

۱۰ دلیل لرزش دست‌ها



زمانی که قند خون شما پایین است، هر بخش از مغز می‌تواند با اختلال در عملکرد خود مواجه شود. پس اگر مستعد لرزش بدن، از جمله دست‌ها هستید، غذا نخوردن و افت قند خون می‌تواند موجب بروز این شرایط شود.

زمانی که قند خون شما پایین است، هر بخش از مغز می‌تواند با اختلال در عملکرد خود مواجه شود. پس اگر مستعد لرزش بدن، از جمله دست‌ها هستید، غذا نخوردن و افت قند خون می‌تواند موجب بروز این شرایط شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بروز لرزش در دست‌ها را به دلایل مختلفی می‌توانید تجربه کنید. به عنوان مثال، عصبی شدن یا شاید اندکی هیجان زدگی از جمله دلایل نه چندان جدی در پس لرزش دست‌ها هستند.

به نقل از "پریونشن"، اما اگر دست‌های شما بیش از حد معمول دچار لرزش هستند، این شرایط می‌تواند نگران‌کننده باشد، به ویژه این که لرزش دست‌ها می‌تواند از نشانه‌های شرایطی جدی به نام بیماری پارکینسون باشد.

در ادامه با برخی دلایل شایع لرزش دست‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

شما فردی سالم هستید و زندگی عادی خود را دنبال می‌کنید.

پیش از این که به موارد جدی‌تر بپردازیم باید به این نکته توجه داشته باشید که بدن شما، از جمله دست‌ها، دارای یک لرزش طبیعی است که به نام «لرزش فیزیولوژیک» شناخته می‌شود. هر فردی می‌تواند دارای مقداری از این لرزش باشد، اما معمولاً به اندازه‌ای کم است که حتی متوجه آن نمی‌شود.

اگر فردی سالم هستید، با دراز کردن دست خود و ثابت نگه داشتن آن می‌توانید این لرزش‌های کوچک را مشاهده کنید. این لرزش طبیعی بدن انسان است. این نوع از لرزش‌ها می‌توانند هنگام انجام کاری که نیازمند دقت بیشتر است، مانند وارد کردن نخ به سوزن اندکی تشدید شوند.

احساسات شدید را تجربه می‌کنید

زمانی که احساسات شدید را تجربه می‌کنید، لرزش دست‌ها اغلب هرچه بیشتر خود را نشان می‌دهد. این احساسات سیستم عصبی خودمختار بدن شما را تحریک می‌کنند تا لرزش‌های فیزیولوژیک را افزایش دهد. سیستم عصبی خودمختار عملکردهای غیرارادی بدن مانند تنفس، فشار خون، ضربان قلب، و گشاد شدن مردمک چشم‌ها را کنترل می‌کند. هنگامی که احساس می‌کنید در معرض خطر قرار دارید یا آسیب‌پذیر هستید، سیستم عصبی سمپاتیک که بخشی از سیستم عصبی خودمختار است وارد عمل شده و سیگنال‌هایی را به غدد آدرنال برای ترشح اپی نفرین (با نام مستعار آدرنالین) در بدن ارسال می‌کند.

در این شرایط، قلب شما ممکن است با قدرت بیشتر بتپد، تنفس ممکن است تسریع شود، و ممکن است با تعریق یا لرزش مواجه شوید. این شرایطی است که معمولاً به نام حالت جنگ یا گریز شناخته می‌شود. در این حالت، بدن شما برای محافظت از خود در برابر خطر آماده می‌شود، حتی اگر تهدید موجود به اندازه فرار از چنگال یک ببر گرسنه ترسناک نباشد. به عنوان مثال، منبع تهدید می‌تواند پیامی ناخوشایند از سوی رئیس شما باشد.

اضطراب، استرس، هیجان، عصبی شدن و حتی خشم شدید می‌تواند به عنوان یک سیگنال اضطرابی برای سیستم‌های دفاعی بدن عمل کرده و به طور بالقوه موجب لرزش دست‌ها شود.

قند خون شما پایین است

مغز مسئولیت کنترل احساس ثبات و پایداری شما را بر عهده دارد. از این رو، زمانی که مغز به میزان کافی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند، ممکن است لرزش بدن را تجربه کنید.

مغز نسبت به دیگر اندام های بدن بسیار متفاوت است. این اندام توانایی تولید قند را برای خود ندارد، از این رو، بسیار زودتر از اندام های دیگر تحت تاثیر قرار می گیرد.

زمانی که قند خون شما پایین است، هر بخش از مغز می تواند با اختلال در عملکرد خود مواجه شود. پس اگر مستعد لرزش بدن، از جمله دست ها هستید، غذا نخوردن و افت قند خون می تواند موجب بروز این شرایط شود.

به میزان کافی استراحت نمی کنید

زمانی که با کمبود خواب مواجه هستید، مغز با اختلال در عملکرد خود مواجه می شود. بدن از خواب برای تنظیم مجدد و بازسازی سلول ها استفاده می کند. از این رو، استراحت ناکافی بدن را مجبور به فعالیت در موقعیتی استرس زا می کند. برای تداوم فعالیت ها و بیدار نگه داشتن شما، بدن تولید آدرنالین بیشتر را آغاز خواهد کرد. اما این شرایط می تواند موجب سخت تر کار کردن قلب شده و لرزش اندام ها را موجب شود. جدا از لرزش دست ها، کمبود خواب طولانی مدت می تواند به بسیاری مشکلات سلامت دیگر منجر شود که یکی از مهم ترین آنها افزایش خطر بیماری قلبی است. حدود 7 تا 9 ساعت خواب شبانه برای بزرگسالان توصیه شده است.

