خمس أسباب لتنميل اليدين خلال النوم.. كيف تتجنبها؟

كما لا يشمل التنميل كامل اليد عادةً، وقد يقتصر على جزءٍ منها فقط، ما يُعطِي دليلاً على العصب المُصاب، والمُسبِّب للتنميل.

كذلك لا يقتصر تنميل اليدين على الكبار فقط، بل يشمل الشباب أيضاً.

أسباب تنميل اليدين في أثناء النوم

تتضمَّن أسباب تنميل اليدين في أثناء النوم ما يلي:

1- وضع النوم

تمر ثلاثة أعصابٍ رئيسة بطول الذراع وصولاً إلى اليد، ومِنْ ثَمَّ يُؤدِّي النوم في وضعيات مُعيَّنة إلى تنميل اليدين، مثل:

ثني الرسغ.

تثبيت الذراع تحت الجسم.

تتسبَّب مثل هذه الوضعيات في الضغط على الأعصاب، ومنع وصول الدم إليها، ما يُعزِّز التنميل، والوخز تلقائيًّا.

2- ضغط العصب

ينشأ تنميل اليدين غالبًا؛ بسبب الضغط على العصب، أو تلفه، إذ قد تتلف أعصاب اليدين، والذراعين بعد القيام بحركاتٍ مُتكرِّرة.

يُؤدِّي تلف العصب إلى تنميل، ووخز اليدين، وتختلف الأعراض قليًلا حسب العصب المُصاب:

ضغط العصب الزندي

يُساعِد هذا العصب على الإمساك بالأشياء بمساعدة عضلات الساعد، إضافة إلى استقبال الإحساس من أصابع الخنصر، والبنصر.

يسير هذا العصب من المرفق وصولاً إلى الأصابع، كما أنَّه المسؤول عن الشعور بالتنميل، عند اصطدام المرفق بشيءٍ ما.

يتسبَّب الضغط على المرفق، أو الرسغ في أثناء النوم في تأثُّر العصب الزندي، ومِنْ ثَمَّ تنميل:

إصبع الخنصر.

إصبع الخاتم.

جزء اليد أسفل أصابع الخنصر، والخاتم.

ينبغي -حال الشعور بتنميل في هذه الأجزاء في الصباح عند الاستيقاظ من النوم- تغيير وضع الذراع؛ لتخفيف الضغط على العصب الزندي.

ضغط العصب الكعبري

يتحكَّم العصب الكعبري في عضلات الساعد، والرسغ، إذ يُساعِد في بسط الرسغ، وأصابع اليد.

يتسبَّب الضغط على الرسغ، أو الساعد في إصابة العصب الكعبري، ما يُؤدِّي إلى التنميل، أو الألم، وتزداد فرص ذلك مع النوم على الرسغ، أو الساعد، أو النوم مع كون الذراع ملفوفًا في شيءٍ ما.

ينشأ التنميل في الأماكن الآتية حال إصابة العصب الكعبري:

إصبع السبَّابة.

الإبهام.

جزء اليد بين السبابة والإبهام.

3- متلازمة النفق الرسغي

عادةً تُصِيب متلازمة النفق الرسغي أصحاب الأعمال المكتبية، وفقًا لموقع "sleepfoundation"، