

## گزگز و مورمور و خواب رفتن دست ها و پاها

اگر در وضعیت نامناسبی بنشینید، طبیعی است که ممکن است دچار احساس گزگز و مورمور و خواب رفتگی شوید. این حالت را معمولاً احساس «سوزن، سوزن شدن» می نامند و در هر قسمتی از بدن هم می تواند اتفاق بیفتد. در صورتی که جا به جا شوید و حرکت کنید، این احساس به سرعت یا به تدریج از بین می رود. در صورتی که احساس گزگز و مورمور بدون علت واضحی اتفاق بیفتد، می تواند نشانه ای از بیماری باشد که نیاز به درمان دارد.

## شروع

آیا احساس گزگز و مورمور تنها محدود به یک دست یا بازو است؟

بله

آیا هیچ گاه متوجه خشک شدن کردن شده اید؟

بله

علت احتمالی: ممکن است علت علایم شما خصوصاً اگر بیشتر از ۵۰ سال سن داشته باشید، جوش خوردن (اسپوندیلوز) مهره های گردنی (التهاب مهره های گردن) باشد. این بیماری می تواند باعث تحریک اعصاب نخاعی در محل خروج از ستون فقرات شود.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. احتمالاً پزشک عکسبرداری از مهره های گردن را خواست می کند. در صورت تأیید این تشخیص، پزشک ممکن است برای محدود کردن حرکت گردن و تسکین فشار وارد شده بر اعصاب، گردنبنده نگه دارنده تجویز کند. معمولاً علایم در عرض چند هفته خوب می شوند.

آیا احساس گزگز و مورمور تنها در یک سمت بدنتان وجود دارد؟

بله

آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

بله

علت احتمالی: یکی از تشخیص های احتمالی نشانگان تونل کارپ مچ است. در این بیماری، یکی از اعصاب در مچ دست تحت فشار قرار می گیرد. این بیماری خصوصاً در دوران بارداری شایع است چرا که در این دوران، ورم بافت های اطراف عصب ممکن است ایجاد شود.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. این حالت ممکن است خودبخود برطرف شود. اگر این حالت ادامه یافت، شاید پزشک شما را برای انجام آزمایش هایی تا رسیدن به تشخیص، در بیمارستان بستری کند. تزریق داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) در بافت اطراف عصب می تواند ورم را کمتر کند و علایم را برطرف کند. در برخی موارد ممکن است نیاز به جراحی وجود داشته باشد.

آیا این علایم در حال حاضر برطرف شده اند؟

بله

آیا انگشتانتان در هوای سرد بی حس و کبود می شوند و پس از برطرف نشدن این حس، قرمز و دردناک می شوند؟

بله

## همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید، محتمل ترین علت علایم شما، حملات گذرای کاهش خورسانی مغز است. در طی این حملات، یک لخته خون، یکی از رگ های خونی مغز را موقتاً می بندد. در افراد جوانتر، اختلال دستگاه عصبی از تشخیص های احتمالی است.

اقدامات لازم: سن شما هر چقدر که باشد، علایم شما نیاز به بررسی فوری دارد. شاید لازم شود که بررسی های بیشتر مثل سی تی اسکن (صفحه ۴۰) یا ام.آر.آی (صفحه ۴۱) برای شما انجام شود تا به تعیین علت و درمان مناسب کمک کند.

## اورژانسی! فوراً آمبولانسی درخواست کنید.

علت احتمالی: اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید، بیشترین احتمال، وقوع سکته مغزی است. سکته مغزی در اثر اختلال در خورسانی مغز روی می دهد که به این خاطر، بخشی از مغز دچار آسیب دائمی می شود. در افراد جوانتر، اختلال دستگاه عصبی از تشخیص های احتمالی است.

اقدامات لازم: سن شما هر چقدر که باشد، علایم شما نیاز به بررسی فوری در بیمارستان دارد. شاید لازم شود که بررسی های بیشتر مثل سی تی اسکن (صفحه ۴۰) ام.آر.آی (صفحه ۴۱) برای شما انجام شود تا به تعیین علت و درمان مناسب کمک کند.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: بیشترین احتمال ایجاد این علایم، پدیده های به نام رینود است. در این پدیده رگ های خونی انگشتان، حساسیت بیش از حد به سرما دارند و بسیار تنگ می شوند.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. دست و پای خود را گرم و خشک نگه دارید. سیگار نکشید. شاید در برخی موارد درمان دارویی یا جراحی لازم شود.