

Πώς μπορείτε να το αποφύγετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μούδιασμα Στα Χέρια

Το μούδιασμα στα χέρια και στα πόδια είναι ένα εξαιρετικά ενοχλητικό σύμπτωμα για τους πάσχοντες. Μάλιστα όταν οι ίδιοι περιγράφουν την κατάσταση αυτή την χαρακτηρίζουν ως μυρμήγκιασμα ή ότι νιώθουν να τους τρυπούν με βελόνες στα άκρα τους. Μπορεί η κατάσταση αυτή να χαρακτηρίζεται ανώδυνη για την υγεία αλλά σε κάποιες άλλες καταστάσεις μπορεί να είναι σημάδι νευρικής βλάβης γνωστής ως περιφερικής νευροπάθειας.

Αιτίες: Ο διαβήτης είναι μια από τις πιο κοινές αιτίες του προβλήματος αυτού. Στη διαβητική νευροπάθεια ο πόνος και το μούδιασμα εμφανίζονται πρώτα στα δύο πόδια και στη συνέχεια απλώνεται στα χέρια. Υπολογίζεται ότι περίπου τα δύο τρίτα των ανθρώπων με διαβήτη έχουν ήπια έως σοβαρή μορφές νευρικής βλάβης . Σε πολλές περιπτώσεις, αυτά τα συμπτώματα είναι τα πρώτα συμπτώματα του διαβήτη .

Έλλειψη βιταμινών: Όταν ο οργανισμός έχει έλλειψη σε βιταμίνες E, B1, B6, B12 και νιασίνη είναι δυνατόν να εμφανίσει μούδιασμα στα χέρια και τα πόδια.

Ο αλκοολισμός: Οι αλκοολικοί έχουν αυξημένες πιθανότητες να έχουν βλάβες στα νεύρα, μια κατάσταση που ορισμένοι ερευνητές την αποκαλούν οينوπνευματώδη νευροπάθεια.

Τραυματισμός: Το μούδιασμα στα χέρια μπορεί να οφείλεται σε κάποιο τραυματισμό των νεύρων.

Για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα: Διατηρήστε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα, αποφύγετε την έκθεση σε τοξίνες, ασκηθείτε, φάτε μια ισορροπημένη διατροφή , αποφύγετε ή περιορίσετε την κατανάλωση αλκοόλ και καπνού.

Πηγές: webmd.com– offsite.com.cy