



درمان پای بیقرار

دکتر محمد گودرزی

(عضو انجمن مؤسسه تحقیقات حجامت ایران)



انتشارات سفیر اردهال

سرشناسه	گودرزی، محمد، ۱۳۴۳
عنوان و نام پدیدآور	درمان پای بیقرار/ محمد گودرزی
مشخصات نشر	تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۶۶ص: مصور (رنگی)؛ ۱۴×۲۱×۵ س.م
شابک	۷-۵۱۴-۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فینیا
موضوع	سندرم پاهای بی‌قرار
موضوع	Restless legs syndrome
موضوع	اختلالات حرکتی - - بیماران - - توانبخشی
موضوع	Movement disorders - - patients - - Rehabilitation
موضوع	اختلالات حرکتی - - درمان
موضوع	Movement disorders - - Treatment
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ RC۵۴۸/۵/گ۹د۴
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۶۲۷۳۹



درمان پای بیقرار

تألیف: دکتر محمد گودرزی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

صفحه آرایی و طراحی جلد: واحد آماده‌سازی نشر سفیراردهال
ویراستار: علی محمد عالیقدر
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سفیر اردهال

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۱-۵۶۷
بها: ۸۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

شابک: ۷-۵۱۴-۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
تلفن مرکز بخش: ۸۸۳۱۳۸۹۸-۸۸۳۱۹۳۴۲ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵
email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

تعریف پای بیقرار.....	۷
فیزیولوژی عضلات.....	۸
آناتومی ماهیچه‌های ساق پا.....	۹
۱- ماهیچه‌ی دوقلو یا گاسترو کنیموس (Gastrocnemius).....	۹
۲- ماهیچه‌ی نعلی یا سولئوس (Soleus).....	۱۰
۳- ماهیچه کف پای یا پلانتاریس (plantaris).....	۱۱
۴- ماهیچه‌ی گودی زانو یا پوپلیته (poplité).....	۱۱
۵- ماهیچه‌ی درشت نی پشتی یا تیبیالیس (Tibialis-posterior).....	۱۵
۶- ماهیچه‌ی خم کننده‌ی شست (Flexor hallucis lingus).....	۱۶
ماهیچه‌های بیرونی ساق پا.....	۱۹
۸- ماهیچه‌ی نازک نی کوتاه (Peroneus brevis).....	۱۹
۹- ماهیچه‌ی نازک نی بلند (Peroneus longus).....	۲۰
۱۰- ماهیچه‌ی درشت نی جلویی (Tibialis anterior).....	۲۱
۱۱- ماهیچه‌ی بازکننده‌ی بلند شست (Extensor hallucis longus).....	۲۲
۱۲- ماهیچه‌ی بازکننده‌ی انگشتان پا بجز شست (Extensor digitorum longus).....	۲۳
۱۳- ماهیچه‌ی نازک نی (Tertius).....	۲۳
علل پای بیقرار.....	۲۵
۱- بیماری قند.....	۲۵
درمان پای بیقرار در فرد دیابتی.....	۲۶

- ۲- غلظت خون..... ۳۳
- درمان پای بیقرار در فردی با غلظت خون..... ۳۶
- ۳- چربی خون (کبد چرب)..... ۳۷
- درمان پای بیقرار در کبد چرب..... ۴۰
- ۴- دود (سیگار، قلیان، پپ)..... ۴۲
- درمان پای بیقرار در افراد سیگاری..... ۴۳
- ۵- چاقی و پرخوری..... ۴۴
- درمان پای بیقرار در افراد چاق و پرخور..... ۴۴
- ۶- حاملگی..... ۴۵
- درمان پای بیقرار در حاملگی..... ۴۵
- ۷- کم خونی..... ۴۶
- درمان پای بیقرار در کم خونی..... ۴۸
- ۸- بیماری‌های مزمن کلیه..... ۴۹
- درمان پای بیقرار در بیماری مزمن کلیه..... ۵۰
- ۹- آرتريت روماتوئيد..... ۵۴
- درمان پای بیقرار در بیماری روماتوئيد آرتريت..... ۵۵
- ۱۰- کم کاری تیروئيد..... ۵۶
- درمان پای بیقرار در کم کاری تیروئيد..... ۵۷
- ۱۱- مصرف داروها..... ۵۸
- ۱۲- بیماری پارکینسون..... ۵۹
- ۱۳- قطع مصرف مواد مخدر، الکل، و داروها..... ۶۱
- ۱۴- افراد بلغمی..... ۶۲
- ۱۵- خوردن غذای سرد..... ۶۳
- ۱۶- ازدواج فامیلی..... ۶۴

تعریف پای بیقرار

درد مبهم در بخشی از پا که بیش تر از زانو به پایین و در ماهیچه‌های پشت ساق پا می‌باشد؛ هر چند این درد، برای همه یکسان نیست. این درد به صورت سوزشی اندک، درد و کشش حرکات پا، خارش، جنبش رنگ در بخشی از پا که بیمار می‌گوید جایی از پایش می‌کوبد و یا مانند این که حشره‌ای روی آن راه می‌رود یا کرمی زیر پوست پایش لول می‌خورد و یا احساس می‌کند که آبی زیر پوست پایش هست.

گاهی بیمار آن چنان بی‌تاب می‌شود که می‌خواهد پای خود را با چاقو زخمی کند تا بی‌تابی آن از میان برود. حالت پای بیقرار، بیش تر در زمان استراحت، دراز کشیدن، نشستن طولانی روی صندلی، ماشین، هواپیما و یا سینما و... پیش می‌آید. این احساس ناخوشایند، بیش تر در نریمه‌ی پشت ساق پا (ماهیچه‌ی دو قلو) پیش می‌آید؛ ولی این احساس می‌تواند در مچ، کنار ساق و ران به صورت بی‌حسی یا مورمور نمایان شود.

این بیماری آهسته و رفته رفته پیشرفت می‌کند و نمی‌گذارد بیمار



خواب خوبی داشته باشد؛ یعنی سر شب بیمار بخوابد و اگر هم بخوابد، پس از مدت کوتاهی بیدار می‌شود و تا نزدیک صبح نمی‌تواند بخوابد و در آن هنگام، از خستگی به خواب می‌رود.

بیمار پای بیقرار که شب نتوانسته خوب بخوابد و بارها بیدار شده، اگر شاغل باشد، هنگام روز تندخو، تحریک پذیر، با چشمانی افروخته، ذهنی خسته و با تمرکز کم سر کار می‌رود؛ زیرا بیماری پای بیقرار باعث اختلال عصبی نیز می‌شود.

بیماری پای بیقرار، یک پا را درگیر می‌کند و گاهی به دست‌ها نیز کشیده می‌شود و در چهل تا پنجاه سالگی و بیش‌تر در آقایان و پس از بازنشستگی دیده می‌شود.

اگر کسی زیر ۲۵ سال دچار این بیماری شود، بی‌شک پیامد ازدواج فامیلی است که یا پدر و مادرش و یا پدر بزرگ و مادر بزرگش فامیل بوده‌اند. برای این که با بیماری پای بیقرار به خوبی آشنا شویم، نیاز است تا ساختار ماهیچه‌های پا را بدانیم.

فیزیولوژی عضلات

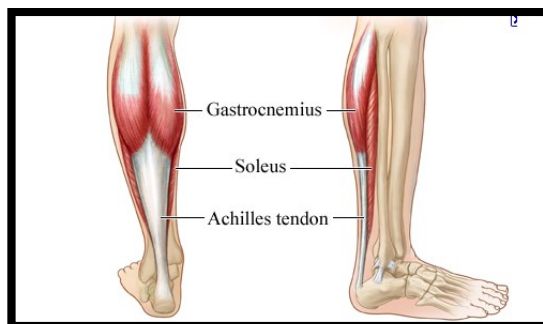
ماهیچه‌های بدن بصورت یک پمپ عمل می‌کنند یعنی سدیم و پتاسیم و کلسیم در عضلات تبادل می‌شود و عضلات باز و بسته (منقبض و منبسط) می‌شوند. اگر به هر دلیل این تبادل انجام نشود عضله کارش به مشکل می‌خورد. به هم خوردن تبادل در یون‌های سدیم، کلسیم، و پتاسیم می‌تواند به علت غلظت خون باشد، و یا کمبود این یونها؛ و یا بیماری‌هایی مثل کبد و کلیه که جذب این یونها بهم می‌خورد.

آناتومی ماهیچه‌های ساق پا

ساق پا ۱۳ ماهیچه دارد که نارسایی در هر کدام از آنها می‌تواند بیماری پای بیقرار را به دنبال داشته باشد؛ هرچند این بیماری بیش‌تر در ماهیچه‌ی دوقلوی پشت پا نمایان می‌شود. ماهیچه‌ها از زانو به پایین اینهاست:

۱- ماهیچه‌ی دوقلو یا گاستروکنیموس (Gastrocnemius)

این ماهیچه، رویی‌ترین ماهیچه‌ی پشت ساق پا می‌باشد که از ته استخوان ران آغاز و به پایین کشیده می‌شود و با یک تاندون بسیار نیرومند به نام آشیل که نیرومندترین بافت اندام بوده و از بالا به پایین



باریک‌تر

می‌شود، وصل

شده و به پشت

استخوان پاشنه

متصل است.

کار این

ماهیچه، خم

شکل شماره ۱

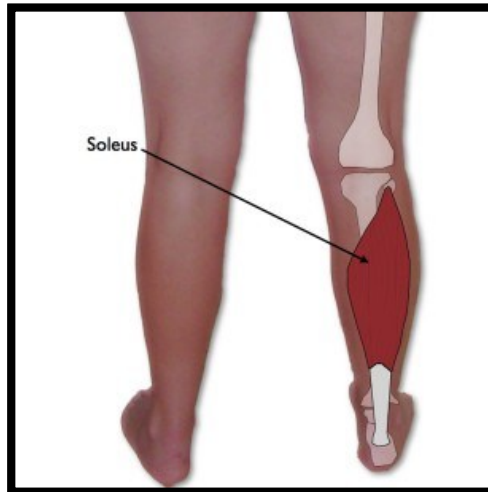
کردن زانو و کف پا می‌باشد. (شکل شماره ۱) پای بیقرار اکثراً در این



عضله اتفاق می‌افتد. همچنین حجامت این ماهیچه‌ها باعث کاهش التهاب مثنه و پروستات می‌شود.

۲- ماهیچه‌ی نعلی یا سولئوس (Soleus)

این ماهیچه یکی از ماهیچه‌های پر حجم ساق پا و زیر ماهیچه‌ی دوقلو می‌باشد و از پشت استخوان نازک نی و پشت لبه‌ی میانی ماهیچه‌ی درشت نی آغاز می‌شود و با بافت (تاندون) آشیل که همان بافت ماهیچه‌ی دوقلو می‌باشد، به پاشنه متصل می‌شود. طول آن نزدیک ۱۵ سانتیمتر و عصب آن، عصب استخوان درشت نی می‌باشد (شکل شماره ۲). در پای بیقرار، این ماهیچه درگیر شده و باعث ضعف پشت ساق پا می‌شود. اختلال در این عضله باعث می‌شود فرد آنقدر اذیت شود که احساس کند اگر با چاقو پشت ساقش رو سوراخ کند بهتر می‌شود.

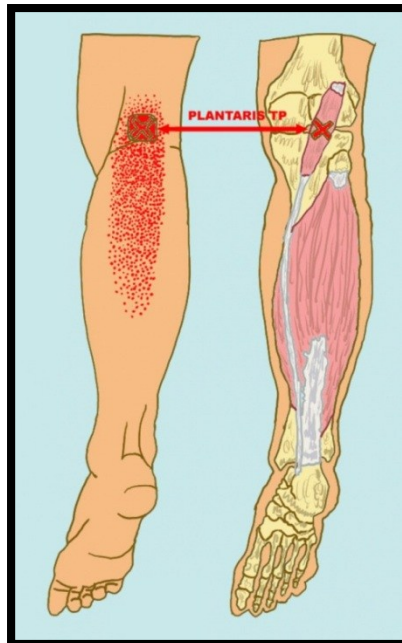


شکل شماره ۲



۳- ماهیچه کف پای یا پلانتاریس (plantaris)

این ماهیچه از ته بیرونی استخوان ران آغاز و با یک تاندون بسیار بلند که از میان ماهیچه‌های دوقلو و نعلی می‌گذرد، به ته تاندون آشیل وصل می‌شود. عصب این ماهیچه را سیاتیک گویند. کار این ماهیچه خم کردن زانوست. (شکل شماره ۳) برای درمان زانویی که قفل شود، خونگیری از رگ پا یا حجامت پشت ساق پا باعث آزاد شدن زانو می‌گردد.



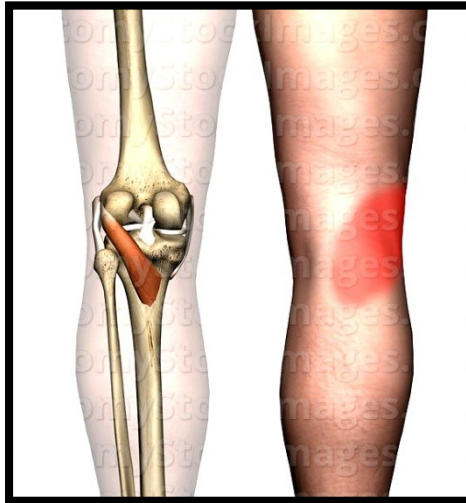
شکل شماره ۳

۴- ماهیچه‌ی گودی زانو یا پوپلیته (poplite)

این ماهیچه کوتاه و ستبر و در پشت زانو جای دارد و از بخش بیرونی کمند گونه‌ی استخوان ران آغاز و آریبی در پایین به پشت استخوان درشت نی می‌پیوندد. باز و بسته شدن این ماهیچه باعث خم شدن زانو



و چرخش ساق به داخل می‌شود و عصب آن، همان سیاتیک است.
(شکل شماره ۴)



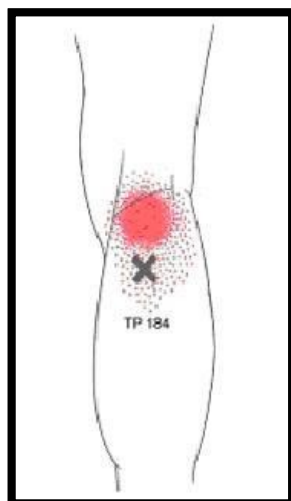
شکل شماره ۴

در گرفتگی این ماهیچه، پشت زانو درد می‌گیرد و بیش‌تر برای بانوان چاق و سفید و از چهل سال به بالا پیش می‌آید و زانو قفل می‌شود؛ و یا بیمار احساس می‌کند که گویا ماهیچه‌های پشت پا از کمر به پایین کوتاه شده‌اند؛ و چون عصب آن از سیاتیک است، هرگونه گرفتگی آن، نشانه‌های سیاتیک را نمایان می‌سازد. گاهی برخی بیماران کم سن به خاطر درد کمر که بیشتر در پا کشیده می‌شود نزد پزشک می‌روند. پزشک دستور عکسبرداری، M.R.I می‌دهد ولی در آن چیزی دیده نمی‌شود. سپس دستور فیزیوتراپی می‌دهد ولی ره‌آوردی ندارد. تشخیص پایانی پزشک این است که به بیمار می‌گوید از اعصاب می‌باشد و بیمار نزد پزشک متخصص

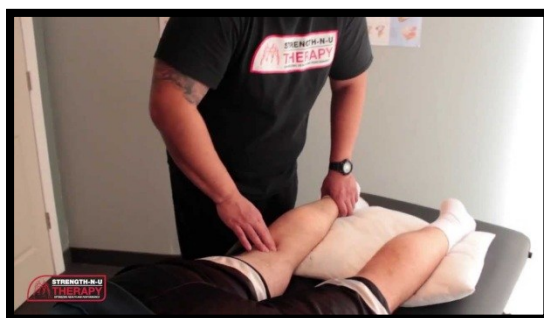


اعصاب و روان می‌رود و باز هم درمان نمی‌شود و همچنان راه‌های دیگری را هم می‌آزماید.

مشکل این بیمار آن است که عصب سیاتیک در میان ماهیچه‌ها گیر کرده است؛ زیرا این عصب از کمر تا پایین پا می‌رود. پس در هر جا که ماهیچه گرفتگی پیدا کند، به این عصب فشار می‌آورد؛ از این رو نشانه‌های درد کمر یا سیاتیک را آشکار می‌کند. (شکل شماره ۱۰۲، ۱۰۱)



شکل شماره ۱۰۱



شکل شماره ۱۰۲



برای درمان آن، یا پشت زانو پا حجامت شود (شکل شماره ۱۰۳) یا از پا خون گرفته شود (شکل شماره ۱۹). ماساژ ساق نیز تا اندازه‌ای می‌تواند عصب سیاتیک را آزاد کند تا درد فروکش نماید.



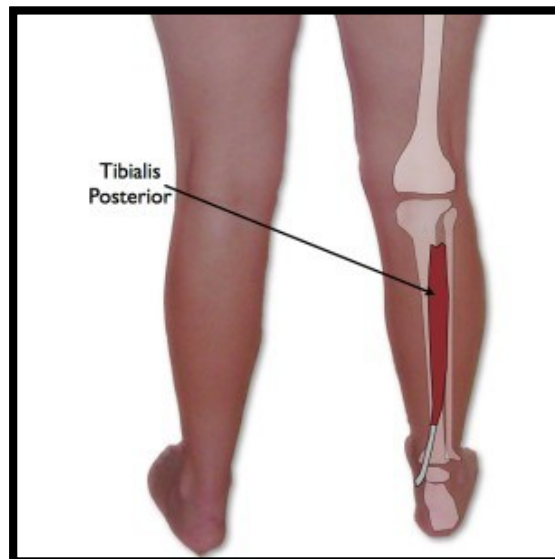
شکل شماره ۱۰۳



شکل شماره ۱۹



۵- ماهیچه‌ی درشت نی پشتی یا تیبیالیس (Tibialis-posterior)
این ماهیچه به پشت استخوان درشت نی و نازک نی چسبیده و بافت آن در پایین از پشت قوزک درونی گذشته و چند شاخه شده و به زیر استخوان‌های کوچک کف پا (متاتارس‌های ۲، ۳ و ۴) و استخوان‌های ناویکولر و کونئفرم و کوبوئید می‌چسبد. (شکل شماره ۵)



شکل شماره ۵

اگر این ماهیچه بگیرد، کف پا جمع می‌شود و می‌چرخد. این ماهیچه مچ پا را نگه می‌دارد و اگر مشکلی پیدا کند یا خونرسانی در آن به خوبی انجام نشود، مچ پا آسیب می‌بیند و بیقرار می‌شود.



۶- ماهیچه‌ی خم‌کننده‌ی شست (Flexor hallucis lingus)

این ماهیچه از میان استخوان نازک نی و پوشش درونی استخوان درشت نی برآمده و سر دیگر آن که بافت بلندی می‌باشد، به پایین ساق پا رفته و به زیر بند دوم انگشت شست پا می‌پیوندد تا نیروی باز و بسته‌شدگی این ماهیچه به شست پا برسد. (شکل شماره ۶)



شکل شماره ۶

اگر خون‌رسانی در این ماهیچه، به خوبی انجام نشود، باعث سیر شدن شست و بیقراری بالای قوزک می‌شود. حجامت قوزک پا و حجامت روی پا در آزاد شدن این عضله مؤثر است (شکل شماره ۱۸ و ۲۰).



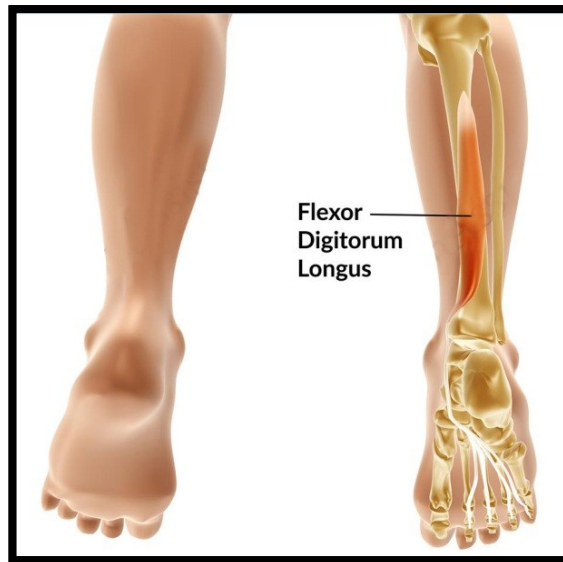
شکل شماره ۱۸



شکل شماره ۲۰



۷- ماهیچه‌ی خم‌کننده‌ی بلند انگشتان (*Flexor digitorum longus*) این ماهیچه از پشت استخوان درشت نی آغاز و با یک (تاندون) بافت بلند که از پشت قوزک می‌گذرد و در میان کف پا چهار بخش می‌شود و به چهار انگشت دیگر می‌رسد و کارش باز و بسته کردن انگشتان است. (شکل شماره ۷)



شکل شماره ۷

در کسانی که بیماری قند دارند، خون‌رسانی در این ماهیچه کم و انگشتان بی‌حس شده و رنگ‌شان بر می‌گردد و انگشتان دچار گزگز می‌شوند. خون نرسیدن به این بافتها باعث جمع شدن آن در زیر پا می‌شود و فرد احساس می‌کند چیزی مثل گردو زیر پنجه پایش هست. درمان آن حجامت زیر پنجه پا (شکل شماره ۳۰)

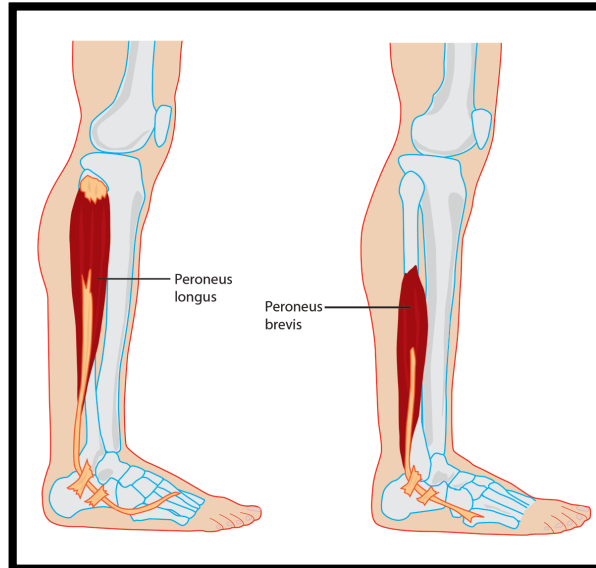


شکل شماره ۳۰

ماهيچه‌های بیرونی ساق پا

۸ - ماهيچه‌ی نازک نی کوتاه (Peroneus brevis)

این ماهيچه از دو سوم لایه زیرین کناری استخوان نازک نی، جلوتر از جایی که ماهيچه‌ی نازک بلند جای گرفته آغاز و با یک بافت بلند به بخش بیرونی برجستگی قاعده‌ی استخوان پنجم کف پا می‌چسبد. (شکل شماره ۸) کار این ماهيچه جمع کردن کف پا و دور کردن پنجه از ساق می‌باشد. اگر این ماهيچه به خوبی کار نکند، گرفتگی و جمع شدن کف پا را در پی خواهد داشت.



شکل شماره ۸

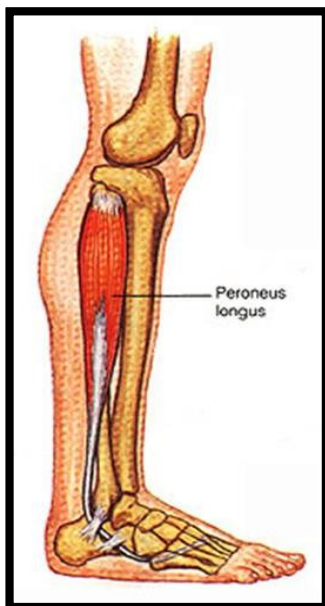
برای درمان آن، کف پا را ماساژ و پنجه نیز به آرامی باز و بسته شود تا گرفتگی از میان برود. فصد پا یعنی خون گرفتن از پا (شکل شماره ۱۹) و یا حجامت روی پا و زیر پا باعث آزاد شدن عضله می شود.

