

## چرا دستم خواب می‌رود؟

خواب رفتن، گزگز و مورمور شدن دست و پا را همه‌مان تجربه کرده‌ایم، اما همین حس خواب رفتن و مورمور شدن اگر طولانی و مکرر شود، می‌تواند نشانه وجود برخی مشکلات در بدن ما باشد...



خواب رفتن، گزگز و مورمور شدن دست و پا را همه‌مان تجربه کرده‌ایم، اما همین حس خواب رفتن و مورمور شدن اگر طولانی و مکرر شود، می‌تواند نشانه وجود برخی مشکلات در بدن ما باشد.

فکر می‌کنید این علامت در چه مواقعی نیاز به ارزیابی و بررسی توسط پزشک دارد؟ در گفتگو با دکتر حمید بهتاش، ارتوپد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران کوشیده‌ایم پاسخی برای این سوالات بیابیم. آقای دکتر! تقریباً همه ما، مورمور شدن و خواب رفتن دست را تجربه کرده ایم، اما گاهی اوقات در بعضی افراد، این مشکل شدید می‌شود. چرا؟

افرادی که همیشه از خواب‌رفتگی یا مورمور شدن دست می‌نالند، نیاز به بررسی بیشتری دارند. شاید به نوعی دچار آسیب شبکه عصبی بازویی شده باشند؛ مثلاً این افراد دچار ضعف، خواب‌رفتگی و مورمور شدن در یک دست و بازو می‌شوند. این درد، در اثر آسیب کتف یا ناحیه زیر بغل به وجود می‌آید که بر شبکه عصبی، موسوم به کلاف بازویی تأثیر منفی می‌گذارد. گاهی اوقات بیماران از خواب‌رفتگی و مورمور شدن شبانه می‌نالند و می‌گویند تا بالایی بازویی‌شان تیر می‌کشد. بله، چنین موردی که اشاره کردید اگر شست، انگشت سبابه و انگشت وسطی را درگیر کند، یا اینکه فرد دچار ضعف عضلانی شود، مطرح‌کننده اختلالی موسوم به "نشانگان تونل مچ" است.

اختلال تونل مچ چطور بروز می‌کند؟

همان‌طور که می‌دانید داخل مچ انسان یک مسیر عبوری برای وترها و عصب مدیان وجود دارد. التهاب یا تورم بافت‌های داخل تونل می‌تواند عصب مدیان را تحت فشار قرار دهد.

عصب مدیان مسوول حس لامسه در انگشت شست، انگشت اشاره، انگشت میانی و قسمتی از انگشت حلقه‌ای است. تحت فشار قرار گرفتن این عصب موجب تولید بی‌حسی و درد خاصی می‌شود که تحت عنوان "نشانگان تونل کارپال" شناخته می‌شود.

بسیاری اوقات، این نشانگان در هر دو مچ دست پدید می‌آید.

چه عواملی ما را مستعد این اختلال می‌کند؟

اگر چه نشانگان تونل کارپال اغلب بدون علت خاصی اتفاق می‌افتد، اما تعدادی از عوامل می‌توانند شما را مستعد ابتلا به این بیماری کنند. این عوامل شامل التهاب مفصل، چاقی، سیگار کشیدن، بارداری و داشتن مشاغل خاص است که دارای حرکات مکرر و قوی دست هستند؛ مثلاً نشانگان تونل کارپال در افراد قالیباف، تاییست، قصاب، پیانیست و مکانیک بیشتر است و به ندرت افرادی را که به طور تفریحی گلف، دوچرخه‌سواری یا قایق‌سواری انجام می‌دهند، نیز گرفتار می‌سازد.

عامل اصلی بروز این مشکل، انجام فعالیت‌های تکراری و با نیروی زیاد، در حالی که مچ دست خم است، می‌باشد. البته نشانگان تونل کارپال می‌تواند در بعضی اختلالات غدد درون‌ریز نظیر دیابت، اکرومگالی و ندرتا کم‌کاری تیروئید و آرتربیت روماتوئید نیز دیده شود.

به طور کلی زنانی که به میان‌سالی نزدیک می‌شوند، بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال قرار دارند.

اگر بخواهیم به موارد دیگری از همین قبیل اشاره کنیم، از چه مشکلاتی باید نام ببریم؟

آسیب اعصاب محیطی از دیگر اختلالاتی است که می‌تواند باعث احساس مورمور شدن در دست‌ها و پاها شود.

همچنین این احساس می‌تواند با کرختی در همین نواحی و ضعف و درد عضلانی دست و پا نیز همراه باشد. همان‌طور که می‌دانید اعصاب محیطی امکان برقراری ارتباط میان مغز، اعضای بدن، عروق خونی، عضلات و پوست را فراهم می‌سازند. فرامین مغزی از طریق اعصاب حرکتی منتقل می‌شوند و اطلاعات دریافتی توسط بدن از راه اعصاب حسی به مغز مخابره می‌شوند.

آسیب یک عصب محیطی می‌تواند ارتباط بین مغز و ناحیه تحت پوشش آن عصب را قطع کند.

این اتفاق توانایی شما در حرکت عضلات یا درک طبیعی حواس یا هر دو را در منطقه آسیب‌دیده، دچار اختلال خواهد کرد.

آسیب عصبی می‌تواند به بروز نوعی احساس مورمور شدن، سوزش و سایر احساسات دردناک در منطقه ی درگیر منجر شود.

آیا این موضوع همان نوروپاتی محیطی نیست؟

چرا، دقیقاً همان است.

علت این نوروپاتی‌ها چیست؟

نوروپاتی‌های محیطی علل بی‌شماری دارند. از جمله ی این علل می‌توان به سوانح، اعمال فشار بر عصب و آسیب عصبی ناشی از یک بیماری خودایمنی مثل لوپوس و روماتیسم مفصلی اشاره کرد. البته برخی از بیماری‌های کبدی، کلیوی و تیروئید هم می‌توانند به اعصاب محیطی آسیب برسانند.

بسیاری از بیماران دیابتی نیز از گزگز شدن دست و پا می‌نالند. دلیل آن چیست؟

شایع‌ترین علل، نوروپاتی محیطی ناشی از دیابت است. علایم و نشانه‌های نوروپاتی محیطی ممکن است سال‌ها پس از ابتلا به

بیماری ظاهر شوند. اگر دیابت شما به خوبی کنترل نشده باشد، احتمال بروز زودرس علائم و نشانه‌های عصبی وجود دارد.

نکته دیگری باقی مانده است که بخواهید درباره آن توضیح بدهید؟

بله؛ در میان افراد معتاد به الکل، رژیم ناکافی به ویژه کمبود ویتامین تیامین (B1) می‌تواند با بروز نوروپاتی در ارتباط باشد. کم‌خونی هم ممکن است روی دهد و شانس ابتلا به نوروپاتی محیطی را افزایش دهد. اغلب کم‌خونی‌ها در اثر کمبود ویتامین B12 رخ می‌دهند.

علائم و نشانه‌های نوروپاتی محیطی معمولا طی چند ماه پیشرفت می‌کنند، ولی در برخی از موارد مثل مسمومیت با آرسنیک ممکن است فوراً بروز کنند. احساس مورمور شدن معمولا در انگشتان پا یا نرمه پاها شروع و به سمت بالای بدن گسترش می‌یابد. گاهی این احساس در دست‌ها آغاز و به سمت بازوها کشیده می‌شود. نوعی احساس کرختی نیز به همین شیوه ممکن است ایجاد شود. پوست شما ممکن است حساس شود و حتی لمس آرام آن هم دردناک گردد. در برخی از نوروپاتی‌های محیطی ممکن است ضعف عضلانی زودتر یا به شکلی محسوس‌تر از علائم و نشانه‌های حسی بروز کند.

خیلی اوقات برخی افراد که سکتة مغزی را تجربه کرده‌اند، دچار مشکلاتی از این دست می‌شوند. چرا؟

ضعف عضلانی یا مورمور شدن یک بازو یا دست از مشخصه‌های سکتة مغزی است و معمولا با نشانه‌های دیگری همچون خواب‌رفتگی و ضعف عضلات صورت یا یک پا همراه است. در صورت بروز چنین علامتی، بلافاصله به نزدیک‌ترین درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید.

مشکلات ناحیه گردن هم باعث بی‌حسی و مورمور شدن دست می‌شود؟

بله. فشردگی یا آسیب یکی از اعصاب در گردن می‌تواند به خواب‌رفتن و مورمور شدن منجر گردد که ممکن است به کتف، بازو، دست و انگشتان تیر بکشد.

اگر مورد دیگری هم وجود دارد که باعث خواب‌رفتن یا مورمور شدن دست و بازو می‌شود، بگویید.

گاهی اوقات اختلال عملکرد عصب اولنار (عصب اولنار شامل الیاف حرکتی و حسی است که مسیر خود را در تنه تحتانی و طناب داخلی شبکه بازویی طی می‌کند) نیز می‌تواند چنین مشکلاتی به وجود آورد.

آسیب عصب اولنار در ناحیه آرنج باعث مورمور شدن و خواب‌رفتن ناحیه آرنج تا انگشت کوچک و قسمتی از انگشت حلقه می‌شود. ضربه زدن به این ناحیه، نوعی درد و احساس سوزن شدن ایجاد می‌کند. ممکن است بیمار دچار ضعف عضلات دست هم شود.