

گزگز انگشتان دست و پا عارضه‌ای شایع است، اما در برخی موارد ممکن است نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر باشد. این علائم ممکن است به دلیل فشار طولانی مدت بر روی عصب‌ها، کاهش جریان خون، عفونت‌ها یا اختلالات دیگر اتفاق بیفتد. برای مثال، استفاده طولانی مدت از موبایل یا کتاب‌های سنگین می‌تواند فشار زیادی بر روی اعصاب دست و پا ایجاد کند و باعث گزگز و بی‌حسی شود.

در صورتی که گزگز و بی‌حسی به طور مداوم و مکرر اتفاق بیافتد، ممکن است نشانه‌ای از بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های عصبی، مشکلات در ستون فقرات و یا مشکلات عضلانی-اسکلتی باشد. در این صورت، مشاوره با پزشک و انجام آزمایش‌های لازم از جمله روش‌های تشخیصی است که می‌تواند به تشخیص درست و درمان مشکل کمک کند. با مراجعه به کلینیک دینا با داشتن تیم پزشکی مجرب و متخصص می‌توانید گزگز و بی‌حسی دست و پا را با بهترین روش‌ها درمان کنید.

● علائم گزگز انگشتان دست و پا

علائم گزگز دست و پا می‌توانند به طور متفاوت و در افراد مختلف متمایز باشند. این علائم شامل موارد زیر است:

1- درد و ضعف در پا

2- خارش

3- کرختی یا بی‌حسی و ضعف در حرکت پا

4- گرفتگی عضلانی

5- سرگیجه

6- دشواری در راه رفتن

7- احساس سوزش و خارش در کف دست یا پا

8- سرد شدن دست‌ها یا انگشت‌ها

9- حساسیت لمسی، انقباض و درد منتشر در بدن

این دردها ممکن است در ناحیه‌های مختلفی از جمله کمر و گردن حس شوند و شدت مختلفی داشته باشند، که گاهی این درد به صورت سوزشی و تیرکشنده ظاهر می‌شود و در برخی موارد ممکن است همراه با احساس خواب‌آلودگی و بی‌حسی انگشتان پا باشد.

مقالات بیشتر: گزگز یا در شب + علت و نکات درمانی

از این رو ارزیابی توسط پزشک و انجام آزمایش‌های لازم برای تشخیص دقیق و تجویز روش‌های درمانی مناسب بسیار حائز اهمیت است. در صورت تجربه هر یک از این علائم، مشاوره با پزشک را توصیه می‌کنیم تا علت آن تشخیص داده و درمان مناسب را شروع کنید.

● دلایل گزگز انگشتان دست و پا

گزگز و خواب رفتن دست و پا ممکن است ناشی از عوامل مختلفی باشد که می‌توانند جریان خون را محدود کنند یا به عصب‌ها آسیب برسانند. این علائم می‌توانند ناشی از **فعالیت‌های مکرر و اشتباه خوابیدن بر روی یک دست باشد که باعث ایجاد فشار زیاد بر یک یا چند عصب می‌شود.**

همچنین، بیماری‌هایی مانند سندروم تونل کارپ، تخریب دیسک در ستون فقرات گردن و اسپرژ استخوان نیز می‌توانند باعث فشرده شدن یک عصب خاص و بروز این علائم شوند.

علت دیگری که می‌تواند به گزگز و خواب رفتن پاها و دست‌ها منجر شود، فشار بیش از حد بر روی سرخرگ‌ها یا اعصاب پا در نتیجه روی پا انداختن هنگام نشستن، سر پا نشستن یا نشستن طولانی مدت باشد.

در صورتی که عوامل جدی‌تری مانند سیاتیک، فتق دیسک کمر، تنگی کانال نخاعی کمری و سرخوردگی مهره‌های کمر در کنار سایر علائم وجود داشته باشد، ممکن است فرد نشانه‌های شدیدتری مانند سوزش، کرختی و گزگز در کل بدن به ویژه زانوها و دست‌ها و پاها را تجربه کند.

برای بیماران دارای دیسک گردن نیز علائم ناشی از فشار بر روی ریشه‌های عصبی می‌توانند شامل انتشار درد از گردن به سمت شانه، بازو و سپس دست، همراه با خواب رفتگی، مورمور و سوزن سوزن شدن دست‌ها باشد.

مقالات بیشتر: گزگز یا را چگونه درمان کنیم؟

● تشخیص گزگز دست و پا

با توجه به تنوع دلایل گزگز دست و پا، تشخیص دقیق مشکل می‌تواند چالش برانگیز باشد. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با انجام معاینه فیزیکی دقیق، و طرح پرسش در مورد سابقه پزشکی بیمار، فعالیت‌های اجتماعی، عادت‌های غذایی، مواردی مانند قرار گرفتن در معرض مواد سمی و خطر بیماری‌های عفونی، سعی در شناسایی عامل موجب بی‌حسی و گزگز می‌کند.