۹- ماهیچه‌ی نازک نی بلند (Peroneus longus)

یک سر ماهیچه به بالای استخوان نازک نی و سر دیگر آن به کف پا و استخوان میخی آن می چسبد. کار این ماهیچه جمع کردن کف پا و دور کردن پنجه از ساق می باشد. (شکل شماره ۹) درد کنار ساق پا به علت خوب کار نکردن این عضله می باشد، درد سیاتیک هم به علت دیسک بین مهره ۴ و ۵ این منطقه از پا رو درگیر می کند و بیمار درد



روی این ماهیچه رو نشان می‌دهد حجامت کنار ساق تا حد زیادی موثر است. (شکل شماره ۱۶)



شکل شماره ۹



شکل شماره ۱۶

۱۰- ماهیچه‌ی درشت نی جلویی (Tibialis anterior)

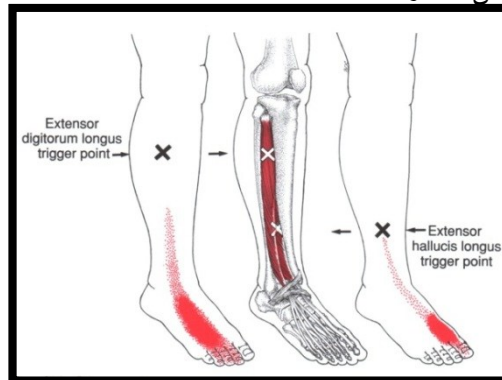
این ماهیچه در بالا از روی استخوان درشت نی آغاز و بافت (تاندون) آن در پایین به استخوان‌های کف پا می‌چسبد و باز و بسته شدن آن، کف پا و پنجه‌ها را به داخل می‌کشاند. بسته نشدن این ماهیچه به هر علتی مانند خون کافی نرسیدن به آن، پا به داخل نمی‌رود و یا در برگشت قفل می‌کند. نشان این بیماری آن است که بیمار شب هنگام مچ پا یا پنجه‌ها را به چپ و راست تکان می‌دهد. (شکل شماره ۱۰)



شکل شماره ۱۰

۱۱- ماهیچه‌ی بازکننده‌ی بلند شست (Extensor hallucis longus)

این ماهیچه از میان نازک نی آغاز و با بافتی بلند پس از گذر از مچ پا به بند پایانی انگشت شست پا می‌رسد و کار آن بالا آوردن شست پا می‌باشد. در بیماران نقرسی، چون کریستال‌های اوره روی رگ‌های این ماهیچه می‌نشینند و در ماهیچه ته نشین شده و آنها را ملتهب می‌کند و ماهیچه دچار گرفتگی شده و بیمار در شست پا احساس درد می‌کند. (شکل شماره ۱۱)



شکل شماره ۱۱



در بیماران قندی، به خاطر چربی بالا، رگ‌های خون‌رسان به این ماهیچه تنگ شده و بیمار به خوبی نمی‌تواند انگشت شست را تکان دهد و یا جنبش آن با درد همراه است. زالودرمانی برای این عضله عالیّه.

۱۲- ماهیچه‌ی بازکننده‌ی انگشتان پا بجز شست (Extensor

(digitorum longus)

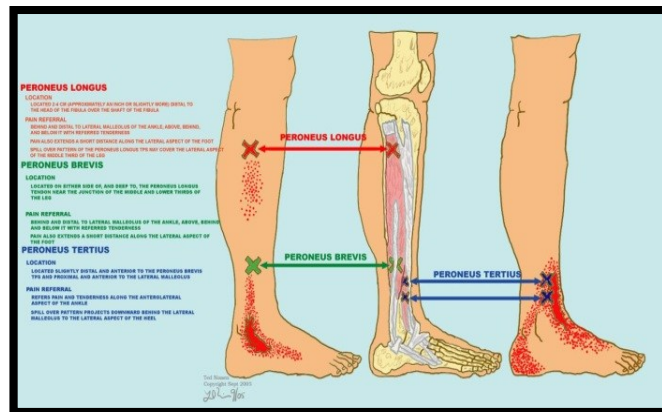
این ماهیچه در بالا از استخوان کمندی درشت نی و بخش جلویی نازک نی آغاز و بافت آن در پایین پس از گذر از مچ پا چهار شاخه شده و هر شاخه‌ی آن به یکی از انگشتان پا بجز شست می‌پیوندد. کار این ماهیچه بالا آوردن چهار انگشت پا، بجز شست می‌باشد. در بیماران قندی، این ماهیچه دچار نارسایی شده و به صورت بی‌حسی انگشتان و یا کم شدن حرکت انگشتان خود را نشان می‌دهد. اگر به هر دلیل عروق این عضله تنگ شود و خون‌رسانی به آن کم شود حرکت چهار انگشت مشکل پیدا می‌کند در این قسمت حجامت روی پا طبق شکل (۱۸) و همچنین زالو درمانی بسیار موثر است.

۱۳- ماهیچه‌ی نازک نی (Tertius)

این ماهیچه از بخش جلویی استخوان نازک نی آغاز و بافت آن در پایین به پشت استخوان‌های کف پا به پنجه می‌چسبد و کار آن جمع کردن پنجه است.



رگ خونرسان به ماهیچه‌های ساق پا از سرخ رگ سافن (saphenous) و یک سیاه رگ می‌باشد. چنانچه در یکی از این دو رگ یا یکی از آنها نارسایی پیش آید، پای بیقرار می‌شود. عصب‌های ماهیچه‌های پا، همان سیاتیک است. گذرگاه این عصب از میان ماهیچه‌ها و از کمر به پایین می‌باشد و در هر جا به این عصب فشار آید، نشانه‌های سیاتیک را آشکار می‌کند. (شکل شماره ۱۳)



شکل شماره ۱۱

اگر عصب سیاتیک در ماهیچه‌های پشت ساق یا کف پا گیر کند، نشانه‌های سیاتیک را نمایان می‌سازد. چنانچه گرفتگی در ماهیچه‌های ساق و یا ران نشانه‌های سیاتیک را داشته باشد، این نارسایی در افراد زیر چهل سال است. اگر کسی زیر سی سال نشانه‌های سیاتیک را داشته باشد، گرفتگی ماهیچه‌های ساق دارد که به عصب سیاتیک فشار آورده است و این نارسایی با خونگیری از پا یا حجامت پشت ساق از میان می‌رود.



علل پای بیقرار

۱- بیماری قند

نبود انسولین در خون، پای بیقرار را در پی دارد. انسولین با کارکردی که روی سلول‌های کبد (جگر) دارد، باعث می‌شود سلول‌ها با گرفتن قند از خون آن را به صورت بسته بندی (گلیکوژن) انبار کنند تا قند خون پس از غذا کاهش یابد؛ و با انباشت گلیکوژن در سلول‌های ماهیچه‌ای به عنوان یک منبع سوخت، انرژی را افزایش دهد.

انسولین هورمونی است که از سلول‌هایی به نام بتا (Beta) که در جزایر لانگرهانس (Langerhans) در لوزالمعده جای دارند، تولید می‌شود و کارش کنترل قند خون در بدن می‌باشد؛ یعنی تبدیل مواد غذایی به قند و انباشت آن در جگر تا هنگام گرسنگی، بار دیگر جگر آن را به بدن بازگرداند.

اگر انسولین نباشد و یا به هر علتی نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد، کبد نمی‌تواند سوخت و ساز مواد قندی، چربی و پروتئینی را ساماندهی کند. در چنین حالتی خونی در بدن در گردش است که پر از قند، چربی و پروتئین بوده و خونی است چسبناک و سنگین که قلب به سختی می‌تواند آن را پمپاژ کند و زودتر در رگ‌ها ته نشین شده و گرفتگی آنها را به دنبال دارد که فشار خون، سرگیجه و تنگی نفس از پیامدهای آن است.

این خون در پایین پاها، در رگ‌های آنها ته نشین شده و باعث پای بیقرار می‌شود. نخست پاها بی‌حس می‌شوند و به دنبال آن گرفتگی



ماه‌یچه‌های پشت ساق پا و نیز کف پا خواهد بود و سپس داغی کف پا احساس می‌شود. همچنین، مورمور انگشتان و سستی پاها نیز از پیامدهای پای بیقرار در بیماران قندی است.

ولی پیامدها تنها اینهایی نیست که گفته شد. رفته رفته رگ‌ها بسته‌تر می‌شوند و پیامدها گسترده‌تر شده و خود را روی پوست نمایان می‌سازد و رنگ آن را تیره‌تر می‌کند. موهای پا، بویژه موهای پشت ساق پا می‌ریزد، انگشتان پا بی‌حس شده و سرانجام از میچ تا پایین دچار بی‌حسی می‌شود. کم‌کم انگشتان سیاه گشته و بایستی پا را از میچ قطع کرد.

درمان پای بیقرار در فرد دیابتی

مراحل درمان پای بیقرار در فرد دیابتی بستگی به پیشرفت بیماری و سن فرد بیمار دارد. هر چه سن فرد بیشتر باشد درمان سخت‌تر است. آیا فرد سیگاریست و دیابت تا کجا پیشرفت کرده و بجز درگیری پاها کدام اندام دیگر بدن رو درگیر کرده، معمولاً پای بیقرار در فرد دیابتی در مرحله وسط قرار دارد یعنی پا درگیر شده عروق پا تنگ شده موهای پشت ساق پا ریخته و حتی چند لکه روی ساق پا پیدا شده یعنی پوست بعضی از جاهای پا تغییر رنگ داده در این مرحله پا بیقرار می‌شود. اگر کاری برای پا انجام نشود کم‌کم انگشتان پا بی‌حس می‌شود و پوست تیره‌تر می‌شود عصب عضلات از کار می‌افتد و آن زمان پا مثل وزنه‌ای آویزان به بدن می‌شود که آنرا باید قطع کرد. در درمان پای بیقرار فرد دیابتی مراحل زیر را انجام می‌دهیم:



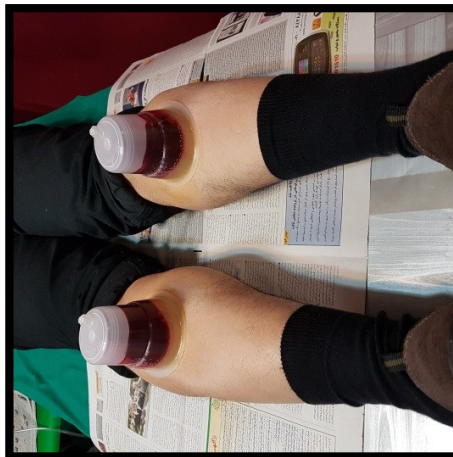
۱. فصد دست چپ: از دست چپ بیمار حدود صد تا دویست سی سی خون گرفته می شود تا جریان خون بهبود یابد، قلب راحت تر پمپ کند و بتواند خون را از ریه بیرون بکشد در اینصورت تنفس راحت تر انجام می گیرد و خون در پاها جریان بهتری پیدا می کند و در نتیجه خواب رفتگی دست و پاها کمتر می شود. (شکل شماره ۱۴)



شکل شماره ۱۴



۲. حجامت پشت ساق‌های پا: در این حجامت مقداری خون از مویرگهای پشت عضلات دوقلوی پا گرفته می‌شود و به این عضلات شوکی وارد می‌شود و جریان خون در این عضلات بهتر می‌شود و بیقراری پا تا حدی کمتر می‌شود (شکل شماره ۱۵). همچنین حجامت پشت ساق‌های پا علاوه بر اینکه جریان خون در پاها را روان‌تر می‌کند، بار روی لگن را هم کمتر می‌کند. بعلاوه حجامت پشت ساق‌ها التهاب پروستات و مثانه را کمتر می‌کند و برای کلیه‌ها و کبد هم موثر است. همچنین از ریزش موی پشت پاها جلوگیری می‌کند.



شکل شماره ۱۵

۳. حجامت کنار ساق‌های پا: این حجامت برای خون رساندن به کف پاها و کنار ساق‌ها و همچنین تحریک اعصاب کنار ساق‌هاست. در این حجامت علاوه بر کاهش عوارض پای بیقرار خارش کنار ساق‌ها و قوزک پا برطرف می‌شود طبق شکل. در این حجامت خون تخلیه شده شدیداً چسبناک و غلیظ می‌باشد. (شکل شماره ۱۶)



شکل شماره ۱۶

۴. حجامت قوزک پا: در حجامت قوزک پا که در دو طرف قوزک انجام می شود مقداری از عوارض پای بیقرار کمتر می شود. خونرسانی در انتهای پا بهتر انجام می گیرد همچنین خارش کنار ساق و مچ پاها از بین می رود. همچنین برای درمان و جلوگیری از خار پاشنه پا بسیار مفید است. (شکل شماره ۲۰)



شکل شماره ۲۰



۵. حجامت روی پنجه پا: این حجامت برای افراد دیابتی بسیار مهم و حیاتی است. اگر فرد دیابتی هر از چند گاهی حجامت روی پنجه را انجام دهد دچار بی حسی انگشتان و داغی کف پا نمی شود. در حجامت روی پا علاوه بر تیغ زدن، روی پا را باید چندین بار سوزن زد و سپس لیوان حجامت را گذاشته و کیوم کرد. با اینکار خون بیشتری کشیده می شود و جریان خون روان تر می شود. بعلاوه با زدن سوزن روی پا عصبها بیشتر تحریک می شوند. (شکل شماره ۱۸)

۶. زالو درمانی خیلی خوب جواب می دهد. زالو نوعی کرم حلقوی است. حیوانی از گروه کرم های آبزی و از راسته آرواره داران می باشد این حیوان قابلیت انقباض و انبساط فراوان دارد. طول بدن زالوهای، درمانی معمولاً بین ۲ تا ۱۵ سانتی متر است) البته بزرگتر هم هستند که برای درمان خوب نیستند زالو دو سر دارد یک سر آن دهان است که از سه فک تشکیل شده که تعداد زیادی دندان دارد (نظر ویکی پدیا هر فک ۱۰۰ عدد دندان دارد که با توجه به سه فک می شود ۳۰۰ عدد دندان) و سر دیگر آن بادکش است که بدن خود را با آن نگه می دارد وقتی زالو روی ناحیه ای از بدن قرار گیرد به آن نقطه محکم می چسبد یعنی با سه فک و دندان های زیاد آن قسمت را می گیرد (کندن آن از بدن سخت است مگر روی آن نمک بریزیم) تا جدا شود در غیر این صورت اگر روی پنجه پا باشد بین یک تا پنج ساعت طول می کشد تا از آن قسمت جدا شود هر چه مشکلات آن نقطه از بدن بیشتر باشد یعنی گرفتگی عروق در آن منطقه بیشتر باشد زمان بیشتری طول می کشد تا زالو از آن نقطه جدا شود وقتی جدا شد از آن نقطه خونریزی داریم این بخاطر همان هیروودین است که چندین برابر وارفارین قدرت



رقیق کنندگی دارد که روی آن زردچوبه و یا آرد باقالی و یا پنبه سوخته می‌گذاریم تا جلوی خونریزی آن گرفته شود بعد از یک روز معمولاً خونریزی متوقف می‌شود و جای سه تا فک زالو مثل آرم بنز تا چند روز روی بدن می‌ماند.

حال آیا زالو آلوده است؟ و آیا بیماری را منتقل می‌کند؟ جواب خیر می‌باشد.

اولاً:

زالو دو جنسیه است یعنی هم نر است هم ماده طریقه تولید مثل بدین صورت است که هر زالو به زالوی دیگر می‌چسبد و اسپرم خود را تزریق می‌کند و اسپرم در بدن زالو به طرف اندام زنانگی زالو می‌رود و لاروها تولید می‌شوند بدین شکل که هر زالو دیگری را باردار می‌کند و خود بوسیله زالو دیگری باردار می‌شود. وقتی بیماری و یا ویروس و یا میکروبی وارد بدن زالو شود چون زالو هم نره هم ماده میکروب نمی‌تواند در بدن زالو همانندسازی کند و رشد کند و در مدت کوتاهی از بین می‌رود.

ثانیاً: اگر زالو فرد بیماری را گاز بگیرد و از او خون دریافت کند (مقدار خونی که زالو از هر فرد می‌مکد بین ۲ تا ۵ سی سی می‌باشد) زالو سیر می‌شود و ۶ تا ۱۲ ماه کسی رو نمی‌گیرد هر کاریش کنی او کسی را نمی‌گیرد و در این مدت ۶ تا ۱۲ ماه هر میکروبی در بدن زالو باشد از بین می‌رود پس هیچ میکروبی در بدن زالو نمی‌ماند و زالو استریل است.

در بزاق زالو چندین مواد مختلف وجود دارد یکی از این مواد هیرودین است هیرودین ماده بسیار رقیق کننده است که آن قسمت از بافت بدن را که زالو گاز می‌گیرد با ترشح هیرودین به آن باعث روان



شدن جریان خون در آن منطقه است می توان گفت هیروودین چندین برابر اسپرین قدرت رقیق کنندگی دارد. ماده دیگری که در بزاق زالو هست تری گلسیریداز می باشد که زالو با ترشح آن در بدن باعث آب شدن چربی درون عروق می شود و همان زمان آن را ساکشن (می مکد) می کند و عروق آن منطقه را باز می کند. ماده دیگری که در بزاق زالو است هیستامین است کار هیستامین خیر دادن به سیستم ایمنی بدن است و کشاندن سیستم ایمنی بدن به آن منطقه می باشد و چون جریان خون بوسیله هیروودین رقیق شده به سرعت به محل زالو می آیند و با میکروبها درگیر می شوند و آن را از بین می برند بعضی وقتها بخاطر شدت عفونت (وفور میکروب)، در اثر درگیری سیستم ایمنی با میکروبها چرک تولید می شود و این نشانه خوبی است ولی بعضی از افراد فکر می کنند زالو آلوده بوده چون چرک کرده حال اگر چند با دیگر زالو همان منطقه انداخته شود عفونت کاملاً بر طرف می شود و احتیاج به آنتی بیوتیک نیست. یکی از عوارض زالو خارش تا چند روز بعد از زالو می باشد که احتیاج به دارو ندارد فقط می توان با روغن زیتون روی آن را ماساژ داد. یکی دیگر از عوارض زالو اگر روی پا انداخته شود این است که پا ممکن است تا چند روز ورم کند چون زالو عروق پایین پا رو باز کرده و خون از بالا به عروق پایین هجوم می آورد و پا ورم می کند که جای نگرانی نیست بعد از چند روز ورم از بین می رود. همچنین در پای دیابتی بعد از انداختن زالو پای فرد دیابتی که قبلاً بی حس بوده و یا حس کمی داشته، شروع به درد می کند و درد آن بیشتر می شود این هم علامت خوبی است این نشان می دهد عصب پا زنده شده و فعال تر شده است.



پس برای درمان پای بیقرار فرد دیابتی روی پنجه پا حدود ۷ تا ۱۰ عدد زالو می‌اندازیم معمولاً برای پای عادی حدود یک ساعت طول می‌کشد تا زالوها از پا جدا شوند ولی هرچه مویرگ‌ها بسته‌تر باشد زمان بیشتری خواهر برد. مثلاً در پای دیابتی تا ۵ ساعت زالوها روی پا می‌مانند و در آخر وقتی زالو روی پا هست فرد دیابتی احساس می‌کند کم‌کم پایش گرم می‌شود این یعنی خون در عروق پا به گردش درآمده و پایش را بهتر حس می‌کند.



شکل شماره ۲۲

۲- غلظت خون

کسانی که هموگلوبین آنها بیش از ۱۶ گرم بر دی سی لیتر می‌باشد و گروه دوم - کسانی که کمتر از شانزده گرم بر دی سی لیتر می‌باشد؛ ولی اندازه گلبول آنها (mcv) بیش از ۸۶ می‌باشد یعنی اندازه گلبول بزرگتر از حد معمول است؛ برای بهتر روشن شدن این مطلب یک مثالی می‌زنیم اگر فردی عادی در خونش ۵ میلیون پراید دارد در افرادی که mcv بالا دارند در خونشان ۵ میلیون اتوبوس دارند در نتیجه



ترافیک شدید در خونشان هست پس همه نشانه‌های غلظت خون را مثل خستگی، خواب رفتن دست و پا، انرژی کم، خواب زیاد، ترش و نفخ معده، گرفتگی پشت ساق پا و... دارند.

پس بعلت ترافیک در خونشان بار روی کبد شان زیاد است در نتیجه کبد توانایی دفع چربی و مواد مضر خون را ندارد حال خون این افراد پر از عناصر مضر دفع نشده، قند جذب نشده می‌باشد. این خون چسبناک است. گردش خون در رگ‌های اینها کند بوده و خون در رگ‌هاشان زودتر ته نشین می‌شود و قلب به سختی خون را پمپاژ می‌کند برای مثال افرادی که ورزش بدن سازی می‌کنند و با دنبل و وزنه سر و کار دارند چون این ورزش غیرهوازی هست غلظت خون پیدا می‌کنند و اگره پودر بدنسازی مثل پروتئین و یا گلوتامین مصرف کرده باشند شدیداً غلظت خون پیدا می‌کنند این افراد با عضلات برزگ و قوی احساس می‌کنند موقع وزنه زدن و یا راه رفتن نفسشان می‌گیرد و در خواب ساق پاهایشان می‌گیرد و همچنین عضلات دو قلبی آنها مثل سنگ می‌شود؛ و در افراد عادی در غلظت خون چون به خوبی خون به مغز نمی‌رسد، مغز به قلب فرمان می‌دهد تا بیش‌تر بتپد و بیمار دچار تپش قلب می‌گردد؛ و یا قلب فرمان می‌دهد که قلب محکم‌تر بزند که بیمار دچار فشار خون می‌شود که این موضوع در سنین پایین بیش‌تر نمایان است.

این تپش قلب، بیش‌تر در خانم‌ها روی می‌دهد و در مردان بصورت فشار خون نمود پیدا می‌کند. در کهنسالان فشار خون بیش‌تر به علت تنگ شدن رگ‌ها می‌باشد که خون کافی به مغز نمی‌رسد. همچنین پرخونی باعث ورود گلبول‌های خون به طحال و کبد شده تا جایی



که گاهی بیمار در بخش چپ شکم یا بالای راست آن احساس درد می‌کند که با گرفتن ۱۵۰ تا ۲۰۰ سی سی خون از دست چپ، درد از میان می‌رود.

گلوبول‌های قرمز چنین بیمارانی پس از ۱۲۰ روز باید وارد طحال و سپس به کبد بروند و در آن جا تکه تکه شده، مواد زائد آن دفع (دگرگونی رنگ ادرار و مدفوع نشانه‌ی همین است) و بقیه اجزای دیگر گلوبول آن مانند آهن جذب شود.

این غلظت، باعث فشار روی طحال و کبد می‌شود و کبد نمی‌تواند چربی و غلظت را ساماندهی کند که باعث کبد چرب می‌شود.

از دیگر پیامدهای این غلظت خون، تنگی نفس می‌باشد که بیشتر در شب و هنگام خواب رخ می‌دهد؛ زیرا در روز، بیمار ایستاده است و خون در پاها انباشته می‌شود ولی هنگام دراز کشیدن، خون در شش‌ها جمع می‌شود و قلب که یک پمپ گوشتی است توانایی ندارد که خون اضافی را از شش‌ها برگرداند و ماندنش تنگی نفس را پدید می‌آورد همچنین سرفه‌های شبانه هم می‌تواند به علت جمع شدن خون در ریه باشد. همچنین فرد با غلظت بالا در هنگام خواب در سینه خود احساس سنگینی می‌کند و از خواب با تنگی نفس از جا بلند می‌شود سریع پنجره را باز می‌کند نفس عمیقی می‌کشد یا آبی می‌نوشد که این برخاستن باعث می‌شود خون به پاها بیاید و بیمار از تنگی نفس رهایی یابد. فرد با علائم تنگی نفس به پزشک مراجعه می‌کند ابتدا نوار قلب می‌گیرد و مشکلی یافت نمی‌شود بعد تست ورزش انجام می‌شود و بعد اکو و یا حتی آنژیوگرافی انجام می‌شود و چیزی یافت نمی‌شود؛



چنانچه در این موارد نارسایی دیده نشود، پس علت غلظت خون است که با خونگیری از دست (راست یا چپ)، حال بیمار بهتر می شود. هنگام روز که بیمار ایستاده یا نشسته است، خون به پایین پاها می آید؛ چون کبد هم به خاطر غلظت خونی که گفته شد، چرب شده، و نیز همه ی قند خون را هم به خود می گیرد؛ حال تصور کنید خونی را که پرچرب، پر قند، چسبناک و سنگین است در عروق پاها به کندی حرکت می کند و چون عضلات برای کار کردن احتیاج به سدیم و کلسیم و پتاسیم دارد و در این حالت این مواد خوب به عضلات نمی رسند و پا بیقرار می شود.

همچنین خون، در رگ های تحتانی ته نشین شده و رفته رفته عروق پاها را تنگ می کند. اگر این تنگی در رگ های ژرفی باشد، (یعنی اگر رگ های عمقی پا گرفته شود به ان DVT گویند) درد پا و لنگیدن را به دنبال دارد؛ و اگر در رگ های زیر پوستی باشد، رنگ پوست را دگرگون کرده و آن را به خارش می اندازد؛ و چنانچه در رگ های ماهیچه ها باشد، گردش خون در این سیزده ماهیچه ی از زانو به پایین کند شده و چون همان تبادل سدیم کلسیم و پتاسیم انجام نمی شود عضلات پا خوب کار نمی کنند و پا بیقرار می شود.

درمان پای بیقرار در فردی با غلظت خون

ابتدا در درمان غلظت خون، باید علت را کاهش داد اگر سیگار و غلیان می کشد آن را کم کند دوم غذاهای پرچرب را کاهش دهد سوم هر چی شیرین هست نخورد و اما برای بر طرف کردن فوری غلظت، فصد خون (طبق شکل ۱۴) فوری جواب می دهد حدود ۲۰۰



سی سی از دست چپ خون می‌گیریم تا جریان خون در بدن روان‌تر شود و تجمع خون در پاها کمتر شود و انقباض عضلات پا بهتر انجام می‌شود. پنج روز بعد از دست راست هم ۲۰۰ سی سی گرفته می‌شود در این حالت بی‌قراری پا تا ۶۰ درصد بهتر شده مرحله بعد حجامت پشت ساق‌های پا (طبق شکل ۱۵) می‌باشد تا اینجا تا ۹۰ درصد مشکل پای بیقرار کمتر شده برای ۱۰۰ درصد شدن درمان همه گزینه‌ها باهم الزامی است چه موقع ورزش موثر است؟ ورزش با ید بعد از فصد انجام شود که به قلب فشار وارد نشود.

۳- چربی خون (کبد چرب)

هر چیزی که ما می‌خوریم و می‌نوشیم و یا تنفس می‌کنیم باید وارد کبد شود کبد مواد مفید آن را جذب کند و مواد مضر آن را دفع کند مثلاً مواد غذایی را جذب کرده بصورت گلیکوژن ذخیره می‌کند وقتی گرسنه می‌شویم کبد ذخیره را به قند تبدیل کرده و به بدن برمی‌گرداند حال اگر نتواند این قند را از خون جذب کند خون جسبناک و سنگین می‌شود و عروق را زودتر می‌گیرد و چون نیروی جاذبه به ته‌نشین شدن خون در پاها کمک می‌کند در نتیجه رگ‌های عضلات پا تنگ شده تبادل یون‌های سدیم، پتاسیم، و کلسیم بهم می‌خورد و پا بیقرار می‌شود.

یکی دیگر از پیامدهای کبد چرب، ساخته نشدن پروتئینی به نام آلبومین است که کارش نگهداری فشار اسمزی خون می‌باشد. در نبود آلبومین، فشار اسمزی خون به هم می‌خورد و رگ‌های محیطی پا پر خون می‌شوند و پا ورم می‌کند و خون از آنها به رگ‌های



ژرفی نمی‌رسد تا دوباره به گردش خون برگردد. این خون چرب و زیاد با کمک نیروی کششی باعث ته نشینی در رگ‌ها شده و پای بیقرار می‌شود.

کار کبد، بجز ساماندهی چربی، قند و تولید آلبومین این است که هر چه را وارد بدن می‌شود، چه از راه خوردن و چه نفس کشیدن، آنها را تجزیه و پسماندها و سموم شان را از تن بیرون براند. در کبد چرب، ساختار خون زمانی به هم می‌خورد که تری گلیسرید آن بالای ۴۰۰، کلسترول آن بالای ۳۵۰ و چربی‌های زیان‌آور (IDL) آن بالای ۱۵۰ باشد. در چنین حالتی که پسماندهای خون از تن بیرون نرود، خون چسبناک و سنگین شده و چون انسان زمان بیش‌تری را ایستاده یا نشسته است، و خون در پاها بیشتر در گردش می‌باشد، پسماندها در رگ‌های پا ته‌نشین شده و ماهیچه‌ها خوب کار نمی‌کنند و پای بیقرار می‌شود.

هر چه کبد چرب‌تر شود، توانایی آن در بیرون راندن پسماندها و سموم و هماهنگ‌سازی هورمون‌ها کمتر می‌شود که یکی از پیامدهای آن، پیدایش یا افزایش موهای زائد است.

کار دیگر کبد، سوخت و ساز و انباشت ویتامین‌هاست که کبد چرب نمی‌تواند این کارها را به خوبی انجام دهد و این نارسایی (یون‌ها، سدیم و پتاسیم) نمی‌گذارد پمپاژ خون در ماهیچه‌های پا به درستی انجام شده و پای بیقرار می‌گردد.

همان‌گونه که گفته شد، در کبد چرب، ساخت آلبومین به خوبی انجام نمی‌شود؛ و چون آلبومین فشار اسمزی خون و اتصال به اسیدهای چرب را ساماندهی می‌کند، در نبود آن، چربی خون بالا می‌رود و این



خون چرب به دلیل سنگینی در رگ‌های پا ته‌نشین می‌شود. کار دیگر آلبومین این است که به کلسیم می‌چسبد و آن را با خود می‌برد تا به ماهیچه‌ها برساند. در نبود آلبومین، کلسیم به ماهیچه‌ها نمی‌رسد و آنها نمی‌توانند کار پمپاژ خون را به خوبی انجام دهند و پا بیقرار می‌شود.

گرفتگی ماهیچه‌های دوقلوی پشت ساق پا معمولاً یا در هنگام خواب، شنا کردن، راه رفتن و دویدن صورت می‌گیرد. اگر گرفتگی به خاطر نبود سدیم (نمک) باشد که معمولاً در راه رفتن و دویدن اتفاق می‌افتد، ساق پا دچار درد ناگهانی و شدید می‌شود که فرد احساس می‌کند کسی با سنگ به ساق پایش کوبیده است که شاید درد آن تا چند روز هم ادامه داشته باشد.

ولی در گرفتگی ماهیچه‌های پشت ساق پا، به علت کلسیم درد کوتاه مدت است و پس از چند دقیقه از میان می‌رود، مثل گرفتگی ساق پا در خواب و یا شنا کردن.

یکی دیگر از پیامدهای نبود آلبومین، به دلیل برهم خوردن فشار اسمزی خون، افزایش اوره است. برای تنظیم فشار اسمزی خون بدن احتیاج به پروتئین دارد؛ برای این کار، به سوی ماهیچه‌ها رفته و شکستن پروتئین‌های آنها را آغاز می‌کند و این می‌شود که ماهیچه‌های بیمار در سیروز (التهاب) (Alcoholic liver) و کبد چرب پیشرفته، آب می‌شود و روز به روز لاغرتر می‌شود.

با آب شدن ماهیچه‌ها برای به دست آوردن پروتئین، اوره افزایش می‌یابد و کریستال‌های آن روی قوزک و شست پا می‌نشینند و درد مفاصل را به ویژه هنگام استراحت شبانه، به همراه می‌آورند.



درمان پای بیقرار در کبد چرب

در درمان کبد چرب در ابتدا تنظیم تغذیه بسیار مهم است باید فرد غذاهای ملین بخورد یعنی به هیچ وجه نباید یبوست داشته باشد اگر کسی یبوست داشته باشد بیماری‌های زیادی پیدا می‌کند چون کبد با وجود یبوست خوب عمل نمی‌کند و سموم را دفع نمی‌کند در نتیجه فرد همیشه خسته و کم انرژی است صبح‌ها سخت از خواب بیدار می‌شود افکار آشفتنه پیدا می‌کند و بیقراری پا در این افراد شدیدتر است پس ابتدا یبوست را درمان می‌کنیم چون روده به اندازه زمین والیبال است با یک قرص تمیز نمی‌شود باید فیبر مثل کاهو، کلم، هویج، سبزیجات، روغن زیتون و... مصرف شود تا روده جارو شود وقتی روده راه بیفتد کبد تنفس کرده و بهتر کار می‌کند. مرحله بعد در درمان پای بیقرار نخوردن شیرینی چون کار کبد بعد از غذا جمع‌آوری قند است و در گرسنگی قند را دوباره به بدن برمی‌گرداند اگر فردی شیرینی مثل قند، شکر، شکلات، نوشابه، دلستر، و در کل هرچی شیرین است بخورد کبد ذخیره را به بدن بر نمی‌گرداند و آن را بصورت چربی ذخیره می‌کند اگر روی کبد بریزد کبد چرب می‌شود. اگر داخل خون بریزد خون چسبناک می‌شود و عروق گرفته می‌شود. ولی گاهی بدن چربی‌ها را در قسمتی از بدن جمع می‌کند و دور آن دیواری می‌کشد تقریباً به اندازه گردو که به آن لیپم گویند.

مرحله بعد حجامت بین دو کتف (شکل شماره ۲۵) است در این حجامت چربی خوبی از بدن خارج می‌شود و بار از روی کبد تا حدودی برداشته می‌شود. مرحله بعد فصد خون (شکل شماره ۱۴)



است در فصد خون حجمی از خون‌های محیطی که معمولاً غلیظ است از بدن خارج می‌کند و ورودی کبد کمتر می‌شود، آنزیم‌های کبد پایین می‌آید و کبد عملکردش بهتر می‌شود.



شکل شماره ۲۵

مرحله بعد حجامت کبد (شکل شماره ۲۶) است. در حجامت کبد خون و چربی عروق پوستی که با کبد در ارتباط است کشیده می‌شود و کبد تنفس بهتری می‌کند انگار به کبد شوک وارد شده باشد. تا اینجا چربی خون کمتر می‌شود و کبد سموم را آسانتر دفع می‌کند و جریان خون در پاها هم بهتر می‌شود و بیقراری پا کمتر شده و در مرحله آخر حجامت پشت ساق‌های پاها (شکل شماره ۱۵) که جریان



خون را در ساق‌های پا روان‌تر می‌کند تبادل یون‌های سدیم، کلسیم و پتاسیم در عضلات بهتر صورت می‌گیرد و پای بیقرار درمان می‌شود.



شکل شماره ۲۶

۴- دود (سیگار، قلیان، پیپ)

سیگار باعث ترشح آدرنالین و آدرنالین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، تنفس سریع و عمیق و کاهش انسولین می‌گردد که این کاهش، افزایش قند خون را در پی دارد. با افزایش قند خون، اشتها کم می‌شود و فرد سیگاری لاغر می‌شود یا لاغر می‌ماند. حال وقتی سیگار را ترک می‌کند اشتهايش بیشتر می‌شود و چاق‌تر می‌شود.

با کنار گذاشتن سیگار، انسولین خون بالا می‌رود و فرد چاق می‌شود. نیکوتین در سیگار، هم نیروبخش و محرک است و هم سرکوبگر و آرامبخش. این دو حالت متضاد سبب می‌شود که سیگاری یا هیچ‌گاه نتواند آن را ترک نماید و یا بسیار سخت این کار را انجام دهد.

دود سیگار از راه پوست، شش و مخاط بینی جذب و از راه کبد،



شش‌ها و کلیه‌ها دفع می‌شود. پیامدهای سیگار بر روی شش‌ها: کوتاهی تنفس، خس خس، درد سینه، رها شدن چربی‌ها در خون که چسبناکی خون را به دنبال دارد و کاهش اکسیژن مغز. مغز برای جبران کمبود اکسیژن، به مغز استخوان‌ها فشار می‌آورد که پیامد آن تولید فراوان گلبول قرمز است. در قلیانی‌ها فشار مغز بر استخوان‌ها بیش‌تر و قلیانی پر خون‌تر می‌شود. افزایش خون و بالا رفتن چربی و چسبناک شدن آن در کسانی که آلوده به دود هستند، ته نشینی خون در رگ‌های پا را به دنبال دارد و پای اینها بیقرار می‌شود.

پیامدهای سیگار و قلیان در بانوان بجز پدید آوردن پای بیقرار، عادت ماهیانه آنان را بر هم زده، وزن و میل جنسی‌شان را نیز کاهش می‌دهد. در آقایان هم باعث کاهش میل جنسی می‌شود.

درمان پای بیقرار در افراد سیگاری

درمان پای بیقرار در افراد سیگاری و قلیانی اگر فرد دودی جوان باشد با یک فصد خون (شکل شماره ۱۴) یعنی حدود ۲۰۰ سی سی خون از دست چپ تا ۳۰ درصد بهتر می‌شوند رعایت غذایی نخوردن مواد قندی، و پرهیز از غذاهای چرب و فسد فود. بعد از یک هفته فصد دست راست گرفته می‌شود تا اینجا کلی از بیقراری پایش بهتر می‌شود و در مرحله آخر حجامت پشت ساق‌های پا (شکل شماره ۱۵) کار را تمام می‌کند. ولی اگر فرد مسن‌تر باشد کمی کار سخت‌تر و طولانی‌تر است این افراد علاوه بر انجام عملیات بالا خوردن یک رقیق‌کننده



مثل آس آ، خوردن سیر خام و همچنین حجامت کنار ساق‌ها (شکل شماره ۱۶) و حجامت قوزک پاها (شکل شماره ۲۰) مشکل‌شان حل می‌شود.

۵ - چاقی و پرخوری

بیش‌تر کسانی که چاقند، فعالیت کمتری دارند؛ از این رو انرژی کم‌تری مصرف می‌کنند و همواره انرژی اضافی در بدن دارند که به صورت چربی انباشته می‌شود.

نخستین پیامد آن، چرب شدن کبد می‌باشد که شرح آن گفته شد که چگونه باعث پای بیقرار می‌شود. از سوی دیگر، با کم شدن فعالیت، فرد تنبل شده و سوخت و ساز بدنش کم شده و گردش خون در اندام‌های پایینی کاهش می‌یابد و پای بیقرار می‌شود.

این چاقی در بانوان سفید پوست گرفتگی رگ‌های ژرفی پاها را به دنبال دارد که به آن (D.V.T) گویند. بیش‌تر کسانی که چاقند دچار فشار خون، بیماری قند و قلبی می‌شوند. قلب و سیستم گردش خون دستخوش سازگاری‌های فیزیولوژیکی چشمگیری می‌شوند.

درمان پای بیقرار در افراد چاق و پرخور

اگر پرخوری و چاقی مشکلی ایجاد نکرده باشد و فقط پای بیقرار باشد و فرد هم یبوست نداشته باشد با ۱- محدود کردن رژیم قندی و چربی و مشروبات الکلی و همچنین ۲- راه رفتن چند کیلومتر در روز تا حد زیادی فرد احساس بهتری می‌کند. قدم بعدی ۳- فصد دست (شکل شماره ۱۴) ابتدا از دست چپ برای اینکه فشار از روی قلب بلند شود و



جریان خون در پاها روان تر شود تنفس آسانتر شود. ۴- حجامت بین دو کتف (شکل شماره ۲۵) چربی، قند و اوره خوبی از بدن خارج می کند ۵- فصد دست راست علاوه بر احساس سبکی فرد و برطرف شدن خواب زیاد و خستگی، دردهای مبهم کلیه و کبد را برطرف می کند ۶- حجامت پشت ساق های پاها (شکل شماره ۱۵). این حجامت انرژی رو به پاها برمی گرداند و پاها از بیقراری خارج می شوند

۶- حاملگی

در حاملگی متابولیسم بدن بالا می رود یعنی سوخت و ساز بدن افزایش پیدا می کند. قلب و سیستم گردش خون دستخوش سازگارهای فیزیولوژیک چشمگیری می شوند. مهمترین تغییرات عملکرد قلبی در ۸ هفته ای اول حاملگی رخ می دهد برونده قلبی افزایش پیدا می کند، حجم خون افزایش پیدا می کند و پلاسمای خون ۱۰ تا ۲۰ درصد بالا می رود. تعداد ضربان قلب حدود ۱۰ ضربان در دقیقه افزایش پیدا می کند. در هفته های پایانی بارداری، رحم بزرگتر شده و زمانی که زن به پشت می خوابد، بر سیستم رگ ها فشار می آید و به کار آنها آسیب می رساند. آسیب در کار رگ ها یعنی خون به خوبی از اندام های پایینی به بالا نمی رود و پاها ورم می کند و تبادل سدیم، کلسیم و پتاسیم در ماهیچه ها به هم می خورد. در نتیجه انقباض عضلات خوب انجام نمی شود و پاها بی قرار می شوند.

درمان پای بیقرار در حاملگی

۱- در ابتدا خانمی که قصد حامله شدن دارد باید قبل از آن حتماً



ورزش کند تا قلب خود را عضلانی تر کند تا موقع بارداری که حجم خون بیشتر می شود قلبش بتواند بخوبی آن حجم زیاد را پمپاژ کند.

۲- و در حین بارداری اگر فرد حامله سابقه سقط نداشته باشد ورزش هایی مثل ایروبیك، پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری شنا در جلوگیری از عوارض حاملگی مخصوصاً پای بیقرار بسیار مؤثر است.

۳- فرد باردار نباید یبوست داشته باشد چون هم به سرعت پای بیقرار پیدا می کند و هم افسردگی و همچنین تپش قلب و سردرد و زایمان را سخت تر می کند پس غذاهای ملین و سبک و پرانرژی مصرف کند.

۴- ماساژ پاها با روغن زیتون برای درمان پای بیقرار مؤثر است.

۵- ایستادن روی پنجه های پاها و بالا و پایین آمدن برای درمان پای بیقرار مؤثر است.

۷- کم خونی

حالتی را گویند که در آن گلبول های قرمز خون نمی توانند اکسیژن بدن را فراهم نمایند که پیامدهای آن تنگی نفس، خستگی و ضعف می باشد. این پیامدها در بسیاری از آقایان هست؛ به ویژه در سیگاری ها که بر اثر غلظت خون و در بیماران قندی نیز به خاطر غلظت و چسبناکی خون می باشد.

روی هم رفته چون مردها مانند بانوان پررود ندارند و خونی از



دست نمی دهند، پر خون تر هستند که نشانه های آن، خستگی، ضعف، خواب فراوان و یا نارسایی های گوارشی می باشد.

کم خونی به دو صورت می باشد:

۱- در بانوان زیر سی سال که یک یا دو بچه دارند و پیودی شدید دارند و نیز بانوان بالای چهل سال با فیبرم fibrom (تومور خوش خیم از جنس ماهیچه های صاف دیواره ی رحم) و خونریزی شدید.

۲- در بانوانی در همه ی سنین که خونریزی آن چنانی ندارند و برخی نیز پیود نمی شوند ولی کم خون هستند. علت آن است که گلبول های پیر پس از ۱۲۰ روز از تن بیرون نمی شوند و مغز استخوان هم به کندی گلبول می سازد. این بیماران برخلاف گروه نخست که برای آنها قرص آهن و خوراکی های آهن دار سودمند است، هر چه قرص آهن و یا خوراکی های آهن دار می خورند، همچنان کم خون هستند.

بهترین درمان برای این گروه، نخست فصد خون (شکل شماره ۱۴)

خونگیری و سپس تجویز قرص آهن می باشد.

کم خونی گردش خون کند و ناهماهنگ را در پی دارد. خون به اندازه در پاها گردش نمی کند و پاها سرد و بیقرار می شوند. رسیدن مواد برای ماهیچه ها به خوبی و به هنگام انجام نمی شود و پاها دچار ضعف می شوند؛ به گونه ای که بیمار پاهای خود را تکان و مالش می دهد. شبها باید آن را خوب گرم نگه دارد تا بتواند بخوابد.

پای بیقرار در این بیماران با ورزش هایی مانند دویدن، طناب زدن



(برای زیر سی سال) و با خوردن قرص آهن درمان می‌شود؛ ولی در سنین بالاتر و گروه دوم با گرفتن صد سی سی خون از دست چپ، هم پای بیقرار بهتر می‌شود و هم تنفس وی روان تر و انرژی او نیز بیشتر می‌شود.

زمانی که سخن از کم خونی به میان می‌آید، بیشتر گریبانگیر بانوان است؛ چون پررود دارند. پس کم خونی یعنی ۹۹ درصد بانوان. بجز پای بیقرار، کم توانی و بی‌حالی، خستگی، تپش قلب، رنگ پریدگی هم وجود دارد و در برخی از بانوان کم خون، یخ یا خاک یا گچ تابلو یا آرد برنج می‌خورند. که این از علائم کم خونی شدید است.

راه درمان برای این بانوان با وجود کم خونی، (فصد خون) خونگیری (شکل شماره ۱۴) یک یا دو بار ازدست یا پا می‌باشد تا گلبول‌های پیر از تن بیرون آورده شوند و بدن گلبول‌های تازه بسازد. در آن هنگام است که می‌توان با خوردن جگر و قرص آهن به ساخت گلبول‌های قرمز کمک کرد.

درمان پای بیقرار در کم خونی

عواملی که جذب آهن را بالا می‌برند: اسید سیتریک Citric و اسید اسکوربیک Ascorbic، ویتامین C که در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، تالی، گل کلم، سبزی‌ها، پرتقال، لیموشیرین و سیب می‌باشد. پس درمان کم خونی برای درمان پای بیقرار در سه چیز است: تغذیه درست، ورزش و خونگیری (فصد) از دست چپ. (شکل شماره ۱۴)



۸ - بیماری‌های مزمن کلیه

کار کلیه‌ها نگهداری تعادل مواد معدنی و الکترولیت‌هایی electrolyte مانند کلسیم، سدیم و پتاسیم می‌باشد.

در بیماری‌های مزمن کلیه، بجز برهم خوردن این تعادل، روند ساخت سلول‌های قرمز خون هم برهم می‌خورد. بیماری‌های مزمن کلیه از چند سو باعث پیدایش پای بیقرار می‌شود:

۱- به هم خوردن الکترولیت‌ها

۲- به هم خوردن روند ساخت سلول‌های قرمز خون

۳- افزایش اوره که سندروم اورمیک را به دنبال دارد

۴- در بیماران کلیوی نیاز به انسولین کاهش می‌یابد؛ یعنی سلول‌های بدن پذیرای گلوکز نیستند پس رسیدن گلوکز به سلول به خوبی انجام نمی‌شود و ماهیچه‌های پا کار خود را به خوبی انجام نمی‌دهند و پاها بیقرار می‌شوند.

۵- کاهش گردش خون در کلیه‌ها که با این کار، آب بدن نیز کم می‌شود؛ زیرا مایعات بیرون سلولی به درون سلول نیامده و در بیرون سلول انباشته می‌شوند. پاها ورم می‌کنند، تبادل الکترولیت‌ها به هم می‌ریزد و پای بیقرار می‌شود.

۶- افزایش چربی خون یکی دیگر از نشانه‌های بیماری مزمن کلیوی است که کاهش کارکرد انسولین را همراه می‌آورد و کاهش کارکرد انسولین، بالا رفتن قند و چسبناکی خون و ته نشین شدن آن در رگ‌ها به ویژه رگ‌های پایینی پا و پیدایش بیماری پای بیقرار را به دنبال دارد.



درمان پای بیقرار در بیماری مزمن کلیه

در درمان پای بیقرار که علت آن بیماری مزمن کلیه می‌باشد، بایستی بیماری مزمن کلیه و پای بیقرار را همزمان درمان کرد.

هرچه فرد بیمار جوان تر باشد درمان زودتر و آسانتر خواهد بود و اگر بیمار دیابت نداشته باشد باز درمان آسانتر است و اگر کراتین بیمار زیر عدد ۳ باشد بهتر می‌توان عمل کرد. ۱- در مرحله نخست باید تمام فشار از روی کبد و کلیه‌ها برداشته شود پس خوردن بیمار باید کاملاً محدود شود تا جایی که ممکن است فرد چیزی نخورد. مثلاً صبح یک آب پرتقال، ساعت ۱۰ صبح یک قاشق سیاه دانه با عسل، ظهر دو عدد هویج، بعد از ظهر نصف کاهو، و شب مقداری خیار و گوجه و هر موقع احساس ضعف کرد یک لیوان آب عسل. حتی یک لقمه نان و یا یک عدد برنج و یا شیر خوده نشود. با این کار ورودی به کلیه‌ها و کبد رو محدود می‌کنیم تا یک خونه تکونی خوب انجام دهند.

۲- فصد از دست‌ها (شکل شماره ۱۴) به فاصله یک هفته فصد حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ سی سی از هر دست گرفته می‌شود.

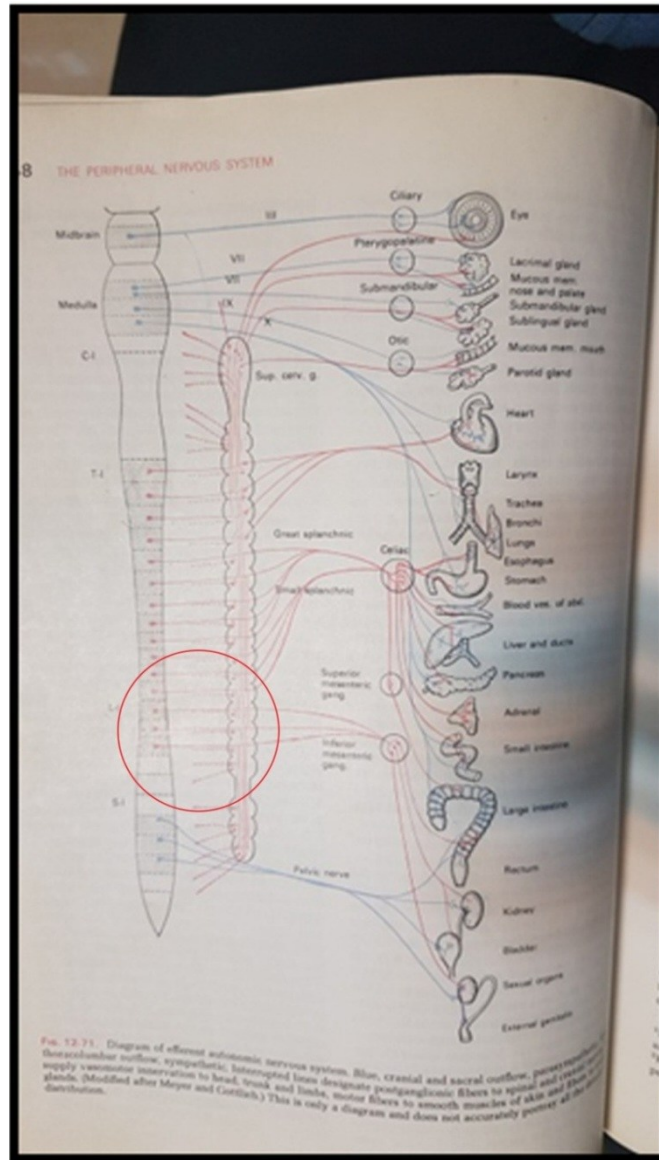
خونی که از بیمار گرفته می‌شود بسیار سیاه و چسبناک است که با خوردن دو لیوان اب ولرم حجم خون برمی‌گردد با این کار خون در بدن روان تر جریان پیدا می‌کند و با نخوردن غذا کبد وقت این را پیدا می‌کند تا سموم را دفع کند و کلیه هم خود رو بازسازی کند. ۳- حجامت چهاربند (شکل شماره ۱۷) طبق شکل کتاب آناتومی گری



عصب کلیه‌ها در این قسمت قرار دارند و با این حجامت عصب آن را تحریک می‌کنید. (شکل شماره ۱۰۴)



شکل شماره ۱۲

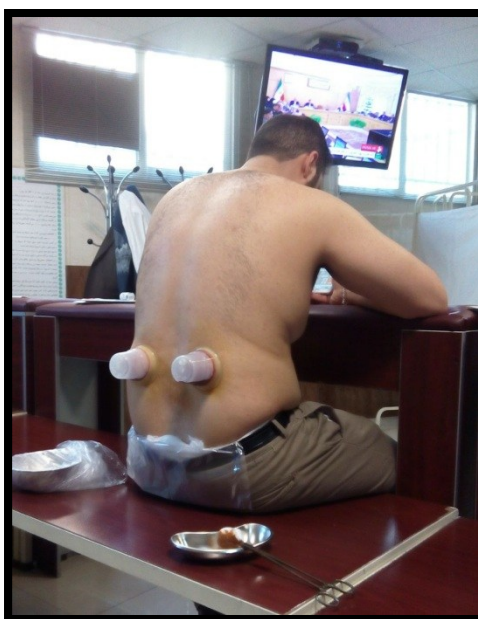


شکل شماره ۱۰۴



۴- حجامت پشت ساق‌های پا (شکل شماره ۱۵) این حجامت برای کلیه‌ها حیاتی است چون بار روی کلیه‌ها را سبک می‌کند و جریان خون در پاها را بهتر می‌کند و از بیقراری پا می‌کاهد.

۵- حجامت روی کلیه‌ها (شکل شماره ۲۷) در این حجامت عروق پوستی مرتبط با کلیه‌ها رو تخلیه می‌شود تا کلیه‌ها تنفس کنند این پنج مورد حدود ۳۵ روز زمان می‌برد بعد از آن یک آزمایش کراتین می‌دهیم اگر بیمار زیر ۵۰ سال باشد و دیابت نداشته باشد تا حد زیادی کراتین کاهش پیدا کرده و بیقراری پا تا ۵۰ درصد بهبود یافته.



شکل شماره ۲۷

۶- فصد پای چپ (شکل شماره ۱۹) با این خونگیری از پا هم جریان



خون روان تر می شود هم بار روی کلیه ها برداشته می شود و هم پا گرم تر شده و از بیقراریش کمتر می شود.

۷- بعد از یک هفته فصد پای راست

۸- فراموش نشود بیمار حتماً باید یک رقیق کننده مثل پلاویکس روزانه بخورد و یبوست هم نداشته باشد.

۹- آرتريت روماتوئيد

آرتريت روماتوئيد بیماری التهابی است که باعث درد، التهاب، خشکی، بیقراری پاها و دست ها، کاهش عملکرد مفاصل می شود معمولاً این بیماری هر دو عضو بدن را درگیر می کند یعنی یا هر دو دست را درگیر می کند یا هر دو پا را.

روماتوئيد آرتريت در افراد مختلف علايم مختلفی دارد هر چه فرد سردتر باشد درد شديد است یعنی مزاج فرد روی بیماری موثر است این بیماری بیشتر در افراد لاغر با سابقه غلظت خون و دارای یبوست بیشتر دیده می شود در تایید این اگر فرد بیمار غذاهای سرد بخورد مثل ترشی یا ماست درد مفاصلش بیشتر می شود درد در پاها معمولاً مچ ها را درگیر می کند و این بیقراری مچ ها باعث بیقراری پاها می شوند در روماتوئيد آرتريت مفاصل ملتهب و گرم می شوند اغلب در مچ های پا و انگشتان دست بروز می کند ولی در جاهای دیگر بدن مثل مفاصل گردن و شانه، آرنج، زانوها، و قوزک پا هم دیده می شود. درد بصورت خشکی مفاصل که حدود ۳۰ دقیقه طول می کشد بعد از اینکه فرد از خواب بیدار می شود این درد و خشکی مفاصل را دارد.



با حرکت و راه رفتن درد کمتر شده و تا حدی بهتر می شود. آرتريت روماتوئيد در تمام نژادها و گروه‌های سنی اتفاق می افتد ولی در زنان ۲ تا ۳ برابر مردان است هر چه افراد آن سرزمین غذاهای سرد استفاده کنند و آب و هوا مرطوب باشد در آن سرزمین بیشتر است مثل انگلیس (آب و هوای مرطوب) و ژاپن (غذای سرد) و ایران ولی برعکس در هند بخاطر مصرف ادویه این بیماری کمتر است. افرادی که بیماری مفاصل دارند اکثراً دارای مزاج سرد هستند.

درمان پای بیقرار در بیماری روماتوئيد آرتريت

این بیماری سال‌ها طول کشیده تا بروز کند درمان آن هم پروسه طولانی دارد.

۱- تغذیه مهمترین درمان می باشد بیمار باید غذاهای با مزاج گرم بخورد و شکمش خوب کار کند و از خوردن این غذاها اجتناب کند، غذاهای چرب، مانده و بیات مثل برنج و خورشت روزهای قبل، گوشت گاو و گوساله، انواع شیرینی، چای شیرین با پنیر بسیار مضر است. سیر خام در این بیماری بسیار مفید است.

۲- فصد دست (شکل شماره ۱۴) ابتدا از دست چپ گرفته شود خون فصد معمولاً غلیظ و چسبناک است این فصد باعث می شود به مفاصل خون بیشتری برسد التهاب کمتر شود.

۳- فصد دست راست را هفته بعد انجام می دهیم

۴- بعد از ۱۵ روز دیگر فصد پای چپ (شکل شماره ۱۹) انجام می دهیم تا خون بیشتری به مفاصل پا برسد.



۵- ۱۵ روز دیگر فصد پای راست را انجام می‌دهیم تا اینجا با انجام ۵ مورد بیمار بهتر شده و تا حد زیادی از بی قرای پا کمتر شده و در نهایت.

۶- زالو روی مفاصل بسیار مفید است (شکل شماره ۲۸).



شکل شماره ۲۸

زالو به سرعت جریان خون در آن مفصل را فراهم می‌کند و سیستم ایمنی را به آن منطقه می‌آورد، التهاب کاهش می‌یابد، درد کمتر می‌شود.

۱۰- کم کاری تیروئید

غده تیروئید به شکل پروانه‌ای در جلوی گردن درست در زیر سیب آدم است. کم کاری تیروئید زمانی اتفاق می‌افتد که میزان هورمون تیروئید کمتر از حد طبیعی ترشح شود در نتیجه بسیاری از فعالیت‌های بدن مشکل پیدا می‌کنند. اگر بخواهیم بصورت ساده بگوییم تیروئید به



منزله فیتيله چراغ نفتی قدیمی است؛ اگر فیتيله چراغ را بالا ببریم شعله زیاد می شود، بدنه چراغ گرم می شود، گر می گیرد و نفت زیادی مصرف می کند این یعنی پرکاری تیروئید. در این شرایط فرد زیاد غذا می خورد، گر می گیرد و همیشه افروخته است. حال اگر فیتيله چراغ را پایین بکشیم شعله کم می شود، دود می کند و خوب نمی سوزد، نفت کمتری مصرف می کند، بدنه چراغ سرد است؛ در انسان غذای خورده شده کامل متابولیزه نمی شود (سوخت و ساز کامل انجام نمی شود)، بدن فرد سرد است، انرژی کم دارد، بی حال است، معمولاً یبوست دارد، زود چاق می شود، همیشه خسته با تمرکز کم، دارای فراموشی، ناخن و موی خشک و شکننده، پوست خشک و خارش دار، صورت پف آلود، ورم پلک ها، کاهش ضربان قلب، تا حدی کاهش شنوایی و در فرد احساس می کند برای مثال در دو ماهه گذشته خیلی چاق شده است و صدای خانم مردانه می شود.

کند شدن جریان خون در بدن مخصوصاً در پاها باعث سرد شدن پاها، گزگز انگشتان، ضعف عضلانی در پشت ساق پاها و در نهایت بیقراری پا.

درمان پای بیقرار در کم کاری تیروئید

- ۱- ابتدا خوردن قرص کم کاری تیروئید (لووتیروکسین)
- ۲- اجتناب از خوردن غذاهای سرد
- ۳- جلوگیری از یبوست
- ۴- فصد خون (شکل شماره ۱۴) بادکش خود تیروئید و در نهایت



حجامت پشت ساق‌های پا (شکل شماره ۱۵) برای بیقراری پا مؤثر است.

۱۱- مصرف داروها

داروهایی که باعث بیقراری پا می‌شوند شامل:

داروهای ضدافسردگی مثل آمی‌تریپتیلین^۱، نور‌تریپتیلین^۲، دیسپرامین^۳، ایمپرامین^۴، کلومی‌پرامین^۵؛ این داروها علاوه بر بیقراری پا باعث خواب‌آلودگی، سرگیجه، افت فشار خون، تاری دید، سردرد، خشکی دهان، آب‌سیاه چشم، اشکال در ادرار کردن، تغییر در نبض فرد ایجاد می‌کند. همچنین داروهای شیمی‌درمانی هم شدیداً کبد را می‌آزارند، چرب می‌کنند و باعث پای بیقرار می‌شوند.

درمان پای بیقرار در این افراد کمی پیچیده و سخت است:

۱- ابتدا مواد غذایی سرد نباید خورده شود چون داروهای ضد افسردگی همگی سرد هستند در نتیجه بیمار را بیشتر به طرف لخت و بیحال شدن می‌برد.

۲- بر طرف کردن یبوست

۳- فصد خون از دست (شکل شماره ۱۴)

۴- حجامت ساق پاها (شکل شماره ۱۵) ولی بهترین درمان برای افرادی که این داروها را استفاده می‌کنند ورزش مثل دویدن است.

-
- 1 . Amitriptyline
 - 2 . Nortriptyline
 - 3 . Desipramine
 - 4 . Imipramine
 - 5 . Clomipramine



۱۲- بیماری پارکینسون

پارکینسون یا بیماری لرزان، بیماری دستگاه عصبی مرکزی در بزرگسالان مسن تر بروز می‌کند. بیماری پیش رونده، تدریجی، به صورت لرزش و از دست رفتن مهارت حرکتی می‌باشد. این اختلال زمانی اتفاق می‌افتد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود در تولید دوپامین (یکی از ناقلین عصبی در مغز) را از دست می‌دهد؛ همین اختلال در تولید دوپامین باعث بیقراری پا می‌شود.

پارکینسون و آلزایمر دو بیماری در سنین بالا می‌باشند که به علت غلظت و چسبناکی خون در بعضی قسمت‌های مغز این خون رسوب می‌کند و مشکلاتی برای فرد پدید می‌آورد ولی مغز جوری مدیریت می‌کند که فرد سخته نمی‌کند ولی آسیب دیگری می‌بیند مثل ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت، کندی حرکات، سختی و خشک شدن دست و پا و نداشتن تعادل و از بین رفتن حس بویایی.

در بیقراری پا در پارکینسون ابتدا یک پا درگیر می‌شود ولی به مرور زمان پای دیگر نیز درگیر می‌شود.

درمان پای بیقرار در پارکینسون

برای جلوگیری از پارکینسون اگر فرد سابقه‌ی فامیلی پارکینسون دارد مثلاً در پدر یا پدر بزرگ، دایی یا عمو، پارکینسون دارند:

۱. رعایت غذایی، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و مواد قندی.
۲. ورزش روزانه تا حدی که بتوان قلب را عضلانی کرد تا در سن بالا به راحتی خون را پمپ کند و از مغز عبور دهد.



