

چرا دست و پام خواب مدام خواب می رود؟

راه رفتن با پایی که خواب رفته کار دشواری است و تنها راه حل شل گذاشتن اندام است تا آرام آرام به حالت طبیعی باز گردد...



سلامت نیوز : راه رفتن با پایی که خواب رفته کار دشواری است و تنها راه حل شل گذاشتن اندام است تا آرام آرام به حالت طبیعی باز گردد...

احساس خواب رفتگی در اندامها یا هر قسمتی از بدن يك احساس غیرطبیعی و همراه با سایر شکایات حسی نظیر سوزن سوزن شدن، گزگز و مورمور شدن یا احساس سوزش است که اصطلاحاً آن را [#171&پارستزی](#) می نامند. این حالتها می تواند به صورت موقت یا مزمن روی دهد.

بیشتر موارد خواب رفتگی دست و پا ناشی از فشار روی يك یا چند عصب است و اغلب چند دقیقه بعد از حذف فشار از بین می رود. در واقع حس و تحریکات حسی دست و پا از طریق سلولهای عصبی به نام نرون از مسیر نخاع وارد مغز می شود و هرگونه اختلال در عملکرد این مسیر به طوری که نتواند پیام حسی را به خوبی به مغز منتقل کند به بروز پارستزی می انجامد.

خواب رفتگی اندام نشانه بیماری است؟

معمولاً پارستزی زمانی رخ می دهد که مثلاً در اثر بد نشستن یا نشستن طولانی مدت به صورت دوزانو یا چهارزانو پاها دچار خواب رفتگی شوند ولی اگر خواب رفتگی اندام به صورت روزمره یا مداوم یا خودبه خود و بدون فشار خارجی روی عصب باشد، می تواند نشانه يك اختلال یا بیماری زمینه ای در بدن باشد. طیف وسیعی از بیماریها و اختلالات می توانند به عصب آسیب بزنند. از گیرافتادن عصب در محل های خاصی از بدن و تحت فشار قرار گرفتن آن تا بیماری های سیستم عصب مرکزی محیطی یا مشکلات ارتوپدی. در صورتی که از این دسته از افراد هستید، بهتر است برای بررسی علت زمینه ای به پزشک مراجعه کنید.

در مواردی خواب رفتگی اندام نشانه ای از يك بیماری مهم است که بررسی سریع را می طلبد. گاهی هم می تواند علامت عارضه دار شدن يك بیماری زمینه ای باشد مثلاً در بیماران دیابتی. دیابت به خصوص اگر کنترل نشده باشد به اعصاب حسی یا حرکتی محیطی آسیب می رساند که این جزو شایع ترین عوارض این بیماری است و علائم آن به نوع آسیب بستگی دارد ولی در اکثر موارد اولین نشانه آن احساس خواب رفتگی، گزگز و مورمور شدن در انگشتان پا و در موارد طول کشیده، در انگشتان دست است. این علائم معمولاً در طول شب تشدید می شود.

میزان شیوع این نوع آسیب در بیماران دیابتی 20 تا 30 درصد گزارش شده است که البته احتمال آن با توجه به سن بیماری و طول مدت ابتلا به دیابت، همراهی با پرفشاری و چربی خون بالا یا سیگار کشیدن فرد افزایش می یابد. کنترل مناسب قندخون تا حدود زیادی از احتمال بروز پارستزی می کاهد.

گاهی اولین علامت بیماری گیلن باره احساس خواب آلودگی و گزگز در انگشتان پا است که متعاقب آن ضعف پیشرونده ایجاد می شود. تعدادی از بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید از پارستزی دست و پا همراه با عدم تحمل سرما شکایت دارند.

علاوه بر فشارهایی که ذکر شد، در صورتی که خواب رفتن در دست و پا محدود به انگشت خاص یا محل خاصی از دست و پا باشد، آسیب های دیسک و آرتروز ستون فقرات، گردن یا کمر از جمله مواردی هستند که باید آنها را در نظر داشت که معمولاً در این افراد شکایت از درد کمر و گردن (خفیف یا شدید) یا سابقه قبلی آن وجود دارد.

