

گزگز یا هنگام خواب در اغلب موارد ناشی از سندروم پای بیقرار یا کم‌خونی است. این عارضه بیشتر در زنان دیده می‌شود و موقع خواب، حس آزار دهنده‌ای در فرد ایجاد می‌کند. علاوه بر این علل دیگری هم در ایجاد گزگز یا موقع خواب نقش دارند، از جمله مصرف مواد کافئین‌دار، دخانیات، الکل و برخی مواد خوراکی که باید مصرف آنها را به حداقل برسانید.

احساس سوزش، گزگز، کشیدگی، احساس کاذب حرکت مورچه یا مایع در ساق پاها از جمله نشانه‌هایی هستند که اکثر بیماران ذکر می‌کنند. در بیشتر مواقع این بیماری هنگام استراحت بروز می‌کند. اما در موارد حاد در هنگام فعالیت نیز اتفاق می‌افتد. برای درمان این عارضه روش‌های مختلفی وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

## سوزش و گزگز پا هنگام خواب

از مهمترین دلایل سوزش و گزگز پا هنگام خواب نوع اختلال حرکتی به نام سندروم پای بی‌قرار است. زمانی که فرد دچار عارضه می‌شود، احساس سوزش، کشیدگی و حرکت مورچه در ساق پاها را دارد. این عارضه بیشتر در موقع استراحت و خواب بروز پیدا می‌کند. اما زمانی که فعالیت دارید هم ممکن است پاهای شما دچار سوزش شود.

بیمارانی که دچار این سندروم هستند، به دلیل احساس آزار دهنده‌ای که دارند، مکرراً از خواب بیدار می‌شوند. علائم گزگز با حرکت پا بهتر می‌شود، ولی موقع استراحت ممکن است تشدید شوند. شیوع این بیماری با افزایش سن بیشتر می‌شود و افرادی که دارای اضافه وزن هستند، بیشتر دچار این عارضه می‌شوند.

### بیشتر بخوانید: هالوکس و الگوس چیست؟

سندروم پای بی‌قرار ممکن است یک اختلال اولیه یا ثانویه باشد. نارسایی کلیه، کمبود آهن، مشکلات تیروئید و بیماری‌های اعصاب محیطی از عوامل ثانویه گزگز پا هستند. درمان علل ثانویه گزگز پا ممکن است باعث برطرف شدن علل اصلی آن شود.

## ● علت گزگز پا هنگام خواب

علت قطعی گزگز پا هنگام خواب هنوز مشخص نیست. اما احتمال دارد به علت ترشح کم دوپامین این مشکل به وجود آید. دوپامین یک ماده شیمیایی است در مغز تولید می‌شود و وجود آن برای ارتباط بین برخی از سلول‌های مغزی بسیار ضروری دارد.

برای افزایش سطح دوپامین مصرف آهن لازم است. سطح آهن در مایع مغزی نخاعی افرادی که دچار سندروم پای بی‌قرار هستند، بسیار کم است. بنابراین کمبود آهن می‌تواند تولید دوپامین را با مشکل مواجه کند. از مهم‌ترین علل سندروم پای بی‌قرار یا گزگز پا هنگام خواب می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

1- اختلال و نقص در جریان خون در پاها

2- مشکل مربوط به اعصاب نخاع یا پاها

3- اختلالات مربوط به عضلات پا

4- کمبود ویتامین‌ها یا املاح

5- مصرف برخی از داروها از جمله داروهای معده، داروهای سرماخوردگی، داروهای ضد افسردگی

6- اعتیاد به مصرف الکل

7- مصرف نیکوتین، شکلات و مواد کافئین‌دار مانند چای و قهوه که باعث تشدید علائم این بیماری می‌شوند.

## ● تشخیص سوزش و گزگز پا هنگام خواب

در حال حاضر هیچ نوع روش تصویربرداری و آزمایشگاهی وجود ندارد که از طریق آن بتوانید علت گزگز پا را بفهمید. تشخیص این عارضه تنها از طریق مراجعه به پزشک و بررسی علائم امکان‌پذیر است. با این وجود آزمایش خون و روش‌های دیگر می‌توانند در تشخیص فرم‌های ثانویه سندروم پای بی‌قرار کمک کنند. توصیه می‌کنیم با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

1- احساس ناخوشایند در پاها مانند بی‌حسی شدید، احساس حرکت حشرات بر روی پوست، مور مور شدن و...

2- حاد شدن علائم با استراحت یا عدم فعالیت بالاخص در حالت نشسته و درازکش

3- بهبود علائم با حرکت دادن پاها

4- بدتر شدن نشانه‌های گزگز پا در عصر و شب یا موقع خواب

## ● روش‌های درمان گزگز پا موقع خواب

گزگز پا هنگام خواب می‌تواند ناشی از علل مختلفی باشد. رعایت موارد زیر می‌تواند به درمان این بیماری کمک کند:

1- ترک کافئین و الکل

2- انجام ورزش روزانه

3- استراحت کافی

4- ساعات خواب و بیداری منظم

5- کاهش وزن و تحرک بدنی

6- انجام فعالیت‌های ذهنی

7- ماساژ منظم پاها

8- حمام آب گرم قبل از خواب

از سوی دیگر داروهایی که اثر شبیه دوپامین دارند می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشد. گاهی با مصرف این داروها علائم ممکن است شدیدتر شوند که باید به پزشک مراجعه کرده و نوع دارو را تغییر دهید.

## ● درمان‌های دارویی برای رفع گزگز پا

برخی از گروه‌های دارویی هستند که شدت گزگز و بی‌حسی پا را کاهش می‌دهند:

داروهای مربوط به بیماری‌های پارکینسون: این داروها با اثرگذاری بر سطح دوپامین مغز میزان حرکت پا در شب را کاهش می‌دهند.

### بیشتر بخوانید: تشخیص خار پاشنه چگونه است؟

مصرف داروهای شل‌کننده عضلات و خواب‌آور: این گروه از داروها که به نام بنزودیازپین شناخته می‌شوند، کمک می‌کنند که حس آزاردهنده گزگز پا کم شود.

داروهای ضد صرع: داروهایی مانند گاباپنتین برای کسانی که دچار سندروم پای بی‌قرار و بی‌حسی هستند، بسیار مفید است. توجه داشته باشید قبل از مصرف این داروها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

## ● درمان گزگز پا با اوزون تراپی

از دیگر روش‌هایی که از طریق آن علائم گزگز و سوزش پا کاهش می‌یابد، تزریق اوزون پزشکی است. اوزون درمانی از روش‌های کم‌عارضه و موثری است که اگر توسط پزشک مجرب و در کلینیک‌های معتبر انجام شود، به طرز چشمگیری به رفع علائم بی‌حسی و گزگز پا کمک می‌کند.

اگر قصد دارید از طریق این روش برای درمان خود اقدام کنید، کافی است با شماره زیر تماس بگیرید تا متخصصان کلینیک دینا به عنوان بهترین مرکز اوزون تراپی در شرق تهران شما را راهنمایی کنند .

### خلاصه مطالب

گزرگز پا هنگام خواب می‌تواند به دلیل یک نوع اختلال حرکتی به نام سندروم پای بی‌قرار باشد. از سوی دیگر علائمی مانند مصرف مواد کافئین دار، دخانیات و الکل نیز می‌تواند علائم مربوط به این عارضه را بیشتر کند. برای درمان این بیماری می‌توانید از روش‌های خانگی و روش‌های دارویی بهره ببرید.

اعمال کمپرس آب گرم و استراحت می‌تواند به میزان زیادی به شما کمک کند. داروهایی مانند پارکینسون و داروهای ضد صرع نیز می‌توانند شدت علائم کم کنند. اما اگر به دنبال روش درمانی کم‌خطر برای بهبود سوزش و گزرگز پا هستید، اوزون تراپی یکی از بهترین گزینه‌هاست. برای دریافت اطلاعات در ارتباط با فرایند تزریق اوزون و اثر درمانی این روش، می‌توانید با متخصصان کلینیک دینا در تماس باشید و راهنمایی‌های لازم را دریافت کنید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .