

# درد پا هنگام راه رفتن هشدار خطرناکی است؟

24 مرداد 1405

**درد پا هنگام راه رفتن ممکن است بخشی طبیعی از افزایش سن به نظر برسد، اما گاهی می‌تواند نشانه وجود اختلال در جریان خون باشد.**

بیماری شریان محیطی (PAD) زمانی ایجاد می‌شود که شریان‌های خون‌رسان به اندام‌ها، به‌ویژه پاها، تنگ یا مسدود شوند. شریان‌ها به‌طور طبیعی خون سرشار از اکسیژن را از قلب به بافت‌های سراسر بدن می‌رسانند. هنگامی که جریان خون در عضلات پا محدود می‌شود، این عضلات ممکن است هنگام فعالیت، یعنی زمانی که بیشترین نیاز به اکسیژن را دارند، اکسیژن کافی دریافت نکنند.

یکی از علائم کلاسیک بیماری شریان محیطی، درد، گرفتگی یا احساس سنگینی در پاهاست که هنگام راه رفتن آغاز می‌شود و پس از چند دقیقه استراحت بهبود می‌یابد. این ناراحتی اغلب در ساق پا احساس می‌شود، اما بر اساس محل تنگ شدن شریان، ممکن است در ران یا باسن نیز بروز کند.

البته همه افراد مبتلا به این بیماری چنین درد مشخصی را تجربه نمی‌کنند. برخی افراد ممکن است ضعف، بی‌حسی یا خستگی غیرمعمول در یک پا را احساس کنند و بسیاری نیز علائم واضحی ندارند.

از دیگر علائم هشداردهنده احتمالی می‌توان به سردتر بودن یک پا نسبت به پای دیگر، دیر خوب شدن زخم‌های پا یا انگشتان پا و تغییرات پوستی اشاره کرد. کاهش شدید جریان خون می‌تواند حتی در حالت استراحت نیز باعث درد شود و در نهایت به آسیب دیدن یا از بین رفتن بافت منجر شود.

بیماری شریان محیطی معمولاً در اثر تصلب شرایین ایجاد می‌شود؛ همان فرایندی که در بسیاری از حملات قلبی و سکته‌های مغزی نیز نقش دارد. با گذشت زمان، مواد چربی و سایر مواد در دیواره شریان‌ها تجمع پیدا می‌کنند و فضای در دسترس برای عبور خون را به‌تدریج کاهش می‌دهند.

این ارتباط اهمیت زیادی دارد، زیرا بیماری شریان محیطی فقط مشکلی مربوط به پاها نیست. فردی که شریان‌های پاهایش تنگ شده، ممکن است در سایر بخش‌های بدن نیز شریان‌های ناسالم داشته باشد به همین دلیل این بیماری با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد.

سیگار کشیدن، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر این بیماری است. دیابت، فشار خون بالا، سطح نامناسب کلسترول، افزایش سن و سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی نیز می‌توانند احتمال ابتلا به بیماری شریان محیطی را افزایش دهند.

پزشکان معمولاً می‌توانند بررسی بیماری شریان محیطی را با آزمایشی ساده به نام شاخص «مچ پا-بازو» آغاز کنند. در این آزمایش، فشار خون اندازه‌گیری شده در مچ پا با فشار خون بازو مقایسه می‌شود تا مشخص شود آیا خون به‌طور طبیعی به پاها می‌رسد یا خیر.

اگر اطلاعات بیشتری مورد نیاز باشد، سونوگرافی یا سایر روش‌های تصویربرداری می‌توانند به پزشکان در شناسایی شریان‌های تنگ یا مسدود کمک کنند. تشخیص زودهنگام اهمیت دارد، زیرا درمان می‌تواند توانایی راه رفتن را بهبود بخشد و همزمان خطر بروز مشکلات جدی قلبی عروقی را کاهش دهد.

ورزش برای بسیاری از مبتلایان به بیماری شریان محیطی بخش مهمی از درمان است. برنامه‌های منظم و تحت نظارت پیاده‌روی می‌توانند به تدریج به فرد کمک کنند مسافت بیشتری را با ناراحتی کمتر طی کند، هرچند در صورت شدید بودن علائم، انجام ورزش باید با نظر پزشک برنامه‌ریزی شود.

ترک سیگار نیز اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا دخانیات به رگ‌های خونی آسیب می‌زنند و روند بیماری شریان‌ها را سرعت می‌بخشند. کنترل دیابت و فشار خون، پیروی از رژیم غذایی سالم برای قلب و کنترل کلسترول نیز می‌تواند به محافظت از شریان‌ها کمک کند.

پزشکان ممکن است برای کاهش کلسترول و پایین آوردن احتمال تشکیل لخته‌های خونی خطرناک، دارو تجویز کنند. برخی بیماران نیز ممکن است به درمان‌های اختصاصی برای بهبود علائم هنگام راه رفتن یا کنترل سایر عوامل خطر قلبی عروقی نیاز داشته باشند.

اگر جریان خون به شدت کاهش یافته باشد یا علائم با وجود سایر درمان‌ها همچنان ناتوان‌کننده باشند، ممکن است انجام عمل مداخله‌ای ضروری شود. پزشکان گاهی می‌توانند با استفاده از یک بالون کوچک شریان را دوباره باز کنند و در صورت نیاز، استنت در رگ‌ها قرار دهند. در برخی موارد نیز عمل بای‌پس می‌تواند مسیر دیگری برای عبور خون در اطراف محل انسداد ایجاد کند.

ساینس گزارش کرد، راهنماهای بالینی و پژوهش‌های منتشرشده از سوی سازمان‌هایی از جمله انجمن قلب آمریکا و کالج قلب و عروق آمریکا بر تشخیص زودهنگام، ورزش منظم، ترک سیگار و کنترل دقیق عوامل خطر قلبی عروقی در افراد مبتلا به بیماری شریان محیطی تاکید دارند، بنابراین، توجه به درد بی‌دلیل پا یا دیر خوب شدن زخم‌های پا نه تنها می‌تواند به حفظ توانایی حرکتی کمک کند، بلکه ممکن است وجود تهدید گسترده‌تر برای سلامت قلب و عروق را نیز آشکار کند.