پارستزی و خواب رفتگی می تواند یکی از علائم شایع بیماری [#171&ام اس \(MS\)](#) باشد. حدود 80 درصد بیماران، درجاتی از این اختلال حسی را در مقطعی از سیر بیماری خود تجربه می کنند. گاهی خواب رفتگی یکی از نشانه های اولیه بیماری است. اگر پارستزی چند روز یا چند هفته طول بکشد، به خصوص اگر قسمت های وسیع یا پراکنده از بدن را گرفتار کند، باید آن را پیگیری و

بررسی کرد. باید توجه داشت که بسیاری از بیماری‌های دیگر هم در تشخیص افتراقی «؛اماس« مطرح می‌شوند که علائم مشابه دارند.

«؛اماس«؛ طبق معیارهای خاص بالینی و تصویری و نظر متخصصان مغز و اعصاب تشخیص داده می‌شود و هر بیماری با این علائم لزوماً مبتلا به «؛اماس« نیست. مثلاً مبتلایان به «؛فیبرومیالژی«؛ با علائم خستگی و درد منتشر عضلانی مراجعه می‌کنند که انواع اختلالات حسی نظیر سوزن‌سوزن شدن و خواب‌رفتگی اندام می‌تواند از تظاهرات آن باشد. بیشتر بیماران با «؛فیبرومیالژی«؛ اختلال خواب دارند یا از درجاتی از مسائل روانی نظیر افسردگی رنج می‌برند.

شایع‌ترین علت خواب‌رفتگی دست و پا

گیرافتادن و تحت فشار قرار گرفتن موضعی اعصاب محیطی از شایع‌ترین علل احساس خواب‌رفتگی دست و پا است زیرا این اعصاب در طول مسیر خود در محل‌های به خصوصی مستعد گیرافتادن یا آسیب‌های فشاری هستند. ناحیه پشت و داخلی آرنج، ناحیه مچ و دست، قسمت خارجی زیر زانو یا قسمت داخلی مچ پا از جمله این محل‌هاست. مثلاً آنچه تحت عنوان «؛نشانگان تونل کارپ«؛ شناخته می‌شود، به دلیل گیرافتادن و فشار روی عصبی به نام «؛مدین«؛ در ناحیه مچ دست اتفاق می‌افتد. این ناحیه (تونل مچ) شایع‌ترین محل گیرافتادن عصب است. افراد مبتلا معمولاً خانم‌های خانه‌دار بین 30 تا 40 سال، کاربران رایانه، مکانیک‌های خودرو یا شاغلانی که با دست زیاد کار می‌کنند، هستند. در صورت آسیب عصب، بیماران از گزگز و خواب‌رفتگی یا درد در انگشت نشانه یا میانی و شست در طول شب شکایت دارند و در موارد شدیدتر، این خواب رفتن در روز هم احساس می‌شود.

اگر خواب‌رفتگی دو یا سه انگشت وسطی شخص را از خواب بیدار کند و احساس کند که با تکان دادن دست خواب‌رفتگی آن کمتر می‌شود، معمولاً اولین تشخیص مطرح، «؛نشانگان تونل کارپ«؛ است مگر خلاف آن ثابت شود. علاوه بر انجام کارهای زیاد با دست، گاهی این نشانگان در زمینه یک بیماری رخ می‌دهد مانند روماتوئید آرتریت، دیابت، آکرومگالی یا در دوران بارداری. مشابه همین حالت ممکن است در مچ پا رخ دهد که آن را «؛نشانگان تونل تارس«؛ می‌گویند. در این حالت فرد به دنبال ایستادن طولانی یا راهپیمایی دچار کمرختی، خواب‌رفتگی و درد در قسمت داخلی کف پا یا کف پاشنه می‌شود که با بیرون آوردن کفش و استراحت کاهش می‌یابد. عموماً تروما (ضربه)، چاقی و تورم مفصل مچ پا از علل آن است و گاهی هم علت خاصی برای آن نداریم.

برخی اوقات علامت گیرافتادن عصب (عصب تیبیال) در ناحیه مچ پا شبیه علامت خاریاشنه است که باید آنها را از هم افتراق داد.

از دیگر علل خواب‌رفتگی اندام‌ها، کم‌خونی از نوع کمبود ویتامین B12، مسمومیت با فلزات سنگین نظیر سرب و آرسنیک، التهاب نخاع، ایسکمی موقت مغز، سکت‌های مغزی و گاهی تومورهاست ولی هر فردی با خواب‌رفتگی دست و پا نباید تا زمان بررسی آن به وسیله پزشک به خود برچسب بیماری خاص یا خطرناکی بزند. در هر فرد علت خواب‌رفتگی دست و پا به محل و همراهی با سایر علائم بستگی دارد.

منبع : هفته نامه سلامت