

● **آیا خواب رفتن یا خطرناک است؟** خواب رفتگی یا یک عارضه بسیار آزاردهنده است و در اکثر مواقع هیچ خطری ندارد. اما اگر به **طور متناوب** تکرار شود، می‌تواند ناشی از یک بیماری‌های جدی از جمله **ام اس، نوروپاتی محیطی** و حتی **آسیب‌های نخاعی** باشد. برای تشخیص منشأ این عارضه نیز از **تست‌های تصویربرداری و آزمایش خون** استفاده می‌شود.

خواب رفتن یا معمولاً به دلیل **یکجا نشستن طولانی مدت یا فشار آوردن به عضله پاها** ایجاد می‌شود. در اکثر موارد با تغییر وضعیت، مشکل خواب رفتن و گزگز پاها حل می‌شود. اما اگر این فشار طولانی مدت باشد و فرد به شکل در یک وضعیت قرار بگیرد، امکان **آسیب به اعصاب پا** وجود دارد. در مجموع اگر مشکل خواب رفتن پاها در مدت زمان کم و به طور مداوم ادامه داشته باشد، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و هرچه سریعتر برای درمان آن اقدام نمایید.

□ علت خواب رفتن یا چیست؟

خواب رفتن پا که به نام **Paresthesia** شناخته می‌شود، حالتی از بی‌حسی اعضای بدن است که همراه با **گزگز، سرد شدن پاها و سوزن سوزن شدن** همراه است. این حالت ممکن است در شب یا روز اتفاق بیفتد.

شاید برای شما پیش آمده که پس از نشستن یا **ایستادن طولانی مدت** پای شما دچار چنین حالتی شده است. با **تکان دادن عضو درگیر** یا چند قدم راه رفتن، گزگز یا از بین می‌رود و در انجام فعالیت‌های روزانه برای فرد اختلال ایجاد نمی‌کند.

در مجموع خواب رفتگی یا به طور مکرر اتفاق نمی‌افتد و خیلی سریع از بین می‌رود. اما اگر این حالات را به **فاصله زمانی کم و به صورت مداوم** تجربه کنید، می‌تواند نشانه بیماری‌های جدی از جمله **ام اس** یا **آسیب مغزی و نخاعی** باشد. در این شرایط بهتر است با **پزشک متخصص** مشورت نمایید.

دلیل خواب رفتن پا می‌تواند ناشی از **فشار به اعصاب پا، بیماری‌های زمینه‌ای یا کمبود ویتامین** باشد. افرادی که دچار **سندروم تونل کارپال** یا **اختلالات ژنتیکی خاص** هستند، بیشتر دچار بی‌حسی و گزگز پاها می‌شوند.

□ چه زمانی خواب رفتن یا خطرناک است؟

شاید این سؤال را داشته باشید که آیا خواب رفتن یا خطرناک است؟ باید بگوییم در اکثر موارد خواب رفتن یا امری طبیعی است. در وهله اول شما باید دلیل اصلی این عارضه را پیدا کنید.

از مهمترین دلایل خواب رفتن پاها، می‌توان به دیابت، بارداری، بیماری‌های خودایمنی، فشرده شدن عصب، ناهنجاری ژنتیکی، عفونت باکتریایی یا ویروسی، مصرف داروهای خاص، کمبود انواع ویتامین‌ها و نارسایی کلیه اشاره کرد.

بیشتر بخوانید: قرص برای گزگز یا + روش مصرف

انواع بی‌حسی وجود دارد که می‌تواند مربوط به سگته مغزی، فلج چندگانه، دیابت، نوروپاتی محیطی و هرگونه آسیب به اعصاب پا باشد. این عوامل می‌تواند یکی از اصلی‌ترین دلایل خواب رفتن پا باشد.

برای تشخیص علت خواب رفتگی پا، باید آزمایش‌های مختلف از جمله **آزمایش خون، آزمایش‌های عملکرد سیستم عصبی و تست‌های تصویربرداری** انجام شوند. درمان این عارضه بستگی به میزان و منشأ آن دارد. اگر گزگز و بی‌سی یا بخاطر بیماری‌های زمینه‌ای باشد، ابتدا باید بیماری به طور کامل درمان شود.

شما تنها زمانی باید نگران باشید که این علائم **به طور مداوم** تکرار می‌شوند و برای چند دقیقه باقی می‌مانند. در این شرایط حتماً باید پزشک را در جریان بگذارید. در غیر این صورت در **خواب رفتگی‌های خفیف پا**، آسیب دراز مدتی وجود نخواهد داشت. زمانی که فشار از روی **عصب‌های پا** برداشته می‌شود، حس اولیه به پاها باز می‌گردد.

□ پیشگیری از خواب رفتن پاها

علت خواب رفتن پا هرچه باشد، می‌توانید با یک سری روش‌ها از آن پیشگیری کنید. تنها موارد **موروثی** یا **بیماری‌های خود ایمنی** هستند که قابل پیشگیری نیستند. در این شرایط باید ابتدا بیماری را درمان یا کنترل کنید. برای پیشگیری از خواب رفتن پاها باید موارد زیر را رعایت کنید:

تغییر وضعیت در هنگام نشستن طولانی یا **خوابیدن در وضعیت آزادتر** می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

در صورتی که **کمبود ویتامین** داشته باشید، **مکمل‌های مناسب** یا **تغییر در رژیم غذایی** از بروز بی‌حسی و **گزگز پاها** جلوگیری می‌کند.

پرهیز از قرار گرفتن در **معرض مواد سمی**، **داشتن تمرینات ورزشی**، **پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی** از بروز علائم خواب رفتن پاها جلوگیری می‌کند.

□ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در پاسخ به این سؤال که آیا خواب رفتن یا خطرناک است؟ اشاره کردیم که در اکثر موارد این حالت طبیعی است و جای هیچ نگرانی نیست. اما در صورتی که **گزگز و سوزش** یا همراه با نشانه‌های زیر باشد، هرچه سریعتر باید با یک **متخصص مغز و اعصاب** مشورت کنید:

1- مشکل در بینایی یا کاهش دید

2- اشکال در تکلم

3- مشکل در حفظ تعادل

4- احساس ضعف و درد شدید در پاها

5- خواب رفتن یا به صورت مکرر و با فاصله زمانی کم

6-تجربه علائمی مانند **سرگیجه** در کنار خواب رفتگی پاها

بیشتر بخوانید: گزگز یا هنگام خواب + درمان آن

زمانی که با تغییر وضعیت و برداشتن فشار از روی پا همچنان احساس مورمور شدن و بی‌حسی وجود دارد، خواب رفتن پاها، نشانه یک بیمار جدی‌تر است. در این شرایط حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

توجه داشته باشید **درمان گزگز و خواب رفتن پا بستگی به منشأ آن دارد**. از این رو قبل از هر چیز باید علائم و دلایل ایجاد این عارضه توسط پزشک بررسی شود.

خلاصه مطالب

آیا خواب رفتن یا خطرناک است؟ خواب رفتن یا یکی از موارد طبیعی است که برای بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد. این عارضه بیشتر به دلیل فشار بر اعصاب ایجاد می‌شود و فرد حس سوزش و گزگز را در

پای خود احساس می‌کند. اگر خواب رفتن پاها به صورت مداوم تکرار شود یا در فاصله زمانی کم اتفاق بیفتد، حتماً باید برای تشخیص علت آن به پزشک متخصص مراجعه کنید.

گاهی خواب رفتن پا می‌تواند نشانه کمبود ویتامین و در برخی موارد نشانه بیماری‌های جدی از جمله آسیب‌های نخاعی، ام اس، نوروپاتی محیطی و سایر بیماری‌ها باشد. در این صورت ابتدا باید بیماری‌هایی که باعث ایجاد این عارضه شده‌اند را درمان کنید. توصیه می‌کنیم با مشاهده علائمی مانند درد و ضعف، تاری دید و سرگیجه حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید تا پزشک راهکار درمانی مناسب را در اختیار شما قرار دهد.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.