

تشنج یا لرزش غیرقابل کنترل از کجا می‌آید؟

دلایل بسیاری برای تشنج یا لرزش ناگهانی در بدن وجود دارد. اغلب نوشیدن مایعات و آرامش به رفع این حالت‌ها کمک می‌کنند. اما لرزش غیرقابل کنترل می‌تواند نشانه بیماری‌ای جدی نیز باشد.



دلایل بسیاری برای تشنج یا لرزش ناگهانی در بدن وجود دارد. اغلب نوشیدن مایعات و آرامش به رفع این حالت‌ها کمک می‌کنند. اما لرزش غیرقابل کنترل می‌تواند نشانه بیماری‌ای جدی نیز باشد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بروز ناگهانی لرزش یا تشنج می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد. کسی که دچار چنین حالتی می‌شود به ناگهان کنترل بدنش را از دست می‌دهد، اجزایی از بدنش یا تمامی آن شروع به تکان خوردن و لرزیدن می‌کند. ممکن است که فرد حتی به زمین بیفتد و هشیاری اش را از دست بدهد.

نشانه‌های مختلفی ممکن است جداگانه یا با همدیگر بروز کنند. لرزش یا تشنج ناگهانی ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا پس از چند ثانیه تمام شود، برای نمونه وقتی شخص دوباره حرکت کند.

علل گوناگون

اغلب کم‌آبی بدن (دهیدراسیون) را به عنوان علت احتمالی لرزش و تشنج عنوان می‌کنند. حدود ۷۰ درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد. مغز انسان حتی شامل ۹۰ درصد آب است. آب به سلول‌های بدن ما مواد غذایی و اکسیژن می‌رساند. همزمان آب وسیله دفع مواد زائد از طریق کلیه‌ها را فراهم می‌آورد.

بدن کسی که کم‌آب نوشیده باشد، زیاد عرق کرده باشد یا برای مثال به دلیل استفراغ و اسهال آب زیادی از دست داده باشد دچار عدم تعادل در میزان آب می‌شود. اگر این کمبود آب به موقع جبران نشود خون غلیظ می‌شود و سیستم ارگان‌های بدن در حالت خطر قرار می‌گیرد، می‌لرزد و متشنج می‌شود.

خطر کم‌آبی بدن به ویژه بیشتر کودکان و سالمندان را تهدید می‌کند. احساس تشنگی در سنین سالمندی کاهش می‌یابد و سالمندان متوجه کمبود آب نمی‌شوند.

افت قند خون (هیپوگلیسمی) نیز می‌تواند باعث تشنج بدن شود. برای مثال کسی که استرس زیادی دارد، کسی که درد دارد، از خستگی مفرط رنج می‌برد یا قهوه زیاد نوشیده، ممکن است بدنش به شدت به لرزه بیفتد.

در اصطلاح پزشکی به لرزش یا تشنج و رعشه "ترمور" می‌گویند. گاهی لرزش برای کمک به بازگشت بدن به حال تعادل است. برای مثال وقتی هوا سرد است بدن از جمله از طریق به لرزش درآوردن ماهیچه‌ها گرمای اضافه تولید می‌کند تا بیش از حد سرد نشود. برای همین است که به محض آنکه دمای بدن به زیر ۳۵ درجه می‌رسد شروع به لرزش می‌کنیم.

علائم احتمالی ابتلا به بیماری‌ای جدی

بروز ناگهانی لرزش و تشنج می‌تواند نشانه ابتلا به بیماری باشد. تشنج ناگهانی می‌تواند نشانه صرع (اپیلهپسی) باشد. اما ممکن است تشنج بر اثر اختلال در گردش خون یا آسیب به مغز یا شامه‌گان پدید آید.

رعشه و تشنجی که به طور مکرر و به دلیل بیماری صرع ایجاد شود، دلیل ثابت و مشخصی ندارد. در بیشتر موارد دلیل صرع نامشخص است، اما در برخی افراد می‌تواند بر اثر آسیب مغزی، سکته یا تومور مغزی ایجاد شود.

لرزش و تشنجی که دلیلش ابتلا به صرع نباشد، می‌تواند بر اثر تحریک مغز پدید آمده باشد، برای نمونه به عنوان واکنش به یک دارو یا به دلیل عفونت، برای مثال لرزش به هنگام تب.

مهم آن است که لرزش در چه هنگامی رخ می دهد. آیا موقعی به وجود می آید که فرد در حال حرکت است یا هنگامی که حرکت نمی کند. چنانچه لرزش مانع مهارت های حرکتی ظریف مثلا در انگشت و صورت شود، فرد نتواند به حالت مستقیم راه برود و تلو تلو بخورد یا به طور غیر عادی گشاد گشاد راه برود ممکن است مخرجه اش آسیب دیده باشد.

ممکن است برعکس لرزش هنگامی به فرد دست دهد که در حالت سکون باشد و برخی از عضلات معین بدن او نتوانند کشیده و آرام نگه داشته شوند. معروف ترین بیماری ای که در آن لرزش در حالت سکون دست می دهد پارکینسون است.

اغلب افرادی که دچار لرزش می شوند مبتلا به "اسنشیال ترمور" یا "لرزش خوش خیم فامیلی" هستند که اختلالی عصبی و احتمالا ارثی است. نشانه های این اختلال عصبی به طور معمول در سنین بین ۲۰ و ۶۰ سالگی بروز می کند و می تواند به مرور با بالا رفتن سن وخامت پیدا کند. اجزای بدن بیماران مبتلا به اسنشیال ترمور هنگامی دچار لرزش می شوند که از آن ها برای مدتی طولانی در وضعیتی خسته کننده استفاده شده باشد یا هنگامی که از آن ها برای انجام کاری استفاده آگاهانه کنند، برای مثال موقع خواندن روزنامه یا هنگام استفاده از دست ها برای غذا خوردن و نوشیدن و نوشتن. با داشتن این اختلال عصبی در بیشتر موارد دست ها و بازو ها و گاه صدا و سر دچار لرزش می شوند.

اهمیت تشخیص پزشک

برترین ها: در اغلب موارد تمرین مداوم تن آرامی (ریلکسیشن) مانع بروز لرزش و تشنج می شود، چون استرس و اضطراب می تواند لرزش را تشدید کند. همچنین باید برای پیش گیری از لرزش از مصرف قهوه و مشروبات الکلی خودداری کرد.

اما اگر لرزش و تشنج بدن بر اثر وجود شکلی بیمارگونه از "ترمور" باشد، لرزش می تواند نشان گر ابتلا به بیماری ای جدی باشد. تنها تشخیص پزشک به وسیله آزمایش های گوناگون مانند ام آر آی (تصویرسازی تشدید مغناطیسی) و کامپیوتر توموگرافی می تواند تصویر روشن تری از علت چنین نوع لرزشی به دست دهد.

منبع: dw