

مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد



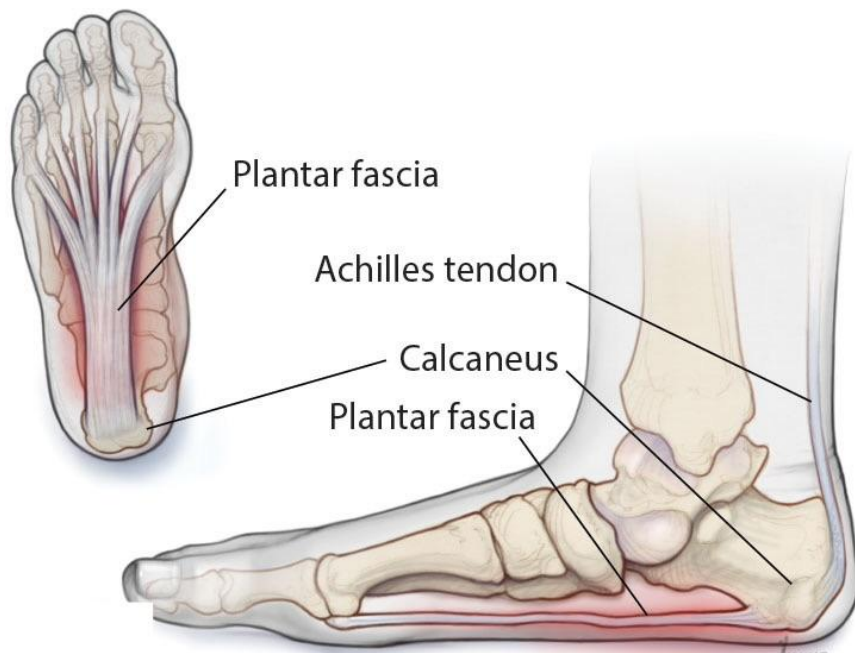
۲۰۲۶/۰۲/۰۶



داکتر میره کی

د پینو د تلي سوزش او د پونده درد

Plantar Fasciitis



Dr SH Mirakai Flat feet

په عامه ژبه چې خلک وايي: «د پینو د تلي سوزش» او یا د پونده درد – په طب کې دا یو واحد ناروغي نه دی، بلکې تر ټولو ډېر وخت لاندې درې حالتونه ترې هدف وي:

زه به یې لنډ، خو کره او مسلکي ډول درته جلا کړم.

① د پینو د تلي د پردې التهاب

Plantar fasciitis یا

د پینو د تلي هغه کلکه پرده چې له پونده تر گوتو ځي، التهاب پیدا کړي.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

اصلي عاملونه

- اوږد ولاړېدل
- ډېر تگ
- سخت يا نا مناسب بوت
- چاغوالی
- د پښې ناسم جوړښت (Flat foot / high arch)
- ناڅاپه سخت ورزش

نښه

- درد او سوځېدنه د پونده او د تلي په منځ کې
- تر ټولو ډېر:
- د سهار له خوب وروسته، د لومړنيو گامونو پر مهال

درملنه

- استراحت
- مناسب بوت
- د تلي د عضلو کش (stretching exercises)
- يخ اېښوول
- د درد ضد درمل (NSAIDs)

که اوږدمهاله شي:

- فزيوتراپي
- کله ناکله:

Steroid injection

② د پښو د اعصابو سوځېدنه

Peripheral neuropathy

دا هغه حالت دی چې ناروغ ډېر وخت ورته وايي:

«تل مې سوځي»

اصلي عاملونه

- شکره (Diabetes mellitus)
- ويټامين B12 کمښت
- ځيني درمل
- د اعصابو زيان
- الکول

نښې

- سوځېدنه
- گزگز
- ستن ستن کېدل
- کله کله بي حسي

اکثراً:

د شپې ډېر پري

د پاڼو شمېره: له 2 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دلکني د ليکنيزي بني پاروالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په ځير و لولئ

درملنه

- اصل درملنه د علت درملنه ده:
- د شکرې کنټرول
- د B12 ښه کول
- د اعصابو درد لپاره درمل لکه:

Gabapentin Pregabalin

د پېښو د سوځېدو نادره رنځ ③

Erythromelalgia

ښې

- ډېر شدید سوزش
- سوروالی
- تودوخه
- د گرمۍ سره ډېر خرابېږي

دا نسبتاً کم لیدل کېږي.

«د پېښو د تلې سوزش درلودل

نو تر ټولو لومړی باید دا درې سره یو له بله جلا شي:

امکان	ځانګړې ښې
Plantar fasciitis	درد د سهار له لمړۍ قدم سره
Peripheral neuropathy	سوځېدنه + ګزګز، اکثره شپه
Erythromelalgia	سوروالی + تودوخه

کوم معاینات وکړي؟

په عملي ډول، منظم تشخیصي چوکاټ داسې دی:

که اعصابي ښې ولري (سوځېدنه، ګزګز)

Fasting blood sugar
HbA1c
Serum vitamin B12
TSH (که اړتیا وي)

که د تلې موضعي درد وي

فزیکي معاینه ډېره بسیا وي
که شک وي:

د پانو شمیره: له 3 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکني د لیکنيزې ښې پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

Ultrasound of plantar fascia

که غیر عادي سوروالی او تودوخه وي

CBC
ESR / CRP

(د ثانوي علت د لټون لپاره)

د «پښو د تلي سوزش» تر ټولو عام علتونه دا دوه دي:

Plantar fasciitis

او

Peripheral neuropathy

او دواړه درملنه يې له بنسټه توپير لري.