پس از معاینه اولیه، ممکن است پزشک برای تشخیص افتراقی و اطمینان از صحت تشخیص، تست‌های جانبی مانند نوار عصب و عضله، آزمایش‌های خون، سی‌تی اسکن و یا ام آر آی را توصیه کند. این تست‌ها می‌توانند به پزشک کمک کنند تا علت اصلی بی‌حسی پا و سوزن‌سوزن شدن کف پا را تشخیص دهد و راهنمایی درمانی مناسبی را ارائه دهد. تشخیص دقیق و درست می‌تواند به بیمار کمک کند تا بهبودی مشکل خود را با روش‌های درمانی مناسب تجربه کند.

● درمان گزگز انگشتان دست و پا

درمان گزگز و خواب رفتن دست و پا بستگی به علت اصلی آن دارد و می‌تواند شامل روش‌های مختلفی باشد. در ادامه، روش‌های درمانی متنوعی برای این مشکل ارائه شده است.

تغذیه مناسب و مکمل‌های ویتامینی

اگر کمبود ویتامین‌ها عامل اصلی گزگز و بی‌حسی دست و پا باشد، مصرف مکمل‌های ویتامینی می‌تواند مفید باشد. پزشک ممکن است مکمل‌های ویتامینی خاصی را توصیه کند یا در صورت استفاده از داروهای خاص، میزان یا نوع مصرف آن‌ها را تغییر دهد.

کنترل بیماری‌های مزمن

اگر بیماری‌هایی مانند دیابت عامل گزگز پا باشند، کنترل میزان قند خون بسیار مهم است. بهبود کنترل بیماری می‌تواند به تسکین علائم کمک کند.

فیزیوتراپی

انجام تمرینات و حرکات فیزیوتراپی می‌تواند علائم گزگز و خواب رفتن دست و پا را بهبود بخشد و از عود آنها جلوگیری کند. این تمرینات شامل تمرینات افزایش استحکام و انعطاف پذیری عضلات و حرکات کششی می‌شود.

استفاده از بریس و مچ‌بند

استفاده از بریس‌ها و مچ‌بندهای طبی می‌تواند در کاهش فشار و تسکین علائم گزگز و بی‌حسی دست و پا مؤثر باشد.


مقالات بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

درمان دارویی

در برخی موارد، مصرف داروهای خاص می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. این داروها معمولاً شامل ضد التهاب‌ها، داروهای ضد درد و داروهای مسکن می‌شوند.

طب سوزنی و ماساژ

استفاده از روش‌های جایگزین مانند طب سوزنی و ماساژ می‌تواند در کاهش درد و تسکین علائم کمک کند. این روش‌ها به طور معمول بدون عوارض جانبی و با اثرات مثبتی برای بیمار مرتبط هستند.

 در هر صورت، تشخیص و درمان این مشکلات باید توسط یک پزشک متخصص صورت گیرد تا بهبودی مؤثر و دائمی برای بیمار فراهم شود. برای درمان علائم گزگز انگشتان دست و پا می‌توانید به کلینیک تخصص دینا مراجعه کنید تا پس از تشخیص دلایل این عارضه، مراحل درمان شما از طریق بهترین روش‌ها تحت نظر متخصصان این کلینیک انجام شود.

خلاصه مطالب

گزگز انگشتان دست و پا ممکن است ناشی از عوامل مختلفی مانند فشار عصبی، بیماری‌های عضلانی، یا حتی شرایط موقتی مانند فشار طولانی مدت بر روی عصب‌ها باشد. اگرچه بیشتر مواقع گزگز دست و پا ناشی از مسائل جدی نیست، اما در برخی موارد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی‌تر باشد. برای تشخیص دقیق و درمان مناسب، مراجعه به پزشک متخصص و انجام معاینات لازم ضروری است.

در کلینیک دینا، تیم پزشکان و متخصصان مجرب با استفاده از روش‌های درمانی متنوع اقدام به تشخیص و درمان گزگز انگشتان دست و پا می‌کنند. این شامل مشاوره تغذیه، فیزیوتراپی، درمان دارویی و استفاده از روش‌های جایگزین مانند طب سوزنی و ماساژ می‌باشد. در این کلینیک با توجه به علت اصلی و شدت علائم، به هر فرد یک برنامه درمانی مناسب ارائه می‌شود تا بهبودی بیشتری را تجربه کنند و از عوارض احتمالی جلوگیری شود. برای دریافت نوبت می‌توانید با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.