

عارضه تورم در پا، دلایل و چگونگی جلوگیری آن



کمی بالاتر ورده تا شیب به سمت بدن پیدا کرده و جاذبه آب جمع شده در پا را برگرداند.
۲- پوشیدن جورابه‌های وارسی

compression stocking
که در حرکات مختلفی برخوردار است.
پوشیدن این جورابه‌ها گامی برای بیماران دشوار است.
۳- استفاده از نوارهای قابل انعطاف

(elastic bandage)
مانند ACE bandage
۴- استفاده از دارو مانند furosemide

که به آن فرس می‌گویند.
استفاده از دستگاه‌های معجزه به (pneumatic compression device)
۵- که با استفاده از شلوارهای محفظه دار و عبور دادن هوا و یا مایعی با فشار، آب اضافه را از پایین به بالا حرکت میدهد تا تورم کم شود.

در بعضی موارد غده‌ای که مانع حرکت خون شده (obstructive) را با یک جراحی خارج میکنند. هر یک از این روشها محدودیت‌ورسکتهای خود را به

میکشد و باید بلافاصله به اورژانس رسانده شود. اگر دچار تورم پا همراه با درد هستید از فشرندن ماهیچه پا و یا ضربه زدن به آن بپرهیزید و به پزشک رجوع کنید. از جمله داروهایی که باعث تورم میشوند میتوان از داروهایی که برای باز شدن شریانها از آن استفاده میشود (vasodilators Calcium Channel Blockers)، (داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی) (NSAID)، استروژن، و بعضی داروهای

دیابتی اشاره کرد.
همانطور که اشاره شد یکی از دلایل بسیار شایع تورم در اندام پا ضعیف شدن رگها و از کار افتادن دریچه‌های داخل رگ میباشد (venous insufficiency) وظیفه رگها برگرداندن خون به قلب است در داخل رگها دریچه‌هایی وجود دارد که مانع از برگشت خون به خلاف جهت میشوند هنگامی که میروند، این دریچه‌ها پر شده، ورم میکنند، کپ می‌دهند و راه برگشت را می‌بندند. به نوعی رگها خیمای یکطرفه میشوند. در مواردی مانند کیولت زنتیک، صدمه، این رگها گشاد شده و این دریچه‌ها کپ می‌دهند و راه برگشت مقداری از خون به جهت خلاف و برگشته موجب جمع شدن در رگها و در غشاء اطراف میگردد که باعث تورم است (venous stasis) تورم میگردد.
رگهای بیمار میشوند به حالت طبیعی خود برگردند و موثرترین راه، جلوگیری از پیشرفت آن است. کاستیکه مبتلا به تورم مزمن هستند متوجه میشوند که پوست پای آنها خشک، ترک ترک خورده و تیره تر و در بعضی نقاط سرختر هم میباشد.

تورم شدید و طولانی به علت گنجلیش محدود پوست نهایتاً باعث ترک خوردن و باز شدن پوست میگردد که منجر به زخمهای بزرگ میگردد که به آن venous ulcers میگویند.
پهودی این زخمها بسیار دشوار است و میتواند سبب عفونت هم گردد و در مواردی این زخمها تمامی ناحیه پا را فرا میگيرند. تورم زیاد و طولانی نه تنها میتواند از جریان کلی خون بکاهد بلکه میتواند صدمه به اندامهای دیگر مانند معده پا شود.
برای کنترل تورم در اندام پا بطور معمول از رگهای عمیق ماهیچه‌ها استفاده می شود:

۱- بالا نگه داشتن پاها (elevation) در این مورد شخص پاهای خود را در روی سطحی دراز کرده و با گذاشتن بالش‌هایی یا ابره‌های پیش بریده ای، و یا توسط میله‌هایی که مجزه به recliner هستند پاها را

با درود فراوان خدمت هم میهنان گرامی، من دکتر مجید سیدین متخصص جراحی و بیماری های پا، در ادامه مقالات گذشته، این بار نگاهی به دلایل تورم در پا و چگونگی جلوگیری آن میکنم.

