



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



التنميل او الخدر واسبابه

في بعض الأحيان يشعر الفرد بخدر لو تنميل في احد اعضاء الجسم ومن الاعضاء الشائعة التي يحدث فيها في أغلب الأحيان هي اليدين او القدمين او في الوجه ونظرا لحدوثه في أغلبية الأشخاص دعت الحاجة إلى معرفة ما هو التنميل وما أسبابه وكيفية التعامل معه

ما هو التنميل (Numbness)؟

التنميل هو شعور غريب يحدث في اي جزء من جسم الإنسان وخاصة في الأطراف العليا والاطراف السفلى في الجسم اي اليدين والذراعين والساقين والذراعين غير انه قد يحدث في اجزاء أخرى من الجسم كالراس والوجه...

يرتبط التنميل مع الجهاز العصبي وذلك لأنه يصيب الأعصاب ونتيجة للإصابة يتولد الشعور لو الإحساس بالوخز المؤلم والذي يعبر عنه أيضا بال

ما هي أسباب التنميل؟

- 1 . الضغط العصبي اي نتيجة لحدوث إصابة في الأعصاب
- 2 . اقرص العمود الفقري (الديسك=discs) وذلك نتيجة لضغطها على الأعصاب وبذلك يحدث التنميل
- 3 . نقص الأوكسجين في الجسم حيث أن قلة الأوكسجين تؤدي إلى عدم توزيع الإشارات العصبية بشكل صحيح ونتيجة لذلك يحدث التنميل
- 4 . تلف الأعصاب كالإصابة بالحروق او وجود سرطان في الجسم
- 5 . حدوث مشاكل في الدماغ على سبيل المثال الإصابة بالصداع النصفي او نقصان الأوكسجين في الدماغ

ما هي أسباب تنميل الوجه؟

- 1 . نقص الأوكسجين وكما تم ذكره حيث يتسبب في حدوث خلل في وصول الإشارات الكهربائية
- 2 . تلف الأعصاب وهنا تلف العصب السابع المسؤول عن الوجه حيث أن اي خلل فيه سيؤدي لحدوث التنميل

ما هي أسباب تنميل الظهر؟

هناك عدة حالة تتسبب في حدوث التنميل في الظهر ومنها الانزلاق الغضروفي وهو السبب الأكثر شيوعا و عرق النسا وكذلك مرض التصلب العصبي المتصلب وهو احد أمراض المناعة الذاتية التي تؤثر على النخاع الشوكي والدماغ

ما هي أسباب تنميل اليد(تبعاً للعادات اليومية) ؟



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



- 1 . الضغط العصبي ويحدث هذا نتيجة لأسباب عدة كالنوم بشكل غير مريح (كان ينام الشخص على يده لفترة طويلة) او الجلوس بوضعية خاطئة كذلك الانزلاق الغضروفي او الارهاق والوزن الزائد
- 2 . التهاب مرفق اليد نتيجة لتمزق الأوتار بشكل مستمر
- 3 . الضغط على الأوعية الدموية نتيجة وضعية النوم الخاطئة
- 4 . قصور الغدة الدرقية
- 5 . إدمان الكحول

ما هي أسباب التمثل لدى المرأة الحامل؟

يعزى ذلك الى زيادة حجم البطن أثناء فترة الحمل والتي تسبب ضغطا على العصب الوريكي لديها والذي يعرف بعرق النسا حيث ينتج عنه حدوث تملم في الحوض ويمتد الى الأطراف السفلى ولكلا الساقين وكذلك نقص فيتامين B حيث يؤدي نقصه إلى حدوث تملم في اليدين والقدمين

ما هي أسباب تملم اليد اليسرى التي ينبغي مراجعة الطبيب في حال ظهورها؟

- 1 . قلة التجهيز الدموي لليد اليسرى بسبب الحالات المرضية كداء السكري وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي
- 2 . التعرض للإصابات كالكسور والحروق ولسعات الحشرات او تضرر أعصاب اليد كمتلازمك نفق الرسغ
- 3 . أسباب أخرى كالأزمات الانتكاسية كال بحة الصدرية والسكتة الدماغية واتصلي المتعدد واعتلال الأعصاب المحيطي ونقص فيتامين B كذلك الشقيقة والتسمم بالرصاص

ما هي أسباب التمثل في اليد اليمنى؟

- 1 . متلازمة نفق الرسغ تحدث بسبب انضغاط العصب المتوسط في المسار الضيق على جانب الكف من جهة الرسغ والذي يعرف بالنفق الرسغي
- 2 . عدم تحريك اليد لفترة طويلة كما يحصل أثناء الاستلقاء ووضع اليد تحت الراس وعدم تحريكها لفترة طويلة ويمكن ان ينتهي هذا التمثل بعد تحريك اليد مرة أخرى والذي يؤدي إلى جريان الدم بشكل سليم إلى أعصاب اليد
- 3 . اعتلال الأعصاب المحيطية كداء السكري الذي تكون من مضاعفاته الطويلة المدى هو اعتلال الأعصاب وخاصة الطرفية حيث تصل إلى عدم الشعور بأي شيء مع تقدم داء السكري والكثير من الأمراض الأخرى وكذلك اعتلال الجذور العنقية نتيجة التهاب الأعصاب الخارجة من الحبل الشوكي والذي ينتج عنه الشعور بالخدر في الذراع واليد والاصابع وضعف في عضلاتها
- 4 . نقص فيتامين B الذي يؤدي إلى تلف الأعصاب اضافة الى التصلب المتعدد

ويمكن الملاحظة ان معظم الأسباب بين اليد اليمنى واليسرى متشابهة كذلك ليس فقط عدم تحريك اليد يؤدي إلى تملمها او خدرها حيث انه في احيان عدة فإن النوم في وضعية واحدة لفترة طويلة بدون حركة يؤدي إلى خدر الجهة بالكامل