

دست و پایتان خواب می رود؟ بخوانید

تحقیقات نشان داده این بی حس شدگی معمولاً بدون هشدار رخ می دهد، چرا که فرد معمولاً از این حس آگاه نیست و همیشه باعث درد نمی شود، بلکه احساس ناخوشایندی ایجاد می کند. این حالت ناخوشایند را هر کسی تجربه می کند، به ویژه کسانی که شغل آن ها به گونه ای است که با محدودیت حرکت همراه است، مثل کار در حالت نشسته.

به گزارش سایت خبری پرسون، گاهی بعد از یک نشستن طولانی مدت، به خود می آییم و می بینیم که گویی ارتشی از مورچه ها به یک پایمان حمله برده اند. در حقیقت، پایمان خواب رفته و چاره ی کار جا به جا کردن آن است. گرچه مشکل بزرگی به نظر نمی رسد اما حتماً شما هم موافق هستید که تجربه ی واقعاً ناخوشایندی است.

در ادامه با علل خواب رفتن دست و پا آشنا خواهیم شد.

در پزشکی به بی حس شدگی نقطه ای از بدن «پارستزی» (Paresthesia) گفته می شود. این حالت معمولاً در دست ها و پاها و همینطور در نقاط دیگر بدن رخ می دهد و به گونه ای است که گویی تعداد زیادی مورچه در حال راه رفتن در آن نقطه هستند، امری که می تواند بسیار ناخوشایند باشد.

تحقیقات نشان داده این بی حس شدگی معمولاً بدون هشدار رخ می دهد، چرا که فرد معمولاً از این حس آگاه نیست و همیشه باعث درد نمی شود، بلکه احساس ناخوشایندی ایجاد می کند. این حالت ناخوشایند را هر کسی تجربه می کند، به ویژه کسانی که شغل آن ها به گونه ای است که با محدودیت حرکت همراه است، مثل کار در حالت نشسته.

چه زمانی رخ می دهد؟

همه ی ما تجربه ی این بی حس شدگی موقت را داشته ایم، حالتی که آن ها را اصطلاحاً «خواب رفتن» بخشی از بدن توصیف می کنیم. این اتفاق زمانی رخ می دهد که برای مدتی طولانی در یک وضعیت می مانیم، مثلاً وقتی که پا روی پا انداخته ایم یا روی بازویمان خوابیده ایم.

این وضعیت به این دلیل رخ می دهد که فشار مداومی بر روی یک عصب وارد می شد، گرچه می تواند در نتیجه ی یک آسیب یا دیگر مشکلات پزشکی ای هم باشد که به دستگاه عصبی صدمه وارد می کنند، مانند آسیب دیدگی یک عصب، بیرون زدن دیسک، تومور و غیره.

چقدر به طول می انجامد؟

در طول پارستزی، ناحیه ی خواب رفته بی حس و سفت (اما انعطاف پذیر) می شود، امری که باعث می شود وقتی ناحیه ی خواب رفته را روی سطح سفت یا نرمی قرار دهید، آن بی حس شدگی افزایش یابد و به دیگر بخش های اندام مورد نظر هم گسترش پیدا کند.

معمولاً با برداشته شدن فشار از روی عصب که باعث گردش دوباره ی خون در آن ناحیه می شود، این بی حس شدگی به سرعت از میان می رود. به حرکت در آوردن بخش بی حس شده با ورزش، ماساژ یا کشش هم به از میان رفتن این بی حس شدگی کمک می کند. احساس گزگز به تدریج کمتر می شود، تا اینکه در نهایت به کلی از میان می رود.

چه نشانه هایی دارد؟

نشانه های پارستزی عبارتند از:

– بی حس شدن ناحیه ی مورد نظر

– احساس خواب رفتن آن ناحیه

– خارش

– احساس سوزش

انواع پارستزی

برخی انواع پارستزی عبارتند از:

– پارستزی پوست که نشانه های آن احساس گزگز، احساس سوزش یا ضعف و از دست رفتن حس در پاها است. این نوع از پارستزی هیچ نشانه ای از بیماری ندارد و برخی جوان ها به آن مبتلا می شوند.

– نشانه های نوع دیگر پارستزی ، بی حس شدگی، احساس گزگز و احساس سوزش در قسمت بیرونی ران است.

اگر شکل مزمن پیدا کرد

اگر این بی حس شدگی زیاد برایتان رخ می دهد، یعنی به پارستزی مزمن دچار هستید که معمولاً نشانه ی یک بیماری عصب شناختی یا آسیب دیدگی تروماتیک عصبی است. این امر ممکن است بر اثر بیماری هایی رخ دهد که دستگاه عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار می دهند، مانند سکت مغزی، تصلب متعدد، یا انسفالیت.

یک تومور یا آسیب دیدگی رگ ها هم می تواند علت آن باشد. برخی سندرم ها، مانند سندروم تونل کارپال هم می تواند به عصب های محیطی صدمه بزند و باعث پارستزی همراه با درد شود.

مراجعه به پزشک ضروری است

تشخیص علت پارستزی مزمن همیشه توسط پزشک متخصص صورت می گیرد که معمولاً با بررسی سابقه ی پزشکی بیمار، معاینه ی فیزیکی و آزمایشات انجام می شود. در برخی موارد، بسته به وضعیت بیمار ممکن است پزشک آزمایشات بیشتری نیز تجویز کند.

اگر نشانه های زیر را داشتید، به پزشک مراجعه کنید:

– احساس سوزش دارید

– منقبض کردن ماهیچه ها برایتان دشوار است

– احساس می کنید دست و پایتان خواب رفته اند

– احساس خارش می کنید

– احساس بی حس شدگی و گزگز دارید

– احساس می کنید سوزن در پوست تان فرو می کنند

– نشانه ها نزدیک به ۳۰ دقیقه به طول انجامیده است

– معمولاً هر بار یک دست یا پا تحت تأثیر قرار می گیرد، اما نشانه ها از یک عضو به عضو دیگر نیز می رود.