

دستی که خواب رفته است

بی‌حسی در دست و پاها ممکن است یک عارضه خفیف و موقتی بوده که به‌صورت خودبه‌خودی یا با کمک روش‌های درمانی خانگی درمان شود. با این حال در برخی موارد، ممکن است بی‌حسی نشانگر یک عارضه جدی بوده که به درمان پزشکی نیاز داشته باشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه سپید، خواب‌رفتگی واژه‌ای است که به‌صورت عمومی برای توصیف یک احساس عجیب در هر قسمتی از بدن انسان به‌خصوص دست‌ها و پاها به کار می‌رود. بی‌حسی ممکن است در اطراف دهان یا هر قسمت دیگری از بدن وجود داشته باشد. این احساس می‌تواند دامنه وسیعی را از مورمور و سوزن سوزن شدن گرفته تا یک بی‌حسی کامل نسبت به محرک‌های خارجی داشته باشد. خواب‌رفتگی دست‌ها و پاها ممکن است بی‌خطر بوده و به‌خودی‌خود رفع شود مانند زمانی که دست شما در معرض سرما یا گرمای شدید قرار گرفته و انگشتان آن بی‌حس می‌شوند. همچنین برخی از افراد به هنگام اضطراب و فشار روحی زیاد یا حمله میگرن، دچار بی‌حسی در اطراف دهان و در انگشتان می‌شوند. این حالت نیز می‌تواند نشان‌دهنده یک عارضه جدی مانند آسیب‌های عصبی باشد که ممکن است با گذشت زمان پیشرفت کرده و دائمی شوند. وضعیت بی‌حسی می‌تواند با احساس سوزش، درد شدید یا احساس ضعف در دست، پا و عضلات صورت همراه باشد. بسته به علت ایجاد این عارضه، بی‌حسی می‌تواند نشان‌دهنده یک عارضه‌ی موقت و یا یک بیماری جدی باشد.

علل بی‌حسی در دست و پاها/مشکلات فیزیکی

اصلی‌ترین علت ایجاد خواب‌رفتگی در دست و پاها که موجب بی‌حسی کامل در مقابل محرک‌های خارجی می‌شود، آسیب عصبی است. با این حال عوامل فیزیکی و روانی بسیاری می‌توانند موجب بی‌حسی موقت، پیش‌رونده و دائمی در دست و پاها شوند.

کمبودهای غذایی

یک رژیم غذایی نامناسب که در مورد ویتامین‌های اساسی مثل ۱۲، ۶، ۵، و همچنین مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، پتاسیم، سدیم و فسفر دچار کمبود باشد، می‌تواند باعث ایجاد علائمی چون بی‌حسی و مورمور شدن دست و پاها شود. به‌منظور تشخیص این که آیا کمبود غذایی علت ایجاد بی‌حسی است یا نه می‌توان از آزمایش خون استفاده کرد.

فشار روی اعصاب

خواب‌رفتگی یک احساس شایع در انسان است که معمولاً با سنگین شدن دست و پا همراه بوده و پس از نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت در یک حالت، ایجاد می‌شود. این حالت به دلیل فشار بلندمدت روی رشته‌های عصبی اتفاق می‌افتد و معمولاً با عوض کردن حالت بدن می‌توان احساس مورمور و سوزن سوزن شدن را از بین برد. فشار مکرر و طولانی روی عصب می‌تواند باعث آسیب رسیدن به آن شده و

موجب ایجاد یک بیماری جدی با علائمی چون درد و ضعف دست و پاها شود. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

سندرم تونل کارپال

فشار آمدن به اعصاب مچ دست که در افرادی که به مدت طولانی با صفحه کلید کامپیوتر کار می‌کنند یا افرادی که از دست و مچ خود زیاد کار می‌کشند ایجاد می‌شود.

فتق یا سرخوردگی دیسک بین مهره‌ای

در طی این عارضه اعصاب نخاعی تحت فشار قرار گرفته و باعث ایجاد درد کف پا و بی‌حسی در کمر، پاها می‌شوند.

تحت فشار قرار گرفتن اعصاب در اثر حادثه

هر حادثه یا اتفاقی که موجب وارد شدن فشار غیرعادی روی اعصاب شود می‌تواند به آن‌ها آسیب رسانده و باعث ایجاد بی‌حسی و علائم دیگر در دست و پاها شود. بیماری‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند اعصاب را درگیر کرده و باعث بی‌حسی، ضعف، فلج یا درد شوند. این بیماری‌های عبارت‌اند از دیابت، مالتیپل اسکلروزیس و تشنج. برخی از عارضه‌هایی که با کاهش جریان خون مشخص می‌شوند، می‌توانند موجب بی‌حسی موقت یا دائم در دست و پاها شوند. قرار گرفتن در معرض دماهای پایین می‌تواند موجب تنگ شدن رگ‌های خونی و در نتیجه بی‌حسی دست‌ها، پاها، بینی و گوش‌ها شود. در افراد مبتلا به سندرم رینود، عارضه‌ای در گردش خون وجود دارد که به هنگام قرار گرفتن در معرض دماهای پایین، بدن آن‌ها دچار بی‌حسی می‌شود. عارضه‌های جدی‌تر عبارت‌اند از سکته، انژین و بیماری‌های شریانی محیطی که طی آن، مقدار خون جاری به سمت مغز، قلب و دیگر اندام‌های بدن به شدت کاهش پیدا کرده و موجب ضعف، بی‌حسی و حتی در برخی موارد فلج می‌شود. هیپوتیروئیدسم یا کم‌کاری غده تیروئید می‌تواند موجب علائمی از جمله ضعف، خستگی مفرط، افزایش حساسیت نسبت به سرما و بی‌حسی شود. عارضه‌های دیگر مانند سم‌های مختلف، نیش حشرات، عفونت‌های ویروسی مانند زونا، اعتیاد به الکل و رادیو درمانی می‌توانند موجب ایجاد بی‌حسی در دست و پاها شوند.

عوامل احساسی و روانی

عوامل روانی نیز می‌توانند موجب بی‌حسی دست و پاها شوند. استرس و اضطراب بیش‌ازحد می‌تواند موجب تنفس بیش‌ازحد شود. تنفس سریع و کم‌عمق، حتی در صورت انجام به مدت چند دقیقه می‌تواند موجب مورمور شدن لب‌ها، دست‌ها و پاها شده و در برخی موارد حتی باعث گرفتگی عضلات یا غش کردن فرد شود. در برخی از موارد یک حمله میگرن پس از وقوع بی‌حسی اتفاق می‌افتد. ممکن است این عارضه با سنگین شدن گردن، اطراف دهان و دست و پاها همراه باشد. علل کمتر رایج از علل دیگر بی‌حسی دست و پاها می‌توان به ایدز، سفلیس و دیگر بیماری‌های خودایمنی مانند سندرم گیلن‌باره و سندرم شوگرن اشاره کرد.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان