

## ۶۸ انقباض عضلات (تیک) یا لرزش

در صورتی که دچار حرکات غیرارادی یا غیرقابل کنترل می شوید، از این نمودار استفاده کنید. شدت این حرکات می تواند از حرکات خفیف و جزئی مثل انقباضات عضلات (تیک) تا لرزش و رعشه های مکرر و طولانی در دست ها، پاها یا سر متفاوت باشد. حملات کوتاه مدت، اغلب فقط نتیجه خستگی یا استرس است و جای نگرانی ندارد. حرکات پرشی که موقع خواب روی می دهند هم شایع و بی خطر هستند. با وجود این، بعضاً این حرکات غیرارادی ممکن است به علت مشکلاتی مثل مصرف الکل یا بیماری های عصبی باشند که درمان طبی برای آنها لازم است.

### شروع

**بله**  
آیا علایم شما فقط شامل حرکات خفیف نوای کوچکی از بدن مثل پلکها است؟

**خیر**

**بله**  
علت احتمالی و اقدامات لازم: خستگی فشارها و تنش های روزانه اغلب می توانند باعث انقباضات خفیف عضلات شوند که خود به خود هم برطرف می شوند. در صورتی انقباضات ادامه پیدا کند یا باعث نگرانی شما شود، به پزشک خود مراجعه کند.

**بله**  
علت احتمالی: ممکن است علت این علایم، بیماری پارکینسون (یک بیماری مربوط به مراکز عصبی مغز که به کنترل حرکات بدن کمک می کنند) باشد.

**بله**  
اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. در صورتی که پزشک تشخیص پارکینسون را تایید کند، احتمالاً از شما می خواهد که هر چند ماه یک بار به وی مراجعه کنید تا شرایط شما را کنترل کند. در موارد خفیف ممکن است نیازی به درمان نباشد اما در صورت شدید بودن علایم، برای بهبود علایم شما دارو تجویز می شود.

**بله**  
آیا بیش از ۵۵ سال سن دارید و لرزش شما، موقع استراحت شدیدتر است؟

**خیر**

**بله**  
آیا قبلاً الکل مصرف می کرده اید و اخیراً مصرف الکل را قطع یا کم کرده اید؟

**خیر**

**هشدار!**  
کاهش هوشیاری: اگر انقباض عضلات (تیک) یا لرزش همراه با کاهش هوشیاری باشد، ممکن است علت آن تشنج باشد. اگر چنین علایمی را در فرد دیگری دیدید فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.**

**علت احتمالی:** قطع ناگهانی مصرف الکل پس از استفاده زیاد و طولانی مدت می تواند به رعشه های غیر قابل کنترل منتهی شود. این موضوع نشانه آن است که به الکل وابستگی پیدا کرده اید.

**اقدامات لازم:** پزشک برای بررسی اینکه آیا الکل باعث آسیب اعضای چون کبد شده است یا خیر، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. همچنین پزشک شما را درباره نحوه قطع مصرف الکل در آینده راهنمایی خواهد کرد. وی ممکن است به شما توصیه کند تا به انجمن های حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** مصرف مقادیر زیاد کافئین (صفحه ۲۰۴) می تواند باعث انقباض عضلات (تیک) و لرزش شود.

**اقدامات لازم:** از مصرف چای، قهوه یا نوشیدنی های حاوی کولا در چند ساعت بعد از ایجاد علایم خودداری کنید تا علایم شما برطرف شوند. اگر مرتباً دچار این حالت می شوید، مصرف کافئین خود را کم کنید. اگر علایم ادامه پیدا کردند، به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** علایم شما ممکن است عارضه جانبی برخی از داروهای تجویز شده یا به خاطر قطع مصرف داروهای خواب آور یا آرامبخش باشد. به پزشک خود مراجعه کنید. تا زمان مراجعه به پزشک، مصرف داروهای تجویز شده را قطع نکنید.

**بله**  
آیا پیش از ایجاد انقباضات عضلانی یا لرزش، مقادیر زیادی چای، قهوه یا نوشیدنی حاوی کولا مصرف کرده اید؟

**خیر**

**بله**  
آیا داروی خاصی مصرف می کنید یا اخیراً مصرف داروهای خواب آور یا آرامبخش را قطع کرده اید؟

**خیر**

**بله**  
آیا همراه با لرزش، هیچ یک از علایم زیر را دارید؟  
• کاهش وزن بدون توجیه  
• دانما عصبی بودن  
• عرق کردن زیاد  
• بیرون زدگی چشم ها

**خیر**

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** یکی از تشخیص های احتمالی پرکاری غده تیروئید شماسست (هیپرتیروئیدی). به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای اندازه گیری مقدار هورمون های تیروئید شما، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در صورت تایید تشخیص پرکاری تیروئید، ممکن است درمان با داروهای تیروئیدی یا ید رادیواکتیو برای شما انجام شود. هر دوی این درمان ها موثر هستند. در برخی موارد، لازم است تا برای برداشتن بخشی از غده تیروئید، جراحی انجام شود.

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