

۱۱۳ پا درد

در مورد «پایین مچ پا» به نمودار ۱۱۶، مشکلات پا (صفحه ۲۳۶) مراجعه کنید. درد پا، اغلب به دلیل آسیب خفیف عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌ها ایجاد می‌شود. چنین آسیب‌هایی، علت احتمالی دردی هستند که پس از فعالیت سنگین و غیرمعمول یا ورزش سنگین پس از مدت‌ها بی‌فعالیتی ایجاد می‌شود. با وجود این، درد پا ممکن است علل جدی‌تری مثل بیماری‌های رگ‌های خونی پا هم داشته باشد. در صورت وجود شک درباره علت درد پا، به پزشک خود مراجعه کنید.

شروع

بله آیا دردتان بلافاصله پس از آسیب، افتادن یا حرکت خشن ایجاد شده است؟

خیر

بله آیا دردتان فقط در زانو است؟

خیر

بله آیا دردتان مربوط به یک یا چند مفصل پاست؟

خیر

بله آیا قسمت کوچکی از پوست پایتان قرمز و دردناک شده است؟

خیر

بله آیا یکی از ساق‌هایتان دردناک یا متورم شده است؟

خیر

ادامه در صفحه بعد

بله آیا قادر به حرکت دادن پایتان نیستید؟ آیا درد حتی موقع استراحت هم شدید است؟

خیر

به نمودار ۱۱۴ درد زانو (صفحه ۲۳۴) مراجعه کنید.

به نمودار ۱۱۰ درد مفاصل (صفحه ۲۲۸) مراجعه کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است التهاب سیاهرگ‌های سطحی (ترومبوفلیت) یا عفونت پوست و بافت زیر آن (سلولیت) بر اثر باکتری، عامل این علایم باشد.

اقدامات لازم: در صورت ابتلا به ترومبوفلیت، پزشک احتمالاً توصیه خواهد کرد که داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مصرف کنید. معمولاً بیماری در عرض ۲ هفته خوب می‌شود. در صورت ابتلا به سلولیت، پزشکی آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد و احتمالاً توصیه می‌کند که در ابتدای درمان، پای مبتلا را بالا نگهدارید و استراحت کنید.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: ممکن است علت، علایم شما لخته شدن خون در سیاهرگ‌های عمقی پا باشد. در این بیماری، لخته خون یکی از سیاهرگ‌های پا را می‌بندد. احتمال ابتلا به این بیماری، پس از بی‌حرکتی طولانی‌مدت به خاطر بیماری یا مسافرت طولانی بیشتر است. در صورت درمان نشدن این بیماری، این خطر وجود دارد که تکه‌ای از لخته خون به وجود آمده جدا شود، وارد جریان خون شود، در رگ‌های خونی ریه گیر کند و جریان خون را ببندد.

اقدامات لازم: پزشک در صورت شک به لخته شدن خون در سیاهرگ‌های عمقی پا، فوراً شما را به بیمارستان ارجاع خواهد داد تا برای بررسی سیاهرگ‌های پا، سونوگرافی داپلر (صفحه ۲۳۵) انجام شود. در بیشتر موارد، داروهای ضد انعقاد تجویز می‌شوند. در آغاز، این داروها به صورت تزریقی تجویز می‌شوند و شاید لازم باشد که مصرف آنها چندین هفته ادامه پیدا کند.

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: ممکن است دچار شکستگی، دررفتگی یا آسیب شدید عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های پا و یا آسیب غضروف مفصل زانو شده باشید.

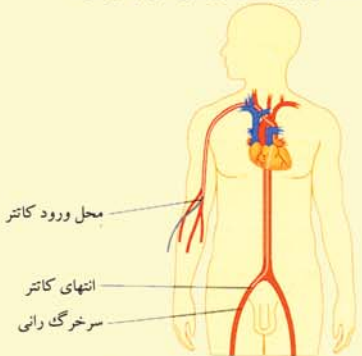
اقدامات لازم: احتمالاً لازم است برای تعیین نوع شدت آسیب، عکسبرداری (صفحه ۳۹) برایتان انجام شود. گاهی ضرورت دارد که برای جا انداختن استخوان‌ها، جراحی انجام شود. بسته به نوع آسیب، شاید لازم باشد که عضو مبتلا را گچ گرفت یا محکم با باند بست.

