

## Τρέμουλο στα χέρια: Τι μπορεί να συμβαίνει στην υγεία σου

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τεντώστε το χέρι σας με την παλάμη προς τα επάνω και ακουμπήστε πάνω ένα κομμάτι χαρτί: αν τρέμει λιγάκι, μην ανησυχήσετε. Είναι ένδειξη φυσιολογικού τρόμου (όπως λέγεται επιστημονικά το τρέμουλο), κατά τον δρα Ρατζ Καπούρ, νευρολόγο στο Εθνικό Νοσοκομείο Νευρολογίας & Νευροχειρουργικής του Λονδίνου.

Το τρέμουλο αυτό συμβαίνει σε όλους, αν και μπορεί να επιδεινωθεί από το στρες ή την έλλειψη ύπνου, επειδή και τα δύο προκαλούν υπερπαραγωγή της ορμόνης του στρες, της αδρεναλίνης, εξηγεί στην εφημερίδα «Daily Mail».

Ωστόσο το ίδιο τρέμουλο μπορεί να προκληθεί και από τη χρήση βρογχοδιασταλτικών ή αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, κατά τον δρα Νικ Σίλβερ, νευρολόγο στο Κέντρο Walton του Λίβερπουλ.

Το κοινό τρέμουλο των χεριών συνήθως είναι ανώδυνο και δεν αποτελεί ένδειξη κάποιου σοβαρού προβλήματος. Θεραπεία γι' αυτό δεν υπάρχει, αλλά η μείωση της κατανάλωσης καφεΐνης, απ' όπου κι αν προέρχεται αυτή (λ.χ. καφέ, τσάι, προϊόντα με σοκολάτα, ενεργειακά ροφήματα κ.ο.κ.) μπορεί να βοηθήσει, διότι η καφεΐνη είναι διεγερτική.

Το τρέμουλο αυτό συνήθως έχει κληρονομική συνιστώσα και σπανίως είναι τόσο σοβαρό ώστε απαιτεί κάποια ιατρική παρέμβαση, η οποία συνήθως είναι η λήψη φαρμάκων, όπως οι βήτα-αναστολείς, επειδή τα φάρμακα αυτά εμποδίζουν την δράση της αδρεναλίνης.

## **Ιδιοπαθής τρόμος**

Τα χέρια που τρέμουν ρυθμικά όταν κάνουμε κάτι – λ.χ. όταν κρατάμε ένα φλιτζάνι ή μια εφημερίδα – και σταματούν όταν τα ξεκουράζουμε, σηματοδοτούν τον ιδιοπαθή τρόμο. Αυτός δεν οφείλεται σε κάποιο πρόβλημα υγείας, αλλά σε ιδιαιτερότητα του οργανισμού που μπορεί να έχει κληρονομική συνιστώσα, δεδομένου ότι στο 50-60% των περιπτώσεων υπάρχει οικογενειακό ιστορικό.

Συνήθως εκδηλώνεται μετά την ηλικία των 50 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και πολύ νωρίτερα, ακόμα και στην εφηβεία. Υπολογίζεται ότι στις ηλικίες άνω των 65 ετών, το 20% των ενηλίκων έχουν ιδιοπαθή τρόμο.

Σε γενικές γραμμές, το τρέμουλο αυτό προκαλείται από λανθασμένα μηνύματα από τις περιοχές του εγκεφάλου που ρυθμίζουν την κίνηση των μυών στα χέρια και σε άλλα τμήματα του σώματος. Το τρέμουλο αρχίζει συνήθως από το ένα χέρι, αλλά αργότερα εκδηλώνεται και στο άλλο. Αρκετές φορές, εξάλλου, τρέμει και το κεφάλι ή το πιγούνι, ενώ σπανιότερα τα πόδια.

Ο ιδιοπαθής τρόμος συνήθως μειώνεται όταν ο πάσχων είναι ακίνητος, αλλά αυξάνεται όταν πρέπει να κάνει κάτι (αυτό λέγεται τρόμος ενεργείας) ή όταν το χέρι βρίσκεται σε μια ορισμένη θέση (αυτό λέγεται τρόμος θέσεως). Επιπλέον, η μυϊκή κόπωση, η ψυχική ένταση, ο θυμός, το στρες και το άγχος τον εντείνουν.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι πως καταστέλλεται με ένα και μοναδικό οινοπνευματώδες ποτό, επειδή το αλκοόλ δρα ως ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος και καταστέλλει τα λανθασμένα νευρικά μηνύματα, κατά τον δρ Σάιμον Σιλντς, νευρολόγο στον Πανεπιστημιακό Νοσηλευτικό Όμιλο του Νόρφολκ και του Νόργουϊτς.

Ο ιδιοπαθής τρόμος δεν θεραπεύεται, αλλά αν δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινή ζωή απαιτεί φαρμακευτική αντιμετώπιση – λ.χ. με βήτα αναστολείς.

## **Πάρκινσον και αταξία**

Όταν τρέμει μόνο το ένα χέρι όταν είναι ακίνητο και ταυτοχρόνως ο πάσχων παρουσιάζει επιβράδυνση στις κινήσεις και στην ομιλία του, μπορεί να υποκρύπτεται νόσος του Πάρκινσον – ιδίως όταν τα τελευταία χρόνια πάσχει κάποιος από δυσκοιλιότητα, απώλεια της όσφρησης και δυσκολίες στον ύπνο, δεδομένου ότι η νόσος προσβάλλει το κέντρο του εγκεφάλου που ρυθμίζει όλες αυτές τις λειτουργίες.

Όταν το χέρι τρέμει έντονα και ανεξέλεγκτα όταν το τεντώνουμε για να πιάσουμε

κάτι, μπορεί να αποτελεί ένδειξη αταξίας - μίας διαταραχής που μερικές φορές σχετίζεται με την σκλήρυνση κατά πλάκας. Άλλα συμπτώματα είναι «μπερδεμένη» ομιλία και αστάθεια στη βάδιση.

### **Ανήσυχα πόδια και πρόσωπο**

Σχεδόν ένας στους δέκα ενήλικες νιώθουν τα πόδια τους να «τινάζονται» όταν είναι πολλή ώρα ακίνητοι ή στη διάρκεια του ύπνου. Αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη του συνδρόμου των ανήσυχων ποδιών - μιας νευρολογικής διαταραχής που ουσιαστικά προκαλεί στους ασθενείς μια ακαταμάχητη ανάγκη να κινήσουν τα πόδια τους όταν δεν υπάρχει λόγος να το κάνουν και, εκτός από τον ύπνο, δυσκολεύει κάθε δραστηριότητα που απαιτεί πολύωρη ακινησία.

Τα συμπτώματα αυτά συνήθως εμφανίζονται αποκλειστικά ή επιδεινώνονται το απόγευμα και το βράδυ και ο ασθενής ανακουφίζεται μόνον εάν σηκωθεί και περπατήσει ή κάνει διατάσεις των ποδιών.

Μία από τις αιτίες του συνδρόμου είναι τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο αίμα, διότι επηρεάζουν τις περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν τις κινήσεις, κατά τον δρα Σίλβερ.

Και μετά, είναι το τρέμουλο στην μία πλευρά του προσώπου. Αυτό συνήθως οφείλεται σε ερεθισμό του προσωπικού νεύρου, κατά τον δρα Καπούρ, και μπορεί να είναι πιο έντονο όταν είμαστε κουρασμένοι ή έχουμε στρες. Το τρέμουλο αυτό δεν είναι επιβλαβές και συνήθως υποχωρεί όταν χαλαρώνουμε και αποφεύγουμε το στρες.

Εάν τρέμει το βλέφαρο, η αιτία συνήθως είναι τα κουρασμένα μάτια, κατά τον δρα Άντριου Λότερ, καθηγητή Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο του Σάουθαμπτον. Το τρέμουλο αυτό μπορεί να εμφανίζεται σποραδικά επί μερικές μέρες, ενώ είναι συχνό και στα άτομα με χρόνια ημικρανία.

### **Το σώμα**

Αν τρέμει ολόκληρο το σώμα σας, μπορεί να αποτελεί ένδειξη υπογλυκαιμίας, κατά τον δρα Σιλντς. Αυτό το τρέμουλο είναι πιο συχνό σε όσους κάνουν δίαιτα και σε όσους ξεχνάνε να φάνε και οφείλεται στο ότι ο οργανισμός υπερπαραγάγει αδρεναλίνη για να αντισταθμίσει την έλλειψη σακχάρου. Εκτός από τρέμουλο, η υπογλυκαιμία προκαλεί και ιδρώτα στις παλάμες, ενώ υποχωρεί μόλις φάμε.

Άλλες πιθανές, αν και σπάνιες, αιτίες τρέμουλου είναι όγκος ή αιμορραγία στον εγκέφαλο και διάφορες δυστονίες, ενώ τρέμουλο μπορεί να προκαλέσουν και άλλες

καταστάσεις, όπως ο αλκοολισμός, οι τραυματισμοί στο κεφάλι κ.ά.

Πηγή:

<http://www.onlycy.com/397334-%CF%84%CF%81%CE%AD%CE%BC%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%87%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF-%CE%BD%CE%B1-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CE%AF>