

● **علت بی حسی پا در شب** می‌تواند **فشار بر اعصاب** یا **بیماری‌های زمینه‌ای** مانند **سندروم تونل کارپال**، **دیابت**، **ام اس** یا **کمبود انواع ویتامین‌ها** باشد. خیلی وقت‌ها پیش آمده که با نشستن طولانی مدت، بی حسی و **گزگز** در پاهای خود احساس می‌کنید. شاید با کمی تغییر حالت و استراحت دادن به پاها، **حس مور مور شدن پاها** برطرف شود.

اما اگر این عارضه به مدت طولانی ادامه داشته باشد، باید درمان آن را جدی بگیرید. در حال حاضر روش‌های متعددی برای **درمان بی حسی پا** وجود دارد. از جمله این روش‌ها **فیزیوتراپی** و **اوزون درمانی** است. از طریق این متدها در مدت کوتاهی مشکل گزگز پای شما برطرف خواهد شد. برای درمان بی حسی پا می‌توانید به **کلینیک دینا** مراجعه کنید و مشاوره‌های لازم را از متخصصان این مرکز طب پزشکی دریافت نمایید.

□ **مهم‌ترین علت بی حسی پا در شب چیست؟**

علت بی حسی پا در شب می‌تواند وجود **بیماری‌های زمینه‌ای** یا **فشرده‌گی اعصاب پا** باشد. بنابراین قبل از هر اقدامی باید ابتدا منشأ و علت آن را بررسی کنید. این عارضه می‌تواند به دلایل مختلف از جمله اختلال در **عملکرد عصبی** یا **گردش خون** نیز اتفاق بیفتد.

فشار بر روی اعصاب به دلیل بد خوابیدن نیز می‌تواند منجر به گزگز پاها شود. بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، سندروم تونل کارپال، نوروپاتی محیطی و ام اس نیز تأثیر زیادی بر سلامت اعصاب و گزگز پاها دارد. **آسیب فیزیکی به اعصاب نخاع و ستون فقرات** نیز یکی دیگر از عوامل بی‌حس شدن پاها است. در مجموع شرایط متعددی باعث بی حسی پا در شب می‌شوند که در ادامه بیشتر به توضیح این موارد می‌پردازیم.

وجود بیماری‌های زمینه‌ای

از مهمترین دلایل بی حسی پا در شب می‌تواند وجود بیماری‌های زمینه‌ای باشد. بیماری‌هایی مانند دیابت، مولتیپل اسکلروزیس، نوروپاتی محیطی و سندروم تونل کارپال بر عملکرد اعصاب تأثیر می‌گذارد و همین باعث گزگز پاها می‌شود. برخی از **بیماری‌های خود ایمنی** و کمبود یک سری **ویتامین‌ها** نیز باعث آسیب عصبی می‌شود.

بیشتر بخوانید: کمبود کدام ویتامین باعث گزگز پا می‌شود؟

فشار بر روی اعصاب

شایع‌ترین علت بی حسی پا در شب، فشار بر روی اعصاب است. **فشرده شدن اعصاب** پا زمانی اتفاق می‌افتد که بخشی از بدن در مدت طولانی تحت فشار قرار گیرد. همین امر موجب بی حسی و فشردگی عصب‌های پا خواهد شد.

گردش خون نامناسب

گردش خون مناسب برای سلامت اعصاب یا ضروری است. **مشکلات مربوط به گردش خون** زمان اتفاق می‌افتد که جریان خون فقط در مناطق خاصی از بدن محدود می‌شود. این عارضه می‌تواند به دلیل **انقباض رگ‌های خونی یا ایجاد لخته‌های خون** باشد.

زمانی که خون‌رسانی به درستی صورت نمی‌گیرد، اعصاب، **اکسیژن و مواد مغذی** کافی ندارند و همین باعث خواب رفتن بی حسی یا در شب می‌شود.

وجود تومور یا کیست

کیست‌ها، تومورها و آبسه‌ها می‌توانند بر **نخاع مغز و یا قسمتی از ساق** یا تأثیر بگذارند. همین امر جریان خون را محدود می‌کند و باعث بی حسی یا در شب می‌شود.