۳. خوردن نوعی رقیق کننده‌ی خون مثل آ-اس-آ، پلاویکس، وارفارین که اینها باعث می‌شوند خون در مغز ته نشین نشود.
۴. فصد خون (شکل شماره ۱۴). هر چند وقت یکبار فصد خون انجام شود تا غلظت خون کاهش یابد و از رسوب خون در مغز جلوگیری می‌شود.
۵. زالودرمانی؛ برای جلوگیری از پارکینسون هر شش ماه باید فرد پشت گوش‌هایش زالو بیاندازد و چون از دست رفتن حس بویایی از اولین علائم پارکینسون است بلافاصله پشت گوش‌ها زالو انداخته شود.
۶. حجامت پشت گوش‌ها (شکل شماره) در کاهش و پیشگیری پارکینسون مؤثر است.



شکل شماره ۲۳



۷. حجامت سر (شکل شماره ۲۹) هم در درمان و پیشگیری در پارکینسون مؤثر است.



شکل شماره ۲۴

۸- حجامت پشت ساق‌های پا (شکل شماره ۱۵) علاوه بر ۷ مورد بالا حجامت پشت ساق‌ها برای درمان بیقراری پا در پارکینسونیسم مؤثر است.

۱۳- قطع مصرف مواد مخدر، الکل، و داروها

علائم قطع مصرف مواد مخدر در افرادی که ناگهانی ترک می‌کنند در چند روز اول بصورت دل پیچه و اسهال، ابریزش بینی، عطسه، سسکه و خمیازه، عصبانیت و پرخاشگری، بی‌خوابی، گرفتگی عضلات ساق پاها و بیقراری پاها، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دست‌ها، تهوع و استفراغ.

درمان قطع مصرف دارو

۱- فصد خون از دست چپ (شکل شماره ۱۴)

۲- حجامت ساقین



۳- فصد دست راست

۴- نوشیدن مایعات فراوان با این چهار مورد به سرعت پای بیقرار درمان می شود.

۱۴- افراد بلغمی

افراد بلغمی بخاطر مزاج سردی که دارند مشکلاتی برایشان بوجود می آید. خصوصیات این افراد عبارت است از رنگ پوست سفید، موی نازک، روشن و شفاف دارند. معمولاً چاق هستند، از نفخ معده و سردی سردل رنج می برند. همیشه خسته و کم انرژی هستند از خواب که بیدار می شوند باز خسته اند. افکار آشفته در ذهن خود دارند. هرچه فرد سردتر شود این افکار بیشتر می شود. یبوست در این افراد معمولاً وجود دارد. اکثر این افراد کم کاری تیروئید دارند. پای بیقرار در این افراد بصورت ضعف رفتن پاها و سرد شدن انگشتان پاها می باشد اگر فرد مواد سرد بخورد بیقراری و ضعف پایش بیشتر می شود. بعضی غذاهایی که پای بیقرار رو تشدید می کنند عبارتند از: سرکه، عدس، گوشت گاو و گوساله، گوشت سفید، قهوه، نوشابه، سوسیس و کالباس، کیوی، لیموشیرین، ترشی، ماست و

این افراد مثل آب، سرد و تر هستند اگر سنگی در آب اندازی تکانی می خورد بعد دوبار آرام می شود. عکس العمل این افراد در برابر واکنش بیرونی سریع است و بعد سریع آروم می شوند مثل همان سنگ در آب.

از نظر اعصاب. این افراد به طرف افسردگی می روند. تمام این علائم برای فرد بلغمی چاق می باشد. حال اگر فرد بلغمی، لاغر باشد



بطرف الزایمر و روماتیسم می‌رود. (منظور خانم‌های لاغر و قد بلند که ورزش نکنند بطرف الزایمر و روماتیسم می‌روند).

درمان پای بیقرار در فرد بلغمی

- ۱- همانطور که گفته شد بر طرف کردن یبوست
- ۲- اگر کم کاری تیروئید داشت درمان آن
- ۳- خوردن غذاهای گرم مثل گوشت شتر یا گوسفند، ادویجات مثل ترخون، مرزه، نعناع، ریحان، کرفس، مارچوبه، نخود، کدو حلوایی، لیموترش، جوانه گندم.
- ۴- ورزش روزانه راه رفتن آرام، بعد تند و اگر توانست دویدن.
- ۵- فصد دست (شکل شماره ۱۴) برای برگشت خون از پاها و بیقراری موثر است و علاوه برطرف کردن ضعف پا، انرژی او بیشتر شده، تپش قلبش می‌افتد و افکار آشفته به سراغش نمی‌آید.
- ۶- فصد هر دو پا (شکل شماره ۱۹) به فاصله ۱۰ روزه
- ۷- زالو، البته با ۶ مورد فوق مشکل پای بیقرار بر طرف میشه ولی اگر هر چند ماه روی مچ پاها زالو انداخته شود پای بیقرار بر نمی‌گردد.

۱۵- خوردن غذای سرد

بعضی وقت‌ها فرد بیماری خاصی ندارد ولی با خوردن دو روز پشت سر هم چیزهای سرد مثل ترشی، ماست، خیار و... دچار ضعف و بی‌قراری پا می‌شود این افراد کافی است چند روز چیزهای گرم بخورند خوب می‌شوند. ورزش و حرکت دادن پاها، طناب زدن، ماساژ ساق پاها.



۱۶- ازدواج فامیلی

افرادی که پدر و مادرشان با هم فامیل هستند: افرادی که محصول ازدواج فامیلی هستند مثل دختر خاله پسر خاله، دختر دایی پسر عمه، دختر عمو پسر عمو، و یا هر فامیلی دیگر. در این افراد چند علامت مشخص دارند در کودکی شب ادراری دارند، این بچه‌ها تمرکز کم دارند، زود عصبانی می‌شوند، یک جا نمی‌توانند بشینند، پشت ساق پایشان در خواب می‌گیرد، در دخترهای محصول ازدواج فامیلی معمولاً اختلال پریشوری دارند، کیست تخمدان اکثراً دارند، این افراد نبض بسیار واضح دارند وقتی نبض این افراد را می‌گیری بجای اینکه در یک نقطه آن را لمس کنی به طول ۷ سانتی متر در میچ دست آن را لمس می‌کنی. اگر ورزش نکنند حتماً تپش قلب را دارند، تند تند که راه می‌روند و یا سر بالایی که می‌روند جلوی ساق پایشان درد می‌گیرد. افکار آشفته در ذهنشان است، اکثر افرادی که دچار غلظت خون بدون علت هستند (یعنی نه سیگاری نه قلیانی، نه تغذیه ناسالم و نه در ارتفاعات زندگی می‌کنند) بچه ازدواج فامیلی هستند. این افراد زود سرما می‌خورند دیر خوب میشن. به جرأت می‌توان گفت اکثر بچه‌های سرطانی محصول فامیلی هستند. پای بیقرار در این افراد در سنین پایین رخ می‌دهد. اگر فردی زیر ۲۵ سال با پای بیقرار مراجعه کرد قطعاً این فرد محصول ازدواج فامیلی می‌باشد که پدر و مادرش باهم فامیل هستند یا پدر بزرگ و مادر بزرگش.

درمان پای بیقرار در بچه‌های ازدواج فامیلی

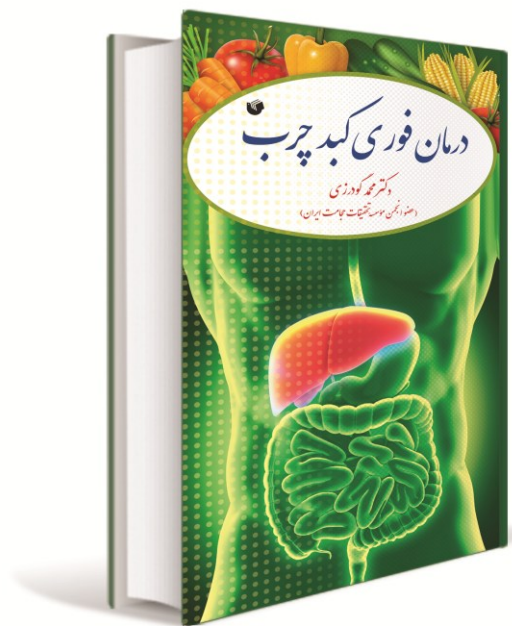
۱- بچه‌های ازدواج فامیلی اگر بخوانند که مشکلی پیدا نکنند باید



- حداقل روزی نیم ساعت بدونند حال کسی گفت من شنا می‌کنم و یا ورزشی دیگر، خیر فقط دویدن مهم‌ترین درمان این بچه‌هاست.
- ۲- حجامت عام (شکل شماره ۲۵) بچه‌های ازدواج فامیلی چون زود سرما می‌خورند و دیر خوب می‌شوند حجامت عام سیستم ایمنی رو قوی می‌کند در نتیجه دیر تر مریض می‌شوند.
- ۳- فصد خون (شکل شماره ۱۴) در این افراد باعث برطرف شدن تپش قلب و در خانم‌های جوانی که مدتی از پرپود شان گذشته و پرپود نشدن، دوباره پرپود می‌شوند. (تنظیم عادت ماهانه)
- ۴- حجامت پشت ساق‌های پا (شکل شماره ۱۵) در این حجامت علاوه بر رفع مشکل بیقراری پاها، و در خانم‌های جوان برای درمان کیست تخمدان مفید می‌باشد.
- ۵- تغذیه: و در آخر نخوردن مواد شیرینی مثل قند و شکر، شیرینی نوشابه‌رانی، هایپ، دلستر و... تا کبد سبک شده و بتواند سموم را دفع کند.

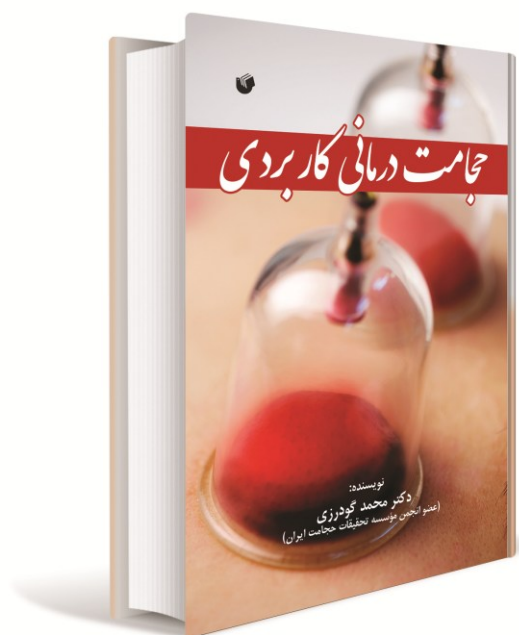


آثار منتشر شده از همین مؤلف



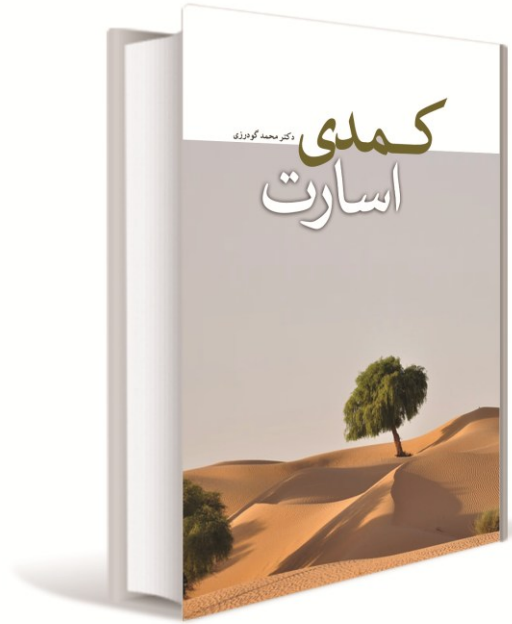
درمان فوری کبد چرب

- مؤلف: محمد گودرزی
- قطع: پالتویی، جلد نرم
- تعداد صفحه: ۴۸
- سال چاپ: ۱۳۹۴
- نوبت اول



حجامت درمانی کاربردی

- مولف: محمدگودرزی
- قطع: رقعی، جلدنرم
- تعداد صفحه: ۶۴
- سال چاپ: ۱۳۹۴
- نوبت اول



کمدی اسارت

- مولف: محمد گودرزی
- قطع: رقعی، جلد نرم
- تعداد صفحه: ۸۰
- سال چاپ: ۱۳۹۵
- نوبت اول

آدرس مطب: خیابان انقلاب - بین پل چوبی و پیچ شمیران - خیابان

روشدلان - کوچه توانا - پلاک ۴ - طبقه همکف

تلفن: ۷۷۵۲۷۷۱۷