

گزگز پا در شب ممکن است به دلیل سندروم پای بی‌قرار باشد که در علم پزشکی به عنوان اصلی‌ترین عامل برای این حالت شناخته می‌شود. این وضعیت موجب ایجاد حس آزاردهنده‌ای می‌شود که فرد مبتلا را وادار می‌کند تا پای خود را تکان دهد تا این حس آزاردهنده برطرف شود. علاوه بر این، کم‌خونی نیز می‌تواند یکی از دلایل گزگز پا در شب باشد و بیشتر در زنان و دختران جوان دیده می‌شود.

عوامل دیگری نیز مانند مصرف بیش از حد مواد حاوی کافئین مانند قهوه، چای، نوشابه انرژی‌زا، و همچنین دخانیات و الکل ممکن است موجب بروز این مشکل شوند. در صورتی که این وضعیت برای مدت طولانی ادامه داشته و یا علائمی مانند درد همراه با آن رخ دهد، توصیه می‌کنیم به پزشک مراجعه کنید. برای تشخیص و درمان علت گزگز پا در شب می‌توانید به کلینیک دینا مراجعه کنید.

## ● علت گزگز پا در شب چیست؟

علت گزگز پا در شب می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد و به طور کلی باید با مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق اقدام کرد. اما برخی از عواملی که ممکن است در گزگز پا در شب دخیل باشند را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. سندروم پای بی‌قرار: یک وضعیت نورولوژیک که معمولاً در شب و در حالت استراحت بروز می‌کند و موجب احساس گزگز و ناخوشی در پاها می‌شود.
۲. نوروپاتی محیطی: این وضعیت معمولاً به علت بیماری‌هایی مانند دیابت و کم‌کاری تیروئید رخ می‌دهد که منجر به آسیب عصبی و احساس گزگز در پاها می‌شود.
۳. آسیب عصبی: فشار یا آسیب به عصب‌ها مانند قرار گرفتن در معرض ضربه‌های مکرر، فشار بیش از حد یا جراحی می‌تواند منجر به گزگز پا در شب شود.

## مقالات بیشتر: گزگز پا را چگونه درمان کنیم؟

۴. مصرف داروها: برخی داروها مانند داروهای شیمی‌درمانی یا داروهایی که بر پایه پلاتین هستند می‌توانند عوارض جانبی نوروپاتی را به همراه داشته باشند که ممکن است با گزگز پا در شب همراه باشد.
۵. بیماری‌های سیستمیک و دیگر عوارض: برخی از بیماری‌های سیستمیک مانند ام‌اس (اسکلروز چندگانه)، بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، بارداری، فتق دیسک مهره‌ای، سکتة مغزی و دیگر بیماری‌ها می‌توانند عللی برای گزگز پا در شب باشند.

## ● شایع‌ترین علائم گزگز پا در شب موقع خواب

علائم گزگز پا در شب از فرد به فرد دیگر متفاوت است. مهم‌ترین نشانه‌های این عارضه شامل موارد زیر هستند:

احساس حرکت حشرات در ساق پاها: این احساس معمولاً به صورت خارجی احساس می‌شود، اما در واقع حرکتی وجود ندارد.

کشیدگی و تکان دادن پا: افراد ممکن است احساس کشیدگی یا تکان دادن پاهای خود را تجربه کنند، که موجب بی‌قراری و اختلال در خواب می‌شود.

بی‌قراری زانوی پا به پایین در حین خواب شبانه: این بی‌قراری می‌تواند شامل تکان دادن پاها یا تغییر موقعیت آن‌ها در خواب شبانه باشد.

افزایش ناخوشی و کاهش کیفیت خواب: فرد مبتلا به گزگز پا ممکن است از افزایش ناخوشی و اختلال در کیفیت خواب شبانه شکایت کند، که ممکن است به دلیل بی‌قراری و عدم استراحت مناسب باشد.

## مقالات بیشتر: بهترین قرص برای گردن درد

## ● مهم‌ترین عوارض مور مور شدن پا در شب

سوزن سوزن شدن و مورمور شدن یا گزگز پا در شب ممکن است عوارضی از اختلالات خواب یا علانمی از اختلالات عصبی باشند. این عوارض می‌توانند تأثیر منفی بر کیفیت خواب شما داشته باشند و در نتیجه به عدم استراحت مناسب و افزایش احساس ناخوشایندی منجر شوند.

احساس ناخوشایند در آغاز خواب شبانه معمولاً می‌تواند الگوی خواب شما را مختل کند و باعث بیداری مکرر در طول شب شود. این اختلالات ممکن است ناشی از عواملی مانند نشستن طولانی مدت نیز باشد.

برای پیشگیری و مدیریت این عوارض، می‌توانید از روش‌هایی مانند تغییر سبک زندگی، اعمال تکنیک‌های تنفسی، انجام تمرینات ورزشی و استفاده از تکنیک‌های آرامش بخش استفاده کنید.

## ● برای درمان گزگز پا چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر با مشکل گزگز پا روبرو شدید، بهتر است به یک پزشک متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) مراجعه کنید. زمان مناسب برای مراجعه به پزشک عبارت است از:

زمانی که شدت گزگز پا در هنگام نشستن، سرفه کردن، یا عطسه کردن افزایش می‌یابد.

اگر پاهای شما بی دلیل مور مور می‌شود به طوری که یک طرف بدن را درگیر می‌کند.

### مقالات بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان


در صورتی که گزگز بی دلیل اتفاق بیفتد و باعث ضعف ماهیچه‌هایتان شود.

پزشک متخصص مغز و اعصاب با انجام معاینه فیزیکی دقیق، ممکن است علت مشکل شما را مشخص کند و برای شروع درمان مناسب پیشنهادها را لازم را ارائه کند. همچنین، ممکن است شما را به انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش خون، تصویربرداری تشدید مغزی (MRI) و آزمایش‌های عصبی هدایتی ارجاع دهد تا وضعیت شما به دقت بررسی شود.

## ● تشخیص و درمان گزگز پا در شب در کلینیک دینا

برای درمان گزگز پا در شب باید به بهترین مراکز طب پزشکی مراجعه کنید. کلینیک دینا با داشتن بهترین متخصصان مغز و اعصاب، یکی از بهترین کلینیک‌هایی است که در آن تلاش می‌شود تا خدمات تشخیصی و درمانی مناسب به بیماران ارائه شود.

برای تشخیص علت گزگز پا در شب، ابتدا پزشکان متخصص مغز و اعصاب اقدام به جمع‌آوری سوابق پزشکی و انجام معاینه فیزیکی دقیق می‌نمایند. سپس با استفاده از تجهیزات پیشرفته مانند تصویربرداری تشدید مغزی، میزان فعالیت عصبی و وضعیت اعصاب بیمار بررسی می‌شود.

 پس از تشخیص دقیق علت گزگز پا در شب، پزشکان متخصص مغز و اعصاب در کلینیک دینا، بهترین شیوه‌های درمانی را تجویز می‌کنند. این شیوه‌های درمانی شامل استفاده از داروهای مختلف، تکنیک‌های فیزیوتراپی و اعمال تغییر در سبک زندگی مانند تغییرات در رژیم غذایی و اعمال تمرینات ورزشی مناسب می‌شود. برای دریافت نوبت و مشاوره با پزشکان این کلینیک با شماره زیر در تماس باشید.

## خلاصه مطالب

گزگز پا در شب، یک عارضه ناخوشایند برای افراد است که باعث اختلال در خواب می‌شود. این مسأله ممکن است ناشی از عوامل مختلفی مانند آسیب عصبی، اختلالات عضلانی-استخوانی یا حتی بیماری‌های مزمن باشد. برای درمان این مشکل، لازم است به علت دقیق آن پی ببرید تا روش‌های مناسب درمانی برای شما تجویز شود.

در کلینیک دینا تیم متخصص مغز و اعصاب با بهره‌گیری از دانش روز دنیا، در مراحل ابتدایی، علت گزگز پا در شب را تشخیص داده و سپس با توجه به وضعیت و نیازهای هر بیمار، بهترین روش درمانی اعمال می‌شود. برای دریافت مشاوره‌های تخصصی در ارتباط با تعداد جلسات درمانی می‌توانید با پزشکان این کلینیک در تماس باشید.

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