جمع شدن خون و آب زیاد در پا موجب تورم آن می شود و می تواند دلایل متفاوتی داشته باشد. از جمله دلایل می توان از مصرف بعضی دسته از داروها، حاملگی، بیماری قلبی مخصوصاً «C.H.F. (Congestive Heart Failure) بیماری کلیوی، صدمات ناشی از سوانح، سوختگی، ضعیف شدن رگها، بیماریهای سیستمهای لنفاوی

Lymphatic System و تورم ها (Tumors) را نام برد. همچنین نشستن و یا ایستادن برای مدت طولانی در اثر جراحی تورم پای شما را زیاد میکند. استفاده از نمک زیاد و بالا رفتن مقدار سدیم (Sodium) و بعضی هورمونها همچنین میتوانند موجب تورم شوند.

در دیگر دلایل تورم، مخصوصاً اگر فقط در یک سمت باشد لخته شدن خون در رگهای عمیق ماهیچه های ساق پا میباشد که همراه با درد در هنگام فشار آوردن به آن توام است که به آن D.V.T (Deep Vein Thrombosis) میگویند.

در هنگامی که متوجه تورم غیر عادی و مکرر در پاهایتان شدید، اولین گام رجوع به پزشک خود می‌باشید تا به دلیل اصلی آن بی‌برید. بعضی تورم‌ها در پاها (از زیر کتاف) میتواند به علت بیماری خطرناک قلبی C.H.F باشد که در این شرایط هر دو پا همزمان متورم می‌گردند. علت آن کم کاری یا ضعیف شدن محفظه های قلب که به آن Ventricles میگویند میباشد که توانایی پمپ کردن خون از قلب کمتر میشود و باعث جمع شدن خون در اندامهای پا (Lower Extremities) میگردد. در اینصورت هرچه زودتر با پزشک خود تماس بگیرید و اگر این تورم با تنگی نفس و درد سینه باشد باید بلافاصله با اورژانس (911/Emergency) تماس گرفته و به نزدیک ترین Emergency Room برده شوید.

علتهایی چون صدمات ناشی از سوانح سوختگی، ضربه خوردن، مشکلات لنفاوی (Lymphatic)، بودن تورمها (Tumors) و یا نتنگی خون در ماهیچه پا غالباً موجب تورم در یک سمت میگردند. باید توجه داشته باشید که در موارد نادری که نتنگی از رگهای عمیق ماهیچه ساق پا موجب درد و تورم میگردد، این نتنگی میتواند سبب خطر دیگری که به آن Pulmonary embolism میگویند شود که در این شرایط نتنگی در رگهای ماهیچه شکسته شده و خورده‌های آن به ریه (Lungs) رسیده و دچار گرفتگی شود. در این حالت بیمار دچار تنگی نفس شدید شده و به سختی نفس

همراه دارد و نیاز به آموزش و تحت نظر پزشکانتان انجام گیرد. لطفاً از خوردن نمک بکاهید. پاهای خود را بطور مرتب جک کنید و پوست آن را چرب نگه دارید و از به پایین گذاشتن آن و یا ایستادن طولانی بپرهیزید. اگر کار شما نشستن همراه است در حد ممکن هر نیم ساعت تا یک ساعت برای ۵ دقیقه راه بروید و این مسئله در هنگام مسافرت‌های طولانی بسیار مهم هست. تحت نظر پزشک خود باشد و آنچه برای شما تجویز میشود را انجام داده و به تورم پای خود بی توجهی نکنید.
با درود فراوان
پاینده ایران

دکتر مجید سیدین، جراح و متخصص پا

درازا، نژادگستر، در جادمارت، ورزش با پیشرفته ترین ابزارهای کالسیایی و پلاستیکی

پای شما قلب دوم شماست



- خدمات شونده با ناشی از صدمات و نتنگی‌ها
- برآمدگی و کلسیفیکشن پا
- سالی کتاف
- رومبر زخم‌های درمانی، عروسی و لومپی با
- درد پاشنه و دردهای نادرسی
- نوروزگی و کلسیفیکشن پا
- زردان ناشی از تورم پا استفاده از لیزر
- خشکی پوست، عارض ای بی حس، سردی و ایمی عارض پا
- زردان کلسیفیکشن و اصلاح عارض پا
- کشش‌های پلاستیکی و کشش‌های طبی
- رومبر یا نوبس‌های مثل پا یا پیشرفته ترین روش‌های علمی

نشانی: عظیم، جنب رستوران نادری در آنسیمو
818-654-8360
17777 Ventura Blvd., #252 Encino, CA 91316