

## لرزش دست‌ها را جدی بگیرید

لرزش دست‌ها هنگام عصبانیت، اضطراب، خستگی بیش از حد، ورزش‌های پراسترس و کار زیاد روزمره از موارد شایعی است که در اکثر بیماران مراجعه‌کننده به چشم می‌خورد.

لرزش دست‌ها هنگام عصبانیت، اضطراب، خستگی بیش از حد، ورزش‌های پراسترس و کار زیاد روزمره از موارد شایعی است که در اکثر بیماران مراجعه‌کننده به چشم می‌خورد.

لرزش دست‌ها می‌تواند در اثر بیماری‌های عمومی مثل سوءتغذیه یا ضعف باشد، یا در اثر مشکلات غددی مثل پرکاری تیروئید که لرزش و تعریق دست‌ها از علائم آن است.

همچنین لرزش دست‌ها می‌تواند جنبه ارثی داشته باشد که این نوع لرزش در سنین پایین‌تر شروع شده و در شرایط خستگی و استرس بیشتر می‌شود و با دارودرمانی مناسب قابل کنترل است.

چه موقعی لرزش دست‌ها را باید جدی گرفت؟ مواقعی که لرزش دست‌ها در سنین پایین‌تر شروع می‌شود، یا با علائم دیگری همراه است، یا با گذشت زمان بیشتر شده و پیشرفت می‌کند، باید جدی گرفته شود. در بیماری‌های ارثی یا اکتسابی مانند بیماری‌های تحلیل برنده مغز مثل MS (ام اس)، یا بیماری‌های مخچه‌ای یا پارکینسون این نوع لرزش‌ها دیده می‌شوند.

نوعی از لرزش دست که هم در میان‌سالی و هم کهنسالی دیده می‌شود، بر اثر ابتلا به بیماری پارکینسون است که این بیماری به علت کم شدن رنگدانه‌های غدد قاعده‌ای مغز رخ می‌دهد و همراه با کندی حرکات بدن، سفتی و خشکی اندام‌ها بوده و به لحاظ ماهیت پیشرونده آن باید تحت درمان متخصص مربوطه قرار بگیرد. بیماری MS نیز می‌تواند با لرزش دست‌ها و عدم تعادل خود را نشان دهد که این جزو علائم هشداردهنده یک بیماری جدی است.

آلودگی هوا، مسمومیت با فلزات سنگین از جمله سرب و کبالت نیز می‌تواند موجب لرزش دست‌ها در سنین پایین‌تر شود.

مصرف موادمخدر و ترکیبات آمفتامین و داروهای روان‌گردان و استفاده بی‌رویه از داروهای اعصاب که به طور خودسرانه صورت می‌گیرد هم می‌تواند عامل لرزش دست‌ها شود.

لرزش دست‌ها گاهی می‌تواند عارضه مصرف داروهای باشد که برای درمان یک بیماری استفاده می‌شوند، مثلاً سالبوتامول که در درمان تنگی نفس استفاده می‌شود. مصرف بی‌رویه الکل در جوامع غربی، بی‌خوابی و شب زنده‌داری نیز یکی از علل ایجادکننده لرزش دست‌هاست.

بنابراین برای پیشگیری از این عارضه باید از نظر تغذیه‌ای، به مصرف کافی سبزی‌ها، میوه‌ها و پروتئین توجه کرد و از مصرف بی‌رویه‌ی قهوه و چای و محرک‌های مغزی، داروهای روان‌گردان و خواب‌آور به صورت خودسرانه پرهیز کرد. همچنین در زمان آلودگی هوا باید از خروج غیرضروری از منزل خودداری کرد.