



گزگز و بی حسی دست ها و پاها و همچنین داغ شدن کف پا می تواند یک عارضه موقت در زمان نشستن بر روی پاها باشد که بطور خاص با ایجاد حالت «خواب رفتگی» همراه است، یا می تواند یک نشانه دائمی و جدی از ابتلای فرد به یک بیماری یا آسیب دیدگی مزمن تلقی شود.

ابتلا به بیماری های کلیه، کبد، بافت های پیوندی، سیستم قلبی و عروقی، و تومورها می تواند باعث گزگز و بی حسی دست و پا شوند.

در بسیاری از مواقع هنگامی که بی حسی یا گزگز دست ها و پاها ایجاد می شود، نیاز به ملاقات با پزشک وجود دارد. برای مثال در صورت مشاهده علائم زیر بلافاصله با پزشک ملاقات کنید:

- ✓ ایجاد ضعف یا فلج در یک طرف بدن بدون علت مشخص.
- ✓ گنگ شدن صحبت های شما در هنگام بیان کردن کلمات.
- ✓ ایجاد تغییر ناگهانی در وضعیت بینایی.
- ✓ بی حسی به دنبال یک آسیب وارد شده به کمر یا گردن که بطور خاص با از دست دادن هوشیاری همراه بوده باشد.
- ✓ از دست دادن امکان کنترل ادرار و مدفوع.
- ✓ شرایط بی حسی که با گذشت چند دقیقه بر طرف نشود یا در زمان راه رفتن تشدید گردد.
- ✓ ایجاد حالت گیجی، گرفتگی، یا رعشه در بدن.

درمان های عمومی

۱. ورزش کردن. برای زمانی که پاها خواب رفته اند، ورزش کردن موجب بازایی جریان خون شده و سریعاً، حالت گزگز پاها را برطرف می کند.
۲. فیزیوتراپی نیز می تواند بسیار کمک کننده باشد.
۳. داروهای ضدالتهاب مانند آسپرین یا ایبوبروفن برای مواردی که علائم بسیار خفیف هستند، تجویز می شوند.
۴. داروهای ضدافسردگی. در موارد پیچیده تر که گزگز پاها کمی بیشتر است، ممکن داروهای ضدافسردگی تجویز شود. دوز دارو بدین منظور بسیار کمتر از دوز مصرفی برای درمان افسردگی است.
۵. داروهای مخدر در موارد بسیار شدیدتر تجویز می شود.

۶. مکمل‌های حاوی ب.کمپلکس و خصوصاً ویتامین B12 مکمل‌های ویتامین باید با احتیاط مصرف شوند چرا که برای مثال مصرف دوز بیش از حد ویتامین B6 می‌تواند خود باعث بروز سوزن سوزن شده و خارش شود.
۷. گفته می‌شود که طب سوزنی و ماساژ قسمتی از پا که دچار گزگز و بی‌حسی شده است نیز می‌تواند این علائم را بهبود دهد.
۸. ماساژ دادن خود با روغن‌های گیاهی گاهی می‌تواند مفید باشد.
۹. همچنین بهتر است لباس و کفش‌های گشاد بپوشید.