



دست‌ها چه چیزهایی درباره سلامت ما می‌گویند!

کمبود ویتامین‌هایی چون ویتامین E، B1، B6، B12 منجر به مور مور شدن انگشت‌های دست چپ یا حتی پای چپ می‌شود.

کمبود ویتامین‌هایی چون ویتامین E، B1، B6، B12 منجر به مور مور شدن انگشت‌های دست چپ یا حتی پای چپ می‌شود. به گزارش [جام‌جم آنلاین](#) به نقل از سلامت، بی حس شدن انگشت‌ها یا دست‌ها چیزی است که از میان هر ۱۰ نفر ۱ نفر تجربه کرده است. این احساس ممکن است نتیجه خستگی یا نشانه مشکلات جدی تری در رابطه با سلامت بدن باشد.

اطلاعاتی که در این مطلب آمده است کمک می‌کند بفهمید بدن تان با بی حس شدن و تیر کشیدن دست‌ها چه چیزهایی سعی دارد به شما بگوید.

خستگی و کوفتگی

چگونگی بروز این مشکل: وقتی وسایل سنگین را بلند می‌کنیم و یا مچ دست را در موقعیت نا آرامی قرار می‌دهیم به رگ‌های عصبی که درست در سطح پوست قرار دارند فشار وارد می‌کنیم و این باعث می‌شود در تمام انگشت‌ها احساس سوزن سوزن دست دهد.

راه حل: به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید و از ماساژ استفاده کنید.

کمبود ویتامین

چگونگی بروز این مشکل: کمبود ویتامین‌هایی چون ویتامین E، B1، B6، B12 منجر به مور مور شدن انگشت‌های دست چپ یا حتی پای چپ می‌شود.

راه حل: سعی کنید ویتامین‌های بدن را متعادل کنید. در رابطه با مقدار مصرف ویتامین‌ها حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید زیرا ممکن است مصرف زیاد آن مشکلاتی جدی به وجود بیاورد. آسیب ستون فقرات

چگونگی بروز این مشکل: مشکلات متعددی در ستون فقرات هستند که از طریق انگشت کوچک دست چپ خودشان را نشان می‌دهند و این نتیجه فشار زیاد و آسیب‌های وارد شده بر اعصاب است.

راه حل: تا جایی که می‌توانید پشت تان را بکشید و برای این کار ورزش‌های یوگا، ژیمناستیک و یا شنا انجام دهید. و به مدت طولانی روی صندلی ننشینید.

سندروم تونل کارپ

چگونگی بروز این مشکل: سندروم تونل کارپ معمولاً از طریق انگشت‌های شست، اشاره و میانی خود را بروز می‌دهد. تاندون‌ها در اثر حرکاتی که به عنوان بخشی از کار هستند دائماً تکرار می‌شوند متورم شده و منجر به بی حس شدن دست‌ها می‌شوند.

راه حل: حرکات ژیمناستیک و کشیدن مفاصل از ایجاد سندروم تونل کارپ جلوگیری می‌کند.

مشکلات گردش خون

چگونگی بروز این مشکل: بی حس شدن سر انگشت‌های دست راست ممکن است به دلیل فشار روی رشته‌های عصبی سطح پوست و یا آسیب مفاصل دست یا شانه‌ها باشد. مور مور شدن دست راست نیز ممکن است در اثر بیماری‌های قلبی عروقی باشد که تاثیر مستقیم روی گردش خون در اندام‌های بدن دارند.

راه حل: پیاده روی کنید. یا ورزش ژیمناستیک انجام دهید تا سلامت گردش خون در اندام های بدن را تقویت کنید. اگر با مشکلات جدی تری در رابطه گردش خون مواجه هستید باید به پزشک مراجعه کنید.

بیماری بورگر

چگونگی بروز این مشکل: این بیماری معمولا سیگاری ها را گرفتار می کند. جریان خون در اثر مصرف بیش از حد نیکوتین مختل می شود و در نتیجه منجر به کمبود مواد معدنی در بدن می شود. این مشکل در ابتدا منجر به بی حسی انگشت ها و سپس تمام بازو می شود.

راه حل: هیچ راه درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. اما ترک عادت های مضر تنها راه برای جلوگیری از بروز این مشکل است.
دیابت

چگونگی بروز این مشکل: یکی از نخستین نشانه های دیابت احساس بی حسی است که از پاها شروع می شود تا قسمت هایی از دست. این مشکل به دلیل کاهش جریان خون در قسمت های خاص بدن و آسیب انتهای عصب و بافت ها ایجاد می شود.
راه حل: راه حل دیابت نوع اول تزریق انسولین است. دیابت نوع دوم بیشتر در ارتباط با رژیم غذایی ضعیف است و بنابراین باید آزمایش خون و مشورت با پزشک حتما انجام شود.