

● **سوزش پاشنه پا** می‌تواند علامت برخی از بیماری‌ها مانند **دیابت، نوروپاتی محیطی، ام اس و...** باشد. گاهی **مورمور شدن** و سوزش این ناحیه از پا به علت بیماری نیست و می‌تواند به دلیل پوشیدن **کفش تنگ یا نامناسب** بوجود آمده باشد. سوزش پا احساس ناخوشایندی است که باعث کلافگی افراد می‌شود. اگر این مشکل برطرف نشود، فرد در دراز مدت درد بیشتری در **پاشنه پا** احساس خواهد کرد. به همین دلیل توصیه می‌کنیم از طریق **روش‌های درمانی مناسب** برای رفع این عارضه اقدام کنید. برای درمان سوزش و **مورمور شدن پاشنه پا** می‌توانید به **کلینیک دینا** مراجعه کنید تا پزشکان متخصص به شما برای بهبود علائم این مشکل کمک کنند.

□ علائم سوزش پاشنه پا

سوزش پاشنه پا ممکن است به دلیل بیماری‌های مختلف به وجود آید. درد ناشی از سوزش پا می‌تواند مقطعی یا ثابت باشد. اما میزان درد با توجه به نوع و منشأ بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. علاوه بر این **گزگز پاشنه پا** در شب‌ها بدتر می‌شود. علائم بسیاری هنگام سوزش پاشنه پا وجود دارد که شامل موارد زیر است:

1-خارش شدید

2-احساس گرما

3-سوزش پا در ضایعه نخاعی

4-تیر کشیدن پاها

5-بی‌حسی یا درد شدید

6-احساس ضعف یا سنگینی

7-احساس سوزن سوزن شدن پا

8- اسپاسم عضلانی

بیشتر بخوانید: علت خواب رفتن پا هنگام نشستن

9- کم‌خونی

10- خشکی پوست

11- تشدید علائم هنگام راه رفتن

□ علت سوزش پاشنه پا

احساس سوزش پاشنه پا می‌تواند به دلایل مختلفی باشد که در ادامه به این موارد اشاره خواهیم کرد.

نورویاتی دیابتی

قند خون بالا اگر به مدت طولانی مدیریت و کنترل نشود، به تدریج **عصب‌ها** و **عروق خونی** را تخریب می‌کند و نوروپاتی را به وجود می‌آورد. قند خون بالا **انتقال پیام‌ها** از **اعصاب** را کاهش می‌دهد.

کاهش انتقال پیام‌های عصبی می‌تواند پاها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. هنگامی که فرد دچار دیابت و نوروپاتی دیابتی است، **احساس ضعف** و **سنگینی در پا** را دارد.

بیماری شارکو ماری توث

این بیماری یکی از رایج‌ترین **بیماری‌های ارثی اعصاب** است. این عارضه **اعصابی** که **ماهیچه‌های پا** را کنترل می‌کنند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. **بیماری شارکو ماری توث** یک بیماری پیش‌رونده است که علائم آن در گذر زمان شدیدتر می‌شوند. یکی از اولین نشانه‌های این بیماری، سوزش یا احساس **سوزن سوزن شدن در پاها** است.

نوروپاتی حسی فیبر کوچک (SFSN)

این بیماری، نوروپاتی دردناکی است که باعث سوزش و **گزگز پاشنه پا** می‌شود. این اختلال به دلیل **فقدان غلاف میلین پوشاننده فیبرهای عصبی** به وجود می‌آید.

کمبود ویتامین‌ها

سوزش پاشنه پا در اثر **سوء تغذیه** و **کمبود ویتامین‌ها** نیز به وجود می‌آید. مخصوصاً کمبود ویتامین B می‌تواند باعث مورمور شدن و گزگز پا شود. علاوه بر این کمبود ویتامین B می‌تواند باعث **کم خونی**، **خستگی**، **گیجی** و **نفس کم آوردن** افراد شود. از این رو توصیه می‌کنیم حتماً در رژیم خود ویتامین B6، B9 و B12 را قرار دهید.

کم کاری تیروئید

تیروئید کم کار باعث **عدم تناسب هورمون‌ها در بدن** می‌شود. این بیماری **تورم و التهاب پاها** را به همراه دارد که بر روی **اعصاب فشار** وارد می‌کند. علاوه بر **گزگز پاشنه پا**، کم کاری تیروئید علائمی مانند افزایش وزن، خشکی پوست و خستگی را نیز به همراه دارد.

بیماری پای ورزشکار

پای ورزشکار یک **عفونت قارچی** و مسری است که در ورزشکاران دیده می‌شود. عفونت می‌تواند کف و همچنین **پاشنه پا** را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری ممکن است با علائمی مانند **تاول‌های خارش‌دار، ترک خوردن و پوست انداختن کف پاها، خشکی پوست در طرفین یا کف پاها، پوست جدید در پایه‌ها** همراه باشد. از دیگر علائم آن نیز **آتروفی ماهیچه** و **عدم مهارت انجام کارها** (clumsiness) است .

انواع بیماری‌های کلیوی

اگر کلیه‌ها کارکرد مناسبی نداشته باشند، **سموم در خون** جمع می‌شود و همین باعث **تورم و خارش پاشنه پا** خواهد شد. علاوه بر این **بیماری‌های کلیوی** علائمی مانند **کاهش دفع ادرار، تهوع، گیجی،** خستگی مزمن را به همراه دارد. در چنین شرایطی حتما باید برای درمان به موقع اقدام کنید .

بیشتر بخوانید: علت بی حسی پا در شب

□ درمان سوزش پاشنه پا

سوزش پاشنه پا به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. از این رو برای درمان این مشکل باید بر اساس دلایل زمینه‌ای آن اقدام کنید. شما باید قبل از هر چیز به پزشک متخصص مراجعه نموده و با توجه به صلاحدید وی روش‌های درمانی متفاوتی را دنبال نمایید.

برخی از علل مور مور شدن پاشنه پا **قارچ** و یا پوشیدن کفش‌های **بسیار تنگی** است که به سادگی برطرف می‌شوند. در برخی از موارد ممکن است به مصرف **مکمل‌های هورمون تیروئید** یا **ویتامین** نیاز داشته باشید. اگر بیماری شما مربوط به **دیابت، کلیه، مسمومیت، نوروپاتی محیطی** و غیره باشد، باید ابتدا برای درمان این بیماری‌ها اقدام کنید.

□ درمان سوزش پاشنه پا در کلینیک دینا

اگر سوزش پاشنه پا به مدت طولانی ادامه داشته باشد، باید درمان آن را جدی بگیرید، چرا که ممکن است نشانه و علامت یک بیماری جدی باشد. اما اگر بیماری خاصی ندارید، می‌توانید برای درمان **بی‌حسی و مورمور شدن پاشنه پا** به کلینیک‌های معتبر مراجعه کنید.

🏥 **کلینیک دینا** ارائه دهنده انواع خدمات از جمله **فیزیوتراپی و ارائه تمرینات توانبخشی** است. شما می‌توانید از طریق ارتباط با **پزشکان متخصص** این کلینیک برنامه‌های درمانی متفاوتی بر اساس شرایط خاص خود دریافت کنید.

پزشکان مجرب کلینیک دینا با ارائه با برخورداری از دانش روز دنیا و از طریق پیشنهاد **تمرینات تقویتی** و **کشنشی مناسب** به درمان این عارضه به شما کمک خواهند کرد. برای دریافت مشاوره و اطلاعات تکمیلی در ارتباط با فرایند درمان سوزش پاشنه پا در این کلینیک می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.

خلاصه مطالب

سوزش پاشنه پا احساس ناخوشایندی است که معمولاً که به دلایل مختلفی به وجود می‌آید. در اکثر موارد این عارضه ناشی از **کمبود ویتامین یا اختلال هورمون تیروئید** است. اما اگر مشکل مربوط به بیماری‌های زمینه‌ای مانند **دیابت، نوروپاتی محیطی، بیماری‌های کلیوی و مشکلات کبد** باشد، باید ابتدا بیماری خود را درمان کنید.

کلینیک دینا ارائه‌دهنده خدمات مختلف از جمله **فیزیوتراپی** است. شما با مراجعه به این کلینیک می‌توانید بهترین برنامه درمانی را برای رفع عارضه **مورمور شدن و سوزش پاشنه پا** دریافت کنید. پزشکان متخصص با ارائه بهترین متدها به شما در کاهش علائم این عارض کمک خواهند کرد.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.