

علت خواب رفتن دست و پا

دی 21، 1394

هنگام خواب شاید احساس کنید که دست های شما سوزن سوزن و بی حس می شود و بعد از بیدار شدن حتی ممکن است نتوانید به راحتی دست خود را مشت یا باز کنید.

بیشتر این علائم به سرعت رفع می شود، برای رفع این حالت، به آرامی دست را باز و بسته کنید و...

در این مطلب 12 علت خواب رفتن دست ها و پاها را بیان می کنیم:

1- گردش خون ضعیف

شایع ترین علت خواب رفتن دست ها و پاها در خواب، کاهش جریان خون در دست ها و پاها است که با تغییر دادن حالت خواب می توانید آن را رفع کنید.

2- دیابت

خواب رفتن دست و پا حتی هنگام بیداری ممکن است نشانه دیابت باشد. مهم ترین و شایع ترین بیماری مربوط به اعصاب محیطی، دیابت است که در تغذیه اعصاب اختلال ایجاد می کند و از آن جا که هر چه طول اعصاب بیشتر باشد تغذیه آن ها بیشتر با مشکل مواجه می شود، اعصاب پاها آسیب پذیرترند و خواب رفتگی پاها در دیابت بیشتر مشاهده می شود، علاوه بر خواب رفتن دست و پا، در بیماران دیابتی، انواع اختلالات حسی از جمله کرختی، بی حسی، سوزن سوزن شدن و گزگز کردن دست و پا نیز مشاهده می شود.

3- سندروم تونل کارپل

بیماری سندروم تونل مچ دست نیز با خواب رفتن دست ها خود را نشان می دهد، به گونه ای که ممکن است فرد، شب ها به دفعات با حالت خواب رفتگی دست از خواب بیدار شود. این بیماری زمانی به وجود می آید که عصبی که از مچ دست وارد پنجه و نوک انگشتان می شود، بر اثر کار زیاد یا عوامل دیگر نظیر کم کاری تیروئید، حاملگی و دیابت آسیب می بیند و آن منطقه بدون این که بیمار فعالیت خاصی داشته باشد، با یک مختصر فعالیت به خواب می رود.

4- آرتريت

بیماری "آرتريت" باعث التهاب و درد مفاصل بدن می شود، این بیماری باعث تحریک و آسیب اعصاب در ناحیه مفاصل نیز می شود.

5- عمل جراحی دست

این حالت باعث تحریک یا آسیب عصب می شود.

6- بیماری گیلن باره

بیماری گیلن باره نیز با علائم خواب رفتن دست و پا، کرختی و بی حسی آغاز می شود که ممکن است این علائم با معاینه پزشک در بیمار تشخیص داده نشود اما در هر صورت خود بیمار از حالت های اختلال حسی در اندام های خود آگاه است.

7- مسمومیت دارویی

مسمومیت های دارویی نیز ممکن است باعث مسمومیت اعصاب محیطی شود که از میان این داروها، داروهای شیمی درمانی که به اعصاب سلول های محیطی بیماران سرطانی آسیب می زنند، شایع تر است.

8- مسمومیت با فلزات سنگین

خوردن یا تنفس فلزات سنگین مثل جیوه، سرب، تالیوم و آرسینک نیز باعث خواب رفتن دست و پا می شود، وقتی که دماسنج یا لامپ کم مصرف یا مهتابی در فضای اتاق شکسته شود، بر اثر تصعید جیوه، فرد دچار مسمومیت می شود.

9- مسمومیت ویتامینی

اگرچه گروه ویتامین های B بی ضرر هستند، اما استفاده بیش از اندازه ویتامین B6 می تواند مسمومیت ایجاد کند که این مسمومیت خود را به صورت بی حسی دست و پا نشان می دهد، برای جلوگیری از خواب رفتن دست هنگام خواب، آن را زیر بالش یا سرتان قرار ندهید.

10- بیماری ام اس

بیماری های عصب مرکزی نخاع هم می توانند کرختی و بی حسی دست و پا را ایجاد کنند، مثلا بیماری "ام اس" نیز همین علائم را دارد.

11- سکته مغزي

سکته هاي مغزي نيز به علت ايجاد اختلال در اعصاب، بي حسي ايجاد کرده و بر اثر آن دست و پا خواب مي رود.

12- تغييرات فشار خون

فشار خون ارتباط مستقيمي با بيماري هاي اعصاب محيطي ندارد، ولي به دليل اين که اعصاب محيطي در تنظيم فشار خون و عروق محيطي نقش دارد، ابتلا به بعضي از بيماري هاي اعصاب محيطي در تنظيم فشار خون مشکل ايجاد کرده و خود را به صورت افت فشار خون نشان مي دهد.

پيشگيري از خواب رفتن دست ها، موقع خواب

هنگام خواب، دست ها را زير بالش يا سر قرار ندهيد.

روي دست ها نخوابيد، زيرا اين امر باعث قطع گردش خون مي شود.

کف دست را هنگام خوابيدن مشت نکنيد و بازبگذاريد.

دست ها را روي قلب قرار ندهيد تا بي حسي آن برطرف شود.

ورزش هاي مخصوص براي تقويت شانه، گردن و دست ها را انجام دهيد.

از بالش هاي نرم تر استفاده کنيد، از بالش زير زانو هم استفاده کنيد و به پشت بخوابيد.

در صورت ابتلا به سندروم "تونل کارپل" که باعث به خواب رفتن يا بي حسي دست مي شود، از داروي ضدالتهاب با تجويز پزشک استفاده کنيد.