نو دا حالت تر ټولو ډېر د دې سره برابرېږي:

د پښو د اعصابو سوځېدنه

Peripheral neuropathy

ډېر لنډ او عملي تشخيص ته د رسېدو لپاره:

که يوازې سوزش وي (بې له موضعي درد څخه):

تر ټولو مهم معاینات:

- Fasting blood sugar
- HbA1c
- Serum vitamin B12

(هماغه چې مخکې مو یاد کړل)

مهم کلينيکي ټکي

که:

- سوزش دواړو پښو کې وي
- شپې ته ډېر شي
- کله ناکله ورسره گزگز هم وي

نو دا تقريباً اعصابي علت ته اشاره کوي.

يادونه (د درملني له پلوه)

که معاینات نورمال وي،

نو د اعصابي درد لپاره معمول انتخابونه دا دي:

د پاڼو شمېره: له 4 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښکاري. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دلکني د ليکنيزي بني پاروالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ

Gabapentin

یا

Pregabalin

باید دا درمل د ډاکټر په مشوره واخلې .
«یوازې سوزش کوي»
بی له موضعي درد

تر ټولو قوي احتمال:

Peripheral neuropathy

د پښو د سوځېدو سندروم

Burning Feet Syndrome (Grierson-Gopalan syndrome)

زه یې درته لنډ، خو کلینیکي ډول لیکم.

نوم

Burning feet syndrome

یا

Grierson-Gopalan syndrome

تعریف

په دې سندروم کې ناروغ شکایت کوي:

د پښو تلې یې سوځي
بی له دې چې واضح موضعي التهاب، زخم یا بندي ستونزه ولیدل شي.

اصلي فزیولوژي

تر ټولو ډېر د

د وړو اعصابو د خرابوالي

(Small fiber neuropathy)

سره تړاو لري.

مهم علتونه

تر ټولو عام علتونه:

• شکره

Diabetes mellitus

- د ویتامین B12 کمښت
- د ویتامین B6 زیاتوالی
- (په ځانګړي ډول د سپلېمنټ له لارې)
- اوسپني کمښت
- هورموني ګډوډي
- (په ځانګړي ډول Hypothyroidism)

د پښو شمیره: له 5 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي ښي پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

- اميون/التهابي حالتونه
- كله ناكله بي علتة (Idiopathic)

نښي

- د پښو د تلي شديد سوزش
- كله ناكله:
- گزگز
- ستن ستن كېدل
- اكثره:
- د شپي زياتېري
- له گرموالي سره خرابېري
- اكثره:
- د پښو ظاهري بڼه عادي وي

مهم تفريقي تشخيص :

توپير	حالت
درد، نه خالص سوزش	Plantar fasciitis
سوروالي او تودوخه	Erythromelalgia
بيحسي او ضعف	Large fiber neuropathy

كوم معاينات ضروري دي؟

د عملي كلينيك له پلوه:

اساسي معاينات

- Fasting blood sugar
- HbA1c
- Serum vitamin B12
- TSH
- CBC
- Ferritin

(دا ټول د علت موندلو لپاره دي)

تشخيص

په حقيقت كې:

يو تشخيصي نوم دی، Burning feet syndrome

نه يو مشخص لابراتواري تشخيص.

تشخيص يې:

- كلينيكې دې
- او د نورو علتونو تر رد وروسته كېږي.

د پاڼو شمېره: له 6 تر 7

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همكاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه كړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دلېكني د ليكنيزي بڼي پاڼو د ليكوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليكنه له راليرلو مخكې په خيبر و لولئ

درملنه

① د علت درملنه

- د شکرې سم کنټرول
- د B12 کمښت لری باید زرقی یی واخلی
- که B6 ډېر وي → بندول
- د اوسپنی کمښت درملنه
- د تايرايډ درملنه

② علامتي درملنه

د اعصابي درد لپاره:

**Gabapentin
Pregabalin**

کله ناکله:

Amitriptyline

③ غیر درملیز ټکی

- د پښو له گرموالي ځان ساتل
- مناسب بوت
- د شپې ډېر دروند پرونی پر پښو نه اچول
- کله ناکله یخی اوبه آرام راولی
- (خو دوامداره یخ مه توصیه کوئ)

ډېر مهم کلینیکي ټکی

«یوازې سوزش دی، درد نه شته»

نو په عملي ډول:

تر ټولو قوي احتمال همدا

Burning feet syndrome / small fiber neuropathy

وي .

د پاڼو شمیره: له 7 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