کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۴

نوروپاتی محیطی و پای دیابتی

بی‌حسی، سوزن‌سوزن شدن و سوزش پاها: علت‌ها، ویتامین B12، مراقبت روزانه از پا، کفش، درد عصبی، تعادل، و برنامه‌ی سه‌سطحی ورزش



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. بی‌حسی و سوزش پا علت‌های مختلفی داره؛ **اول تشخیص**، بعد برنامه. اگه **زخم، تاول، قرمزی، گرمی یا ورم تازه‌ی پا** داری، **همون روز** با پزشک تماس بگیر و تمرین‌های ایستاده و پیاده‌روی رو تا اون موقع کنار بذار. اگه **ضعف پاها ظرف چند روز سریع بیشتر می‌شه**، بالا میاد یا با **تنگی نفس** همراهه، یا علائم **سکته** داری: فوراً ۱۱۵.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: نوروپاتی رو بشناس ۹

۱. نوروپاتی محیطی چیه؟ ۱۰

۲. نشونه‌ها ۱۱

۳. علت‌ها ۱۲

۴. دیابت و اعصاب ۱۴

۵. آیا بهتر می‌شه؟ ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۲۱

۷. علائم خطر ۲۲

۸. تست‌های ساده در خونه ۲۳

۹. آزمایش‌ها و معاینه‌ها ۲۵

۱۰. صحبت با پزشک ۲۷

بخش ۳: درمان و مراقبت ۳۰

۱۱. کنترل علت ۳۱

۱۲. ورزش و نوروپاتی ۳۲

۱۳. مراقبت روزانه از پا ۳۴

۱۴. کفش و جوراب ۳۶
۱۵. درد عصبی ۳۹
۱۶. تعادل و زمین خوردن ۴۱
۱۷. دست‌ها ۴۳

بخش ۴: موقعیت‌های خاص ۴۵

۱۸. نوروپاتی بعد از شیمی‌درمانی ۴۶
۱۹. خواب و پاهای سوزان شبانه ۴۶
۲۰. گرما، سرما و سوختگی ۴۷
۲۱. خونه‌ی ایمن ۴۹
۲۲. اعصاب خودکار ۵۰
۲۳. تغذیه ۵۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۵
۲۵. سطح ۱: نشسته ۵۷
۲۶. سطح ۲: ایستاده ۵۹
۲۷. سطح ۳: پویا ۶۱
۲۸. تمرین‌های پا و مچ پا ۶۳
۲۹. پیاده‌روی ایمن ۶۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۷

۳۱. روزهای بد و زخم ۷۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۲

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۳۷

۳۲. راهنمای خانواده ۱۳۸

۳۳. ماه رمضان و زیارت پیاده ۱۳۹

۳۴. فصل‌ها ۱۴۱

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۲

۳۶. داستان رضا ۱۴۳

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۴۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۹

منابع علمی ۱۶۰

پیش‌گفتار

«پاهام مثل اینکه جوراب پشمی پوشیدم.» «شب‌ها کف پام آتیش می‌گیره.» «پام به میز خورد و تا خون رو ندیدم، نفهمیدم.» این‌ها جمله‌های آدم‌هایی‌ان که **نوروپاتی محیطی** دارن: آسیب **اعصاب** دست و پا.

دیابت شایع‌ترین علتشه؛ ولی **کمبود ویتامین B12**، **الکل**، **شیمی‌درمانی**، **مشکلات تیروئید و کلیه** و علت‌های دیگه هم هستن. نوروپاتی دو خطر بزرگ داره: **زخم پا** که دیده نمی‌شه، و **زمین خوردن** چون حس کف پا کم شده.

خبر خوب اینه که خیلی کارها از دست خودت برمیاد: **پیدا کردن و کنترل علت**، **نگاه کردن روزانه به پا**، **کفش درست**، و **ورزش**. پژوهش‌ها نشون دادن ورزش منظم در افراد با نوروپاتی دیابتی **بی‌خطره** و می‌تونه **درد** و **تعادل** رو بهتر کنه.

