

گزرگ و مورمور شدن پا شرایط ناخوشایندی است که معمولاً در کف پا ایجاد می‌شود. فرد احساس می‌کند که پوست او را با سوزن‌های متعددی فشار می‌دهند. در برخی موارد، فرد ممکن است احساس کند که مورچه بر روی پوست او حرکت می‌کند. علت مورمور شدن پا اغلب به دلیل تحت فشار قرار گرفتن سرخرگ‌ها یا عصب‌ها است که در این شرایط جریان خون در پا کاهش می‌یابد و به اصطلاح به خواب می‌رود.

با تغییر وضعیت بدن به گونه‌ای که فشار از بین برود، گزرگ و مورمور هم زودتر از بین می‌روند. اغلب گزرگ پا عادی و بی‌خطر است، اما در صورتی که مداوم باشد یا مشکلات دیگری همراه باشد، ممکن است نیاز به مشاوره پزشکی داشته باشد. برای تشخیص علائم و علت مورمور شدن پا به کلینیک تخصصی دینا مراجعه کنید.

## ● شایع ترین علت مورمور شدن پا

علت مورمور شدن پا اغلب به خاطر قرار گرفتن در وضعیتی است که جریان خون به ناحیه مورد نظر کاهش می‌یابد. این شرایط ممکن است به دلیل نشستن طولانی مدت، ایستادن بر روی پاها، یا استفاده از کفش‌های نامناسب بوجود آید. در این مواقع، با اصلاح وضعیت بدن و ایجاد تغییر وضعیت پاها، معمولاً حس سوزن سوزن شدن بهبود می‌یابد و فرد به وضعیت طبیعی برمی‌گردد.

اما در برخی موارد، وجود بی‌حسی و مورمور شدن پا نشانه مشکل جدی‌تری است و احتمال دارد این حالت ناشی از مشکلات عروقی، اختلالات عصبی، مسائل محیطی یا مشکلات دیگر در سیستم عصبی - عروقی باشد که نیاز به تشخیص و درمان سریع دارد. در این صورت، توصیه می‌شود که با پزشک مشاوره کنید تا علت این مشکل را تشخیص داده و برنامه درمانی مناسبی را شروع کنید. در ادامه به مهمترین مواردی که علت مورمور شدن پا هستند، اشاره می‌کنیم.

## بیشتر بخوانید: گزرگ یا + مراحل درمان

## ● ورم اعصاب پا

ورم عصب پا یکی از مشکلاتی است که معمولاً با استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند و تنگ به ویژه در زنان ایجاد می‌شود. چنین شرایطی می‌تواند منجر به مورمور شدن، درد و سوزش در کف پا شود. زمانی که عصب پا تحت فشار قرار می‌گیرد، فرد احساس می‌کند که یک جسم خارجی در کف پا قرار گرفته است یا همچون قدم زدن بر روی سنگ یا سنگریزه باشد.

## ● نوروپاتی محیطی

نوروپاتی محیطی یک وضعیت پزشکی است که به علت آسیب به اعصاب پا، ساق و انگشتان پا ایجاد می‌شود. این وضعیت معمولاً به عنوان یک عارضه ناشی از بیماری‌هایی مانند دیابت بوجود می‌آید، اما عوامل دیگری مانند مصرف داروهای خاص و اعتیاد به مواد الکلی نیز می‌توانند موجب بروز آن شوند.

شایع‌ترین علائم نوروپاتی محیطی شامل بی‌حسی در پا، گزگز پا، احساس خواب‌آلودگی در پا و یا درد شدید در پا و بین انگشتان پا است. این علائم معمولاً اولین نشانه‌های مشکلات اعصابی در این نواحی هستند و نباید نادیده گرفته شوند.

## ● بیماری ام اس

مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس یک بیماری سیستم عصبی مرکزی است که به دلیل حملات سیستم ایمنی به پوشش محافظ روی اعصاب یا میلین، منجر به آسیب عصبی و اختلال در ارتباط بین مغز و بدن می‌شود. این بیماری می‌تواند به صورت متغیری از علائم از جمله سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در بدن، صورت و اندام‌ها اعم از دست‌ها و پاها همراه باشد.

## ● کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید می‌تواند باعث کاهش تولید هورمون تیروئید شود که این موضوع می‌تواند اختلالات متعددی در سیستم عصبی ایجاد کند. یکی از عوارض احتمالی کم کاری تیروئید، نوروپاتی محیطی است که به عنوان یک آسیب به اعصاب محیطی توصیف می‌شود.

**بیشتر بخوانید: گزگز انگشتان دست و پا**

## نارسایی کلیه

نارسایی کلیه می‌تواند منجر به مشکلات عدیده‌ای از جمله مورمور شدن پاها شود. زمانی که کلیه‌ها به درستی عمل نکنند، مواد زائد و سمی در بدن تجمع می‌یابند که باعث افزایش فشار در عروق و سیستم عصبی می‌شود. این افزایش فشار می‌تواند منجر به علائمی مانند مورمور شدن در پاها شود.

شایع‌ترین علل نارسایی کلیه شامل دیابت و فشار خون بالا هستند که هر دو می‌توانند عوارض جدی برای کلیه‌ها ایجاد کنند. در دیابت، قند خون افزایش یافته و می‌تواند به طور مستقیم کلیه‌ها را آسیب بزند. همچنین فشار خون بالا می‌تواند به عروق کلیه آسیب بزند و فرایند فیلتراسیون کلیه را تحت تأثیر قرار دهد.

## وجود عفونت در بدن

عفونت‌ها می‌توانند به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ایجاد التهاب اعصاب باشند که در نتیجه مورمور شدن پاها رخ می‌دهد. برخی از عفونت‌ها که می‌توانند این عوارض را ایجاد کنند عبارتند از:

1- بیماری زونا

2- هپاتیت B و C

3- اچ‌آی‌وی

4- بیماری لایم

5-ایدز

6-بیماری هانسن

### ● سگته مغزی یا حمله ایسکمیک گذرا

سگته مغزی می‌تواند به علائمی مانند بی‌حسی، احساس سوزن سوزن و مورمور شدن پاها منجر شود. این علائم معمولاً به دلیل صدمات ستون فقرات یا فشار بیش از حد به اعصاب ایجاد می‌شوند.

### ● فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یکی از علل مورمور شدن پاها است که ممکن است علائمی مانند بی‌حسی و درد در دست‌ها و بازوها را نیز ایجاد کند. این بیماری معمولاً پس از رخداد های آسیب‌زا و عفونت‌ها و شرایط استرس‌زا رخ می‌دهد و منشأ دقیق آن هنوز مشخص نیست، اما فشار روی اعصاب و اسپاسم عضلات ممکن است نقش داشته باشند.

👤 در صورت تجربه هر یک از این علائم، مهم است که به پزشک مراجعه کنید تا با بررسی‌های لازم علت مورمور شدن پا مشخص شود و درمان مناسب ارائه شود. برای تشخیص و درمان علائم گزگز و بی‌حسی پا می‌توانید به کلینیک دینا با داشتن بهترین کادر پزشکی مراجعه کنید.

**خلاصه مطالب**

**مورمور شدن پا** می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله عفونت‌ها، سکتة مغزی، نارسایی کلیه، فیبرومیالژیا و صدمات به ستون فقرات و اعصاب باشد. این علائم ممکن است با بی‌حسی، سوزش، و درد همراه باشند. این علائم، نشانه‌هایی از مشکلات جدی در سیستم عصبی یا دیگر عوارض پزشکی هستند و نیازمند بررسی و ارزیابی دقیق توسط یک پزشک است.

شناسایی و درمان زودهنگام علت **مورمور شدن پاها** می‌تواند در جلوگیری از تشدید این عارضه و بیماری‌های مرتبط با آن مؤثر باشد. برای درمان سریع و کاهش علائم **مورمور شدن و گزگز پا** می‌توانید به کلینیک طب پزشکی دینا مراجعه کنید تا متخصصان این کلینیک با تشخیص دقیق، بهترین روش درمانی را به شما تجویز کنند.

**برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.**