سکته‌های مغزی و بی حسی یا

سکته مغزی می‌تواند باعث آسیب جدی به مغز و نخاع شود و بر **پردازش سیگنال‌های عصبی توسط مغز** تأثیر بگذارد. سکته مغزی گاهی می‌تواند باعث بی حسی موقت یا **طولانی مدت در قسمتی از بدن** از جمله پاها شود.

بیماری ام اس

علت بی حسی یا در شب می‌تواند بیماری ام اس باشد. اگر فردی به این بیماری مبتلا شود، سیستم ایمنی به جای حمله به عوامل خارجی مانند **ویروس‌ها** به **سیستم اعصاب مرکزی** حمله می‌کند و اعصاب را تخریب می‌نماید. بنابراین ممکن است فرد بی حسی شدیدی در پای خود حس کند و نتوانند پای خود را احساس کرد یا به سختی راه برود.

بیشتر بخوانید: گزگز یا هنگام خواب + درمان آن

□ علائم بی حسی پا در شب

بی حسی پا در شب ممکن است با یک سری علائم همراه باشد که عبارتند از:

1-خارش

2-مور مور شدن

3-افتادگی پا

4-دیسارتیریا

5-آتروفی عضلانی

6-سندرم پای بی‌قرار

7-احساس خزیدن مورچه بر روی پوست

□ درمان بی حسی پا در شب

از آنجا که علت بی حسی پا در شب می‌تواند مربوط به بیماری‌های زمینه‌ای یا کمبود انواع ویتامین باشد، نوع درمان آن هم متفاوت خواهد بود. این عارضه اگر ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای باشد، ابتدا باید برای درمان آن اقدام کنید.

اما اگر سوزن سوزن شدن پاها بخاطر تحت فشار قرار گرفتن اعصاب و بی تحرکی باشد، می‌توانید با تغییر وضعیت پاها یا نشستن، اعصاب را از فشار خارج کرده و حس را به پاها برگردانید. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین ب ۱۲ در برگردان حس دست و پا و جلوگیری از گزگز اندام‌ها بسیار تأثیر دارد.

پزشکان در درمان بی حسی پا اولین کاری که می‌کنند مشخص کردن ناحیه‌ای است که دچار بی حسی شده و پس از انجام تصویربرداری و معاینات، علت آن را جستجو می‌کنند. پس از تشخیص و ارزیابی مناسب، درمان‌های لازم را به بیماران تجویز می‌کنند.

درمان گزگز پا در کلینیک دینا

اچنانچه مایل به **درمان گزگز و بی حسی پا در شب** هستید، می‌توانید به **کلینیک دینا** با داشتن بهترین کادر پزشکی مراجعه نمایید.

پزشکان مجرب و متخصص این کلینیک ابتدا با بررسی وضعیت و شرایط شما و انجام معاینات متعدد، علت بی حسی پاها را تشخیص داده و درمان‌های صحیح و مناسب را به شما توصیه خواهند کرد. **جهت دریافت مشاوره‌های لازم می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.**

خلاصه مطالب

علت بی حسی پا در شب می‌تواند مربوط به ضایعات مغزی، سندروم تونل کارپال، دیابت و نوروپاتی محیطی باشد. گاهی مواقع افراد بدون هیچ بیماری زمینه‌ای دچار گزگز پا می‌شوند. در این

شرایط ممکن است فرد دچار کمبود برخی از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین ب1، ب12 و منیزیم باشد. مصرف الکل و برخی از داروهای خاص نیز می‌توانند موجب بی‌حسی و مور مور شدن پاها شود.

چنانچه سوزن سوزن شدن پاها به مدت طولانی ادامه داشته باشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا اگر مشکل مربوط به بیماری‌های زمینه‌ای است، از پیشروی آن جلوگیری شود. برای درمان بی‌حسی پا در شب می‌توانید به **کلینیک دینا** به عنوان **بهترین مرکز طب پزشکی در شرق تهران** مراجعه کنید. کادر پزشکی مجرب این کلینیک پس از تشخیص صحیح علت این عارضه، مناسب‌ترین روش را برای درمان سریع این عارضه بکار می‌گیرند.

برای دانلود pdf مقاله کلیک نمایید.