علت احتمالی: ممکن است آسیب عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های پا یا غضروف مفصلی زانو موجب این علایم شده باشد.

اقدامات لازم: از اقدامات کمک‌کننده در این مورد استفاده کنید (به مبحث «درمان پیچ‌خوردگی و رگ‌به‌رگ شدن» صفحه ۲۲۹ مراجعه کنید). در صورت شدید بودن درد یا عدم حصول بهبودی در عرض ۴۸ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

آنژیوگرافی سرخرگ ران

آنژیوگرافی سرخرگ ران نوعی عکسبرداری با تزریق ماده حاجب است (صفحه ۴۰) که برای شناسایی تنگی یا بسته شدن سرخرگ‌های پا به کار می‌رود. به منظور تزریق برای عکسبرداری، لوله‌ای به نام کاتتر وارد یکی از سرخرگ‌های بازو می‌شود و از آن جا به سوی قلب و سپس شریان ران هدایت می‌شود. ماده حاجب به داخل کاتتر تزریق می‌شود تا از سرخرگ رانی به سمت رگ‌های دیگر پا جریان پیدا کند. سپس چند عکس از رگ‌های پا گرفته می‌شود تا محل بسته بودن یا تنگی مشخص شود. این روش حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود.



نحوه انجام آنژیوگرافی سرخرگ ران

یک کاتتر وارد یکی از سرخرگ‌های بازو می‌شود و به سمت سرخرگ ران هدایت می‌شود. سپس ماده‌ای که موقع عکسبرداری به صورت حاجب دیده می‌شود، داخل کاتتر تزریق می‌شود.

مبارکت‌های کنگره کوهستان
کنار آمدن با سیاهرگ‌های مبتلا به واریس

در صورتی که درد پایتان ناشی از سیاهرگ‌های واریسی است، اقدامات زیر می‌تواند مفید واقع شود:

- از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.
- در صورتی که مجبور به ایستادن هستید، در فواصل زمانی منظم پاهایتان را حرکت دهید تا جریان خون آنها حفظ شود.
- هنگامی که نشسته اید، پاهای خود را بر روی چهارپایه یا روی میزی بلند قرار دهید.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ پرهیز کنید، زیرا ممکن است مانع جریان یافتن خون در ناحیه زانو یا کشاله ران شوند.
- در صورت ابتلا به اضافه وزن، سعی کنید آن را کاهش دهید.

علت احتمالی: اختلال در جریان خون پاها به خاطر تنگی سرخرگ‌ها می‌تواند چنین دردی ایجاد کند و ممکن است موجب عوارض جدی شود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد و برای ارزیابی رگ‌های خونی پا، احتمالاً شما را به بیمارستان ارجاع خواهد داد تا بررسی‌هایی مثل سونوگرافی داپلر (صفحه ۲۳۵) یا آتریوگرافی سرخرگ ران (صفحه قبل) برایتان انجام شوند. شاید بررسی‌های دیگری هم لازم شود تا مشخص شود که آیا رگ‌های خونی جاهای دیگری هم مبتلا شده‌اند یا خیر. باید سیگار کشیدن را ترک کنید، مصرف چربی را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید و مرتب ورزش کنید. در برخی موارد لازم است تا برای باز کردن، گشاد کردن یا بای‌پس (میانبر زدن) سرخرگ‌های مبتلا، عمل جراحی انجام شود.

علت احتمالی: ممکن است علت این علایم، واریس باشد. واریس، پیچ‌خوردگی و تورم سیاهرگ‌های پا است در صورت شدید بودن واریس سیاهرگ‌ها، احتمال ایجاد زخم پا در آینده بالا می‌رود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی برای تأیید تشخیص شما را معاینه خواهد کرد. معمولاً می‌توان با استفاده از اقدامات کمک‌کننده برای مقابله با سیاهرگ‌های مبتلا به واریس، علایم را کنترل نمود (همین صفحه). در صورت شدید بودن علایم یا خطر ایجاد زخم پا، پزشک ممکن است درمان‌هایی مثل جراحی را توصیه کند (به میحث «درمان سیاهرگ‌های مبتلا به واریس» در همین صفحه مراجعه کنید).

درمان سیاهرگ‌های مبتلا به واریس

برای درمان موارد شدید واریس سیاهرگ‌ها، می‌توان از درمان به وسیله تزریق یا جراحی استفاده کرد. از تزریق درمانی بیشتر برای معالجه سیاهرگ‌های زیر زانو استفاده می‌شود. در این روش، نوعی ماده شیمیایی به داخل سیاهرگ تزریق می‌شود. این ماده باعث چسبیدن دیواره‌های سیاهرگ و مانع از ورود خون به آن می‌شود. در روش جراحی، سیاهرگ‌های کوچکی به نام سیاهرگ‌های نفوذی را می‌بندند تا مانع از جمع شدن خون در سیاهرگ‌های مبتلا شوند؛ روش دیگر این است که کل سیاهرگ دچار واریس را با جراحی برداشت.

- سیاهرگ مبتلا به واریس
- محل تزریق
- سرنگ
- سیاهرگ نفوذی
- درمان به وسیله تزریق

نوعی ماده شیمیایی به داخل سیاهرگ تزریق می‌شود که باعث به هم چسبیدن دیواره‌های آن می‌شود. سپس پا را به مدت ۲ هفته بانداژ می‌کنند تا سیاهرگ‌ها تحت فشار قرار بگیرند.

علت احتمالی: علت احتمالی درد شما آسیب عضله، تاندون یا یکی از رباط‌ها است.

اقدامات لازم: از اقدامات کمک‌کننده در این مورد استفاده کنید (به میحث «درمان پیچ‌خوردگی و رگ‌بهرگ شدن» صفحه ۲۲۹ مراجعه کنید). تا برطرف شدن کامل درد، فعالیت نکنید. موقع شروع دوباره فعالیت، حتماً به نرمش و ورزش‌های گرم کردن بدن هم بپردازید (به میحث «ورزش سالم» صفحه ۲۹ مراجعه کنید). در صورت شدید بودن درد یا بهتر نشدن علایم در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا دردتان همیشه با مقدار فعالیت مشخص روی می‌دهد (مثلاً پیاده‌روی تا مسافتی مشخص)؟ آیا دردتان با استراحت بهتر می‌شود؟

بله

خیر

علت احتمالی: احتمالاً مبتلا به گرفتگی عضلات شده‌اید. گرفتگی‌های عضلات انقباضات دردناک و غیر قابل کنترلی هستند که به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتند. معمولاً گرفتگی‌های عضلات علت واضحی ندارند، اما ممکن است موقع فعالیت یا حتی استراحت در بستر هم ایجاد شوند.

اقدامات لازم: کشش و مالش عضله گرفتار باعث تسکین درد می‌شود. در صورت ابتلا به حملات مکرر گرفتگی عضلات، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: امکان دارد که مبتلا به سیاتیک شده باشید. در این بیماری، عصب سیاتیک که کل طول پا را طی می‌کند، در محل خروج از نخاع تحت فشار قرار می‌گیرد و یا دچار تحریک و آزرده می‌شود. فشار یا آزرده‌گی این عصب ممکن است ناشی از بیرون زدن یک دیسک کمری باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً فیزیوتراپی یا ماساژ ستون مهره‌ها را توصیه خواهد کرد. در صورت شدید بودن دردتان شاید برای تشخیص علت و تعیین درمان مناسب، ام.آر.آی (صفحه ۴۱) انجام شود.

ادامه از صفحه قبل

آیا دردتان در چند ساعت پس از فعالیت سنگین و غیرمعمول ایجاد شده است؟

بله

خیر

آیا دچار حملات دوره‌ای درد در یک یا هر دو ساق پا می‌شوید؟

بله

خیر

آیا خصوصاً پس از ایستادن طولانی‌مدت در یک یا هر دو پای خود احساس درد یا سنگینی می‌کنید؟

بله

خیر

آیا درد شما از باسن به پشت پا تیر می‌کشد؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.