کافئین بیش از حد مصرف می کنید

مصرف بیش از حد کافئین می تواند بر سیستم عصبی خودمختار بدن تاثیرگذار بوده و موجب بروز لرزش در دست ها شود.

اما مواد دیگری نیز می توانند موجب لرزش دست ها شوند. به عنوان مثال، مصرف بیش از حد الکل یا مواد مخدر می تواند موجب لرزش دست ها شود زیرا سوءمصرف می تواند به مخچه آسیب برساند. مخچه بخشی از مغز است که تعادل، هماهنگی و موتور حرکتی را مدیریت می کند.

لرزش می تواند یک عارضه جانبی مصرف دارو باشد

فهرستی طولانی از داروها وجود دارند که می توانند موجب لرزش دست ها شوند. لرزش ناشی از مصرف دارو به طور غیرارادی رخ می دهد و معمولاً زمانی که دست خود را در موقعیتی خاص نگه می دارید، شکل می گیرد.

غده تیروئید شما ممکن است با مشکل مواجه شده باشد

زمانی که غده تیروئید پرکار شده و بیش از حد هورمون تولید می کند، احتمال بروز لرزش در دست ها وجود دارد. تیروئید غده اصلی سیستم غدد درون ریز محسوب می شود که در جلوی گردن قرار گرفته است. این غده بیشتر عملکردهای حیاتی بدن، از جمله سوخت و ساز انرژی را تنظیم می کند. از این رو، زمانی که فعالیت غده تیروئید از حالت عادی خارج می شود، بخش های دیگر بدن نیز تحت تاثیر قرار می گیرند.

گاهی اوقات افرادی که به کم کاری تیروئید مبتلا هستند نیز زمانی که داروهایی خود را به میزان درست مصرف نمی کنند می توانند با لرزش دست ها مواجه شوند.

شما می توانید یک لرزش روان زاد را تجربه کنید

این نوع از لرزش معمولاً در افرادی که از یک اختلال روانی مانند افسردگی، یا اختلال استرس پس از سانحه رنج می برند، ظاهر می شود. لرزش روان زاد به واسطه محرک های ناخودآگاه شکل می گیرد، از این رو، پزشکان قادر به اظهار نظر کلی درباره چگونگی ظهور آنها در هر فرد نیستند. بر همین اساس، تشخیص آنها دشوار می شود. در نتیجه، پزشکان پیش از در نظر گرفتن دلایل روان زاد باید احتمالات دیگر را بررسی کنند.

ممکن است به یک اختلال حرکتی مبتلا باشید

اختلالات حرکتی بسیاری وجود دارند که می توانند به لرزش دست ها منجر شوند، اما شایع ترین نمونه یک «لرزش اساسی» است.

افراد بسیاری هرگز چیزی درباره لرزش های اساسی نشنیده اند و این در شرایطی است که پنج تا 10 برابر شایع تر از بیماری پارکینسون است. یک لرزش اساسی تنها زمانی که فرد حرکت می کند، رخ می دهد، از این رو، قابل پنهان کردن هستند.

اگر به این نوع از لرزش مبتلا باشید، به عنوان مثال، هنگامی که در تلاش برای نوشیدن چای یا نوشتن یک متن هستید، لرزش آغاز می شود. در شرایطی که لرزش های اساسی معمولاً نشانه ای از شرایط جدی دیگر نیستند، با توجه به میزان شدت خود می توانند موجب شرمندگی و احساس ناتوانی در فرد شوند.

لرزش های اساسی معمولاً ارثی هستند. این یک بیماری خانوادگی است، اما نمی توان گفت که یک بیماری ژنتیکی محسوب می شود زیرا ژن خاصی که مسئول این ناهنجاری باشد، شناسایی نشده است.

ممکن است به بیماری پارکینسون یا ام اس مبتلا باشید

تشخیص بیماری پارکینسون یا ام اس برای هر فردی ترسناک است. هر دو مورد سیستم عصبی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهند، اما به روش های مختلفی آشکار می شوند.

بیماری پارکینسون یک اختلال پیشرونده است که مرگ برخی سلول های مغز در بخش نیگرا، بخشی که دوپامین تولید می کند و حرکت و تعادل را کنترل می کند، در پی دارد. لرزش ناشی از بیماری پارکینسون به نام لرزش استراحت نیز شناخته می شود زیرا دست های شما بدون این که کاری انجام دهید دچار لرزش می شوند. افراد مبتلا به این بیماری علائم دیگر مانند سفتی عضلات و تغییرات در گفتار را نیز تجربه می کنند.

از سوی دیگر، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری خودایمنی است که به پوشش محافظ الیاف عصبی حمله می کند. در شرایطی که برخی علائم بیماری پارکینسون و ام اس مشابه هستند، بیماری ام اس معمولاً به عنوان یک ناهنجاری در یک اسکن ام آر آی ظاهر می شود، در شرایطی که بیماری پارکینسون این گونه نیست.

چه کاری می توانید درباره لرزش های دست خود انجام دهید

اگر فکر می کنید استرس مزمن، مصرف بیش از حد کافئین، یا کمبود خواب دلیل لرزش دست های شما محسوب می شود، احتمالاً بهترین راه حل ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی است. هشت ساعت خواب شبانه، کاهش مصرف قهوه و جایگزینی آن با آب، و مدیریت استرس با کمک یوگا یا تکنیک های تنفس عمیق می تواند به بهبود شرایط کمک کند.

اما اگر لرزش دست ها بهبود نیافته و همچنان ادامه دارند، برای بررسی دقیق شرایط هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید. پزشک می تواند بهترین روش درمان را با تشخیص دلیل زمینه ای بروز لرزش ارائه کند. /عصر ایران