- **بخش ۱** نوروپاتی چیه، نشونه‌ها، علت‌ها و آیا بهتر می‌شه.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های ساده، آزمایش‌ها و صحبت با پزشک.
- **بخش ۳** درمان: کنترل علت، ورزش، مراقبت از پا، کفش، درد عصبی، تعادل و دست‌ها.
- **بخش ۴** موقعیت‌های خاص: شیمی‌درمانی، خواب، گرما و سوختگی، خونه، اعصاب خودکار و تغذیه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی ورزش.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان و زیارت پیاده، فصل‌ها و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نوروپاتی رو بشناس

نوروپاتی محیطی چیه، نشونه‌ها، علت‌ها، دیابت و اعصاب، آیا بهتر می‌شه، و باورهای غلط.

نوروپاتی محیطی چیه؟

اعصاب محیطی سیم‌هایی‌ان که **مغز و نخاع** رو به **دست‌ها، پاها و اندام‌های داخلی** وصل می‌کنن. **نوروپاتی محیطی** یعنی آسیب این سیم‌ها.

سه نوع عصب

عصب	کارش	وقتی آسیب ببینه
حسی	حس لمس، درد، گرما، سرما و **جای پا**	بی‌حسی، سوزن‌سوزن، سوزش، **نفهمیدن زخم**
حرکتی	فرمان به **عضلات**	**ضعف** پا، گیر کردن پنجه، ضعف دست
خودکار	فشار خون، تعریق، معده، مثانه	**سرگیجه‌ی ایستادن**، خشکی پوست، یبوست

الگوی «جوراب و دستکش»

در شایع‌ترین نوع، آسیب از **بلندترین** عصب‌ها شروع می‌شه: اول **انگشت‌های پا**، بعد کم‌کم بالاتر تا **ساق**؛ و بعدها گاهی **انگشت‌های دست**. مثل اینکه **جوراب** و **دستکش** پوشیده باشی.

نوروپاتی از نوک انگشت‌های پا شروع می‌شه؛ نگاه کردن به پا از همون‌جا شروع می‌شه.

نشونه‌ها

نشونه	چطور حس می‌شه
بی‌حسی	«انگار جوراب پشمی پوشیدم»، «پام چوبه»
سوزن‌سوزن شدن	مثل وقتی پا خواب می‌ره
سوزش	«کف پام آتیش می‌گیره»؛ اغلب **شب‌ها** بدتر
درد تیرکشنده	مثل برق‌گرفتگی
حساسیت زیاد	حتی **ملافه** روی پا درد داره
ضعف	گیر کردن پنجه به زمین، افتادن دمپایی از پا
عدم تعادل	به‌خصوص در **تاریکی** یا با **چشم بسته**
تغییر پوست	پوست **خشک**، ترک پاشنه، **میخچه**

نوروپاتی بی‌درد

بعضی افراد **هیچ دردی** ندارن؛ فقط حس کمتر شده. این **خطرناک‌تره**، چون زخم یا تاول **دیده و حس نمی‌شه**.

بی‌درد بودن پا، همیشه خبر خوب نیست.

فصل ۳

علت‌ها

علت	نکته
دیابت و پیش‌دیابت	**شایع‌ترین** علت (فصل ۴)
کمبود ویتامین B12	در سالمندان، گیاه‌خوارها، و مصرف طولانی **متفورمین** یا **داروهای معده**
الکل	مصرف زیاد و طولانی
شیمی‌درمانی	بعضی داروها (فصل ۱۸)
کم‌کاری تیروئید	
بیماری کلیه	
بیماری‌های خودایمنی	
ارثی	از جوونی، در خانواده
ناشناخته	در بخشی از افراد، حتی با بررسی کامل علتی پیدا نمی‌شه

متفورمین و B12

در مطالعه‌ی **پیشگیری از دیابت** (Aroda، ۲۰۱۶)، مصرف **طولانی متفورمین** با **کمبود B12** همراه بود. رهنمودها پیشنهاد می‌کنن در مصرف طولانی متفورمین، به‌خصوص با **نوروپاتی**، سطح **B12** گاهی بررسی بشه.