



تازه‌های پا در آستانه سال نو

◀ دکتر شیرین میرزازاده

علم پزشکی در عرصه‌های مختلف تشخیص و درمان به سرعت در حال پیشرفت است. سالانه روش‌های تشخیصی یا درمان‌های تازه‌ای در هر کدام از بخش‌های این علم مطرح می‌شود که گاه تمامی یافته‌های قدیمی‌تر را زیر سؤال می‌برد. در زمینه سلامت پا و نیز بیماری‌های مربوط به این عضو نیز روز بروز شاهد پیشرفت‌های تازه‌ای در دنیا هستیم که حاصل این مطالعات، ارتقاء سطح سلامت پاها و کیفیت زندگی افراد است. امروزه مباحث جدیدی را در نشریات علمی و تخصصی مرتبط با بیماری‌های پا مطالعه می‌کنیم که در دهه‌های گذشته هرگز نامی از آنها مشاهده نمی‌شد. مقوله‌هایی نظیر جراحی‌های زیبایی پا و تکنیک‌های تازه به بازار آمده برای به حداقل رساندن آسیب ناشی از جراحی و عوارض پس از آن، رد شدن برخی از باورهای قدیمی در شکل‌گیری بیماری‌های پا، اهمیت معاینه و مراقبت مداوم از پاها از سوی خود شخص با هدف تشخیص سریع و درمان به موقع بیماری پا از این جمله هستند. در آستانه سال نو نگاهی اجمالی به عناوین برخی از این پیشرفت‌ها خواهیم داشت.

روی پا هستند، راه رفتن و دویدن روی سطوح سخت، چاقی و بارداری که فشار مضاعفی را بر پاها وارد می‌کند. رها شدن از این عارضه معمولاً نیازمند درمان طولانی مدت و مداوم است؛ اما مداخلات ساده‌ای نظیر استفاده از کفی‌های داخل کفش، انجام حرکات کششی حداقل سه بار در طول شبانه روز، کمپرس یخ، اسپلینت‌های مناسب و داروهای کاهش‌دهنده درد در بیشتر موارد کمک‌کننده است. در درصد کمی از بیماران که به این درمان‌ها پاسخ مناسبی نمی‌دهند، درمان شامل جراحی برای برداشتن بخشی از لیگامان یا بهره‌گیری از روش پرهزینه جدید، یعنی درمان با امواج صوتی است.

بافت همبند کف پا از قوس پا و نیز از تمام استخوان‌ها، عضلات و اعصاب پا با جذب ضربه وارده از سوی زمین حفاظت می‌کند. اما ممکن است لیگامان خیلی شل یا خیلی کوتاه باشد، یا حتی پاره شده باشد. تمام این موارد باعث التهاب و دردناک شدن پا می‌شوند. التهاب اغلب در طی معاینه پا و تصویربرداری تشخیص داده می‌شود.

درمان درد پاشنه بدون نیاز به جراحی

التهاب بافت همبند کف پا یا به اصطلاح پزشکی آن فاشیئیت کف پای، یک مشکل بسیار شایع است که در حدود ۱۰ درصد از مردم کشور آمریکا از درد آن رنج می‌برند. خوشبختانه این عارضه قابل درمان بوده و در ۹۰ درصد از موارد با هزینه کم و ابزار درمانی ساده برطرف می‌شود. لیگامان‌هایی در کف پا قرار گرفته‌اند که این لیگامان‌ها پاشنه را به انگشتان پا متصل می‌کنند. این مشکل زمانی ایجاد می‌شود که لیگامان‌های مذکور ملتهب و کشیده می‌شوند. بیماری با افزایش سن، شیوع بیشتری می‌یابد و ممکن است یک یا هر دو پا را دچار کند. هر چند که هر فردی ممکن است به التهاب بافت همبند کف پای مبتلا شود، اما عوامل متعددی ایجاد آن دخیل هستند. از جمله نقایص ساختاری و قوس‌های غیرطبیعی پا (کف پای صاف)، آسیب‌های ناشی از استفاده غلط از پا شامل پیچ خوردگی پا در هنگام راه رفتن و انجام فعالیت‌هایی که نیازمند ساعات طولانی ایستادن



تصویربرداری که برای افتراق شکستگی‌های درخواست می‌شود، معمولا خارهای پاشنه با رسوب کلسیم را نشان می‌دهد. بیست سال قبل متخصصین بیماری‌های پا برای برطرف کردن خار پاشنه اقدام به جراحی می‌کردند. اما امروزه اعتقاد بر این است که این خارهای پاشنه نیستند که درد ایجاد می‌کنند؛ بلکه التهاب بافت همبند کف پا مسبب درد و ناتوانی است.

اهمیت کفش مناسب در دیابتی‌ها

بیش از شش نفر از هر ده فرد مبتلا به دیابت (بیماری قند)، کفشی را برای به پا کردن انتخاب می‌کنند که اندازه مناسبی ندارد و چنین کفش‌هایی خطر ابتلای آنان به زخم‌های دیر التیام یابنده پا، قطع عضو و حتی مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی پیش بینی کرده است که شمار مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۳۰ به ۳۶۶ میلیون نفر خواهد رسید (یعنی دو برابر خواهد شد) و نیز در حدود ۸۰ درصد از موارد قطع پا به دنبال عوارض دیابت، قابل پیشگیری هستند. محققان یکصد بیمار ۲۴ تا ۸۹ سال را که به طور مرتب به کلینیک دیابت مراجعه می‌کردند تحت بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که ۶۳ درصد از این بیماران کفش نامناسبی به پا می‌کنند. نزدیک به ۴۵ درصد از کفش‌هایی با عرض نامناسب و اغلب آنان از کفش‌هایی بسیار باریک استفاده می‌کردند.

دیگر از جراحی پا نهراسید

ابداعات اخیر در زمینه جراحی پا، این درمان‌ها را موثرتر کرده است. در شرایطی که اقدامات غیر جراحی می‌توانند به کنترل مشکلاتی نظیر پینه پا، ملانوما (سرطان پوست ناحیه پا)، انگشت چکشی شکل، نوروما و مشکلات تاندون بیانجامند، در اغلب این موارد جراحی انتخاب برتر است. پیشرفت‌های اخیر متخصصین بیماری‌های پا را در تشخیص، درمان و انجام جراحی‌های ناحیه پا توانا تر کرده است. دستگاه‌های جدید به متخصصان این امکان را می‌دهد که به بافت‌های عمقی ساختار پانگهی بیاندازند. تا مطمئن شوند که خون‌رسانی به آنها به خوبی انجام می‌شود یا نه. به علاوه، تشخیص بیماری‌ها در مراحل ابتدایی ممکن شده است. امروزه دیگر نتایج جراحی‌های پا به راحتی قابل پیش بینی هستند. اخیرا بسته‌های کلاژنی ساخته شده‌اند که برای حفاظت از اعصاب در ناحیه پا و مچ پا در برابر بافت جوشگاه ایجاد شده به دنبال جراحی بکار می‌روند. بنابراین فراموش نکنیم که جراحی در شرایطی که درد پا یا مچ پا روش‌های غیر جراحی برطرف نمی‌شود، روش مطلوب است. جراحی زندگی طبیعی را به این فرد برمی‌گرداند و به او اجازه

می‌دهد که به راحتی کفش به پا کند.

بانداز الکتریکی پا

امروزه بانداژ ناحیه زخم پا با باتری‌های بسیار کوچکی که جریان‌های بسیار خفیف الکتریکی را از پا می‌گذرانند برای کشتن باکتری‌ها رواج یافته است. این روش ممکن است در درمان زخم‌های کهنه پا که بسیاری از مبتلایان به دیابت را آزار می‌دهد، کمک‌کننده باشد. فعالیت الکتریکی ضعیف، باکتری‌ها را می‌کشد، زخم را تمیز نگه می‌دارد و از سویی پوست را برای ترمیم زخم تحریک می‌کند. ادعای سازندگان این بانداژ بر این است که می‌توان با کمک آنها زخم‌های شدید را درمان کرد. اهمیت این بانداژ تا اندازه‌ای است که می‌تواند از قطع پا و از بین رفتن عضو جلوگیری کند.



تاکید بر اهمیت خودآزمایی پا

متخصصان پا معتقدند که معاینه و بررسی مرتب پاها توسط خود فرد در تشخیص سرطان‌های پوست ناحیه پا در مراحل ابتدایی و درمان پذیر کمک‌کننده است. نیمی از افرادی که تشخیص ملانوما (سرطان پوست ناحیه پا) برای آنها داده شده است، در عرض پنج سال فوت می‌کنند؛ زیرا در بیشتر موارد این عارضه زمانی تشخیص داده شده است که سلول‌های سرطانی در دیگر نقاط بدن پخش شده‌اند. پزشکان معتقدند که با تشخیص زودهنگام ملانوما، ۹۲ درصد از مبتلایان به این نوع سرطان، پس از گذشت ۵ سال همچنان زنده می‌مانند. ملانوما ممکن است تمام گروه‌های سنی - حتی جوانان - را گرفتار کند. شایع‌ترین مناطقی که ملانوما در آنها تظاهر می‌کند شامل کف پاها، بین انگشتان پا، در زیر یا اطراف ناخن‌هاست. به هر حال امکان بروز این عارضه در تمام نقاط پا وجود دارد. توصیه می‌شود که هر گونه تغییری در رنگ، شکل، اندازه یا ارتفاع هر لک یا خالی در ناحیه پا باید حتما سریعا از سوی پزشک بررسی شود. بدانید که چنین اقدام ساده‌ای می‌تواند جان شما را نجات دهد.

جراحی‌های زیبایی پا

گرایش روز افزون جوامع به جراحی‌های زیبایی به پاها هم رسیده است. امروزه بسیاری از زنانی که نمی‌توانند از کفش‌های مد روز بدون رنج

* بررسی مرتب پاها توسط خود فرد در تشخیص سرطان‌های پوست ناحیه پا در مراحل ابتدایی و درمان پذیر کمک‌کننده است
* امروزه بانداژ زخم پا با باتری‌های کوچکی که جریان‌های خفیف الکتریکی را از پا می‌گذرانند رواج یافته است
* این خارهای پاشنه نیستند که درد ایجاد می‌کنند؛ التهاب بافت همبند کف پا مسبب درد و ناتوانی است

رهبری کردن در این اوضاع کاری است دشوار، سرگیجه آور، پراشوب، آزاردهنده و گیج کننده. اما در عین حال کاری است نشاط بخش، هیجان انگیز و وجدآور.





بونینون Bunion

سلامت یا

← تهیه و تنظیم: دکتر سید عباس سکوت

کج شدن شست پا به سمت انگشتان دیگر

از جمله اشکالات اسکلتی پا که ظاهری نا زیبا داشته به آن بیماری هالوکس والکوس نیز می گویند قوز انگشت شست پا می باشد. قوز انگشت شست پا یا بونینون برآمدگی استخوانی قاعده انگشت بزرگ پا می باشد که همراه انحراف شست پا به طرف سایر انگشتان دیده می شود. اغلب اوقات پوست روی بونینون در اثر استفاده از کفش تنگ به مرور زمان شروع به قرمز شدن و پینه بستن یا عفونی شدن می نماید که خود موجب ناراحتی و درد موضعی در هنگام راه رفتن می شود. همچنین امکان دارد زیر پوست محل برآمدگی یک فضای پر از مایع ایجاد شود که بسیار دردناک می باشد. این فضای پر از مایع را بورس و در صورت التهاب، بورساییتیس می نامند.

علائم بونینونها:

شخص مبتلا به این تغییر شکل اسکلتی، معمولاً علائم زیر را تجربه می نماید:
درد و خشکی مفصل انگشت بزرگ پا- تورم مفصل انگشت بزرگ پا

اشکال در راه رفتن

که در صورت بروز هر یک از مشکلات فوق فرد می بایست به پزشک مراجعه نماید.

علل بوجود آمدن بونینون:

بونینون ها در اثر انحراف اولین استخوان کف پا که به قاعده انگشت شست پا متصل می گردد ایجاد می شوند. در اثر این انحراف انگشت شست پا به طرف خارج یعنی به سمت سایر انگشتان منحرف می گردد. شواهدی موجود است که نشان می دهد علت به وجود آمدن این اختلال استخوانی، موروثی بوده و کفش نامناسب فقط موجب بدتر شدن و پیشرفت اشکالات و اختلالات ژنتیکی می باشد. اگرچه همیشه وجود این اختلال در پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ فرد موجب ابتلا او به این بیماری نخواهد گردید.

به هر حال صرف نظر از ژنتیکی یا اکتسابی بودن این بیماری به عقیده اکثر متخصصین، کفش نامناسب نقش مهم و موثری در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد.

شیوع بونینون در خانمها بیش از آقایان می باشد و با افزایش سن شیوع آن نیز افزایش می یابد. علت این اختلاف شیوع ممکن است شل تر بودن لیگامانهای کف پا (ساختمانهایی که استخوانها را کنار هم نگاه می دارد) خانمها نسبت به آقایان باشد. از سوی دیگر

بردن از درد پاها استفاده کنند، چاره کار خود را در جراحی زیبایی پا می بینند. جراحی هایی نظیر باریک کردن پاها و کوتاه کردن انگشتان امروزه بسیار مرسوم شده است. پس از این جراحی ها، پاها راحت در داخل کفش های مد روز جا می شوند. متأسفانه تمام کفش های گران قیمت مد روز موجود در بازار دقیقاً شکل و اندازه طبیعی پای زنان را ندارند. مصرف کنندگان



فقط به این نکته می اندیشند که این کفش ها زیبا هستند. یک جراحی زیبایی پا با هدف باریک کردن این اندام، نیاز به کار بر روی هر دو طرف پا دارد. جراحی های با هدف کوتاه کردن انگشتان پا نیز بسیار شایع هستند. گاه به طور طبیعی انگشت دوم پا از انگشت شست بلندتر است. برخی از زنان چنین منظره ای را نمی پسندند و برای کوتاه کردنش به جراحی متوسل می شوند. جراحی های زیبایی پا ممکن است که بین نیم ساعت تا سه ساعت طول بکشند. بهبودی پس از جراحی نیز به شش الی هشت هفته زمان نیاز دارد.

باورهای غلط رنگ می بازند

۱- بیشتر افراد تصور می کنند که بونینون ها (وجود یک زائده استخوانی در لبه خارجی مفصل قاعده شست پا که باعث کج شدن آن به سمت دیگر انگشتان پا می شود) به دنبال به پا کردن کفش نامناسب ایجاد می شوند؛ در حالی که این عارضه در اغلب موارد یک اختلال ساختاری ارثی است. انواع خاصی از پا بیشتر مستعد ابتلا به بونینون هستند. هر چند که درمان های متعددی برای کاهش درد این عارضه موجود است، درمان اصلی شامل برطرف کردن بدشکلی به روش جراحی است.

۲- تصور بر این است که پزشکان نمی توانند انگشت شکسته پا را ثابت و بی حرکت کنند. از ۲۶ استخوان موجود در پا، ۱۹ استخوان متعلق به انگشتان پا هستند. اگر انگشت شکسته به درستی درمان نشود، پوشیدن کفش و راه رفتن با سختی همراه خواهد شد و گاه غیرممکن است. پزشک می تواند با استفاده از یک عکس رادیولوژی از شکستگی انگشت پا مطلع شود و اگر انگشت از جای خود خارج شده است، جایگاه اصلی را به آن برگرداند.

۳- دروغ دیگر در مورد پا، ریشه دار بودن میخچه هاست. میخچه، ضخیم شدگی پوست پا در اثر اصطکاک است. میخچه ها در قسمت مرکزی سخت تر هستند. (هسته میخچه) اما ریشه ای در بافت زیرین خود ندارند. نکته بسیار مهم این است که تلاش برای بریدن میخچه توسط خود فرد با خطر بروز عفونت همراه است.