

# ٦ أسباب وراء تنميل اليدين أثناء النوم ونصائح توقف المشكلة



الاثنين 19 سبتمبر 2022 07:33 م

قد يكون التنميل غير المبرر بين يديك أثناء النوم من الأعراض المزعجة للاستيقاظ لكن عادة ما يكون هناك ما يدعو للقلق إذا كانت هذه هي أعراضك الوحيدة حيث من المحتمل أن يكون ذلك نتيجة لضغط العصب بسبب وضعك الخاطئ في النوم إذا كنت تشعر بتنميل في يدك ، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب ضغط الأعصاب الزندي أو العصب المتوسط ، او بسبب النوم علي يدك لفترة طويلة، السكتة الدماغية وغيرها من الاسباب الاخرى التي سنقوم بسردها وتوضيحها في هذا المقال ، كما سنقوم بتوضيح بعض النصائح التي تساعدك علي التخلص من تنميل اليدين أثناء النوم مثل تناول فيتامينات ب ، وتغيير وضعية نومك ، وممارسة بعض التمارين التي تعمل علي تقوية عضلاتك

مع ذلك إذا كان لديك خدر او تنميل في يديك جنبًا إلى جنب مع أي أعراض أخرى غير عادية مثل التنميل في مكان آخر ، فحدد موعدًا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة السبب وعلاجه .

أبرز أسباب تنميل اليدين أثناء النوم :

1.النوم على يدك لفترة طويلة :

من المحتمل أن تشعر بالوخز ذراعًا أو توخزًا إذا نمت عليه لفترة طويلة ، سيزيد ضغط جسمك على أعصابك ويعطل الدورة الدموية في ذراعك وخاصة إذا كنت نائم بوضعية خاطئة، النوم على ذراعك قد يضغط على الشرايين ويقيد تدفق الدم بالمواد المغذية إلى نسيج ذراعك، وبالتالي ، لن ترسل ذراعك إشارات إلى عقلك أو تفهم إشارات من عقلك ، لذلك قد تشعر بتنميل او وخز في يديك أثناء النوم حتى يعود تدفق الدورة الدموية الي طبيعيتها .

2.انحباس العصب الزندي :

إن الضغط المطول على العصب الزندي في ذراعك يتداخل مع وظيفة العصب مما يؤدي الي تنميل اليدين، فعندما تنام بمرق مثنى يضغط علي العصب الزندي ،وبالتالي عندما تستقيظ تشعر بالوخز والتنميل في يديك، ليس من الممكن دائمًا تحديد سبب انحباس العصب الزندي، ولكن السبب الرئيسي لهذه الحالة هو تورم الكوع، والذي قد ينجم عن اسباب عديدة منها كسر في الذراع والخراجات أو الاصابة بالتهاب المفاصل .

3.السكتة الدماغية :

تشير الإحصائيات إلى أن واحدة من كل سبع سكتات دماغية تحدث عندما ينام المريض حيث ان السكتة الدماغية تحدث نتيجة عرقلة تدفق الدم إلى المخ و قد ينجم هذا الانسداد عن نزيف في أحد الشرايين الدماغية أو انسداد لأي شريان يمد الدم إلى الدماغ . ومن أعراض السكتة الدماغية بما في ذلك عدم وضوح الكلام ، والصداع ، وخز أو تنميل في اليدين وخاصة أثناء النوم، والشعور بالارتباك ، يجب أن تسعى للحصول على رعاية طبية على الفور إذا كان الشعور بوخز يديك مصحوبًا بأعراض السكتة الدماغية هذه .

4.متلازمة النفق الرسغي " الضغط علي العصب المتوسط " :

الضغط على العصب المتوسط ، هذا العصب هو المسئول عن الشعور بالأحاسيس للأصابع كما انه مسئول عن قدرتك علي ثني عضلات الساعد واليد التي تمكّنك من حمل جسم بين السبابة والإبهام ، لذلك عند حدوث اي ضغط علي العصب المتوسط يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم في الأصابع واليد والساعد ، ومن الأعراض الأولى لههو الشعور بالتنميل في اصابع اليد وخاصة أثناء التنميل، وفي المراحل المتقدمة يمتد الوخز والتنميل الي الساعد وأحيانًا إلى الكتف .

5.العمل طوال اليوم :

يعمل العمل اليدوي مثل الخياطة والكتابة واستخدام المقص والأدوات الأخرى على زيادة تحميل المعصمين والتأثير على الأعصاب في اليدين ، فهذه العوامل تؤدي الي الضغط علي الاعصاب ، مما يؤدي الي الشعور بالألم عندما يرتاح المعصم ليلاً ، حيث ان الأوتار والأعصاب تطلق الضغط بشكل مكثف عند الاسترخاء .

6.نقص فيتامين ب :

قد ينجم نقص فيتامين ب عن نظام غذائي غير صحي ، و غالبًا ما يتم تجاهل عواقب هذا النقص وتشمل اعراضه مايلي التعب المستمر وشحوب الجلد و الشعور بالنعاس ، وتشمل الأعراض الأخرى الإحساس بالخدر او التنميل في اليدين و عدم انتظام دقات القلب في الساقين واليدين خاصة في الليل .

تشمل الأسباب الأخرى للشعور بالتنميل في اليدين أثناء النوم : مرض السكري ، إصابة الحبل الشوكي ، جراحة في بعض النواحي التي يمكن أن تساعدك علي التخلص من تنميل اليدين أثناء النوم :

تجنب النوم في وضع الجينين يمكن للنوم علي ذراعيك ومرفقيك الضغط أكثر على أعصابك مما يسبب الشعور بالتنميل والوخز أثناء النوم وعند الاستيقاظ ، إذا كنت تنام على بطنك ، فحاول أن تبقي ذراعيك جانبيًا ، وعدم النوم عليهم[] ويفضل النوم مع ذراعيك على جانبيك بدلا من فوق رأسك ، حيث يمكن أن يسبب النوم بأذرعك فوق رأسك خدر وتنميل عن طريق قطع الدورة الدموية على يديك ، كما ينصح بتجنب طي ذراعيك تحت وسادتك أثناء النوم ، حيث يمكن لوزن رأسك الضغط على معصميك أو المرفقين وضغط العصب مما يؤدي الي الشعور بالتنميل .

بالطبع ، من الصعب التحكم في حركات جسمك عندما تكون نائماً ، لذا فقد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية ، إذا كنت تواجه مشكلة في الحفاظ على كوعك أو معصميك مستقيمة طوال الليل ، فيمكنك محاولة ارتداء دعامة مثبتة أثناء النوم[] سيمنع ذلك المرفقين أو الرسغين من التحرك ، بعد بضعة أسابيع من الاستخدام ، قد يبدأ جسمك في التكيف مع هذا الوضع الجديد ، ويمكنك التخلي عن ارتداء هذه الدعامة أثناء النوم[]

تأكد من أن نظامك الغذائي غني بفيتامين ب[] توفر الخضار الخضراء المورقة والبطاطس والموز والتونة هذا الفيتامين[] تناول الأدوية المضادة للالتهابات لتخفيف أعراض التهاب الأوتار أو النفق الرسغي .

يمكنك تناول ملعقة كبيرة من زيت بذور الكتان قبل النوم .

تناول شاي الزنجبيل لتعزيز الدورة الدموية .

املاً حمامك بالماء ومكعبات الثلج ثم اغمس يديك بها .

تخلص من المشروبات الحمضية والملح من نظامك الغذائي .

ابق رطبًا بشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميًا ، تناول مشروب الخرشوف لمنع احتباس السوائل .

قم بتمارين تقوي ذراعيك وكتفيك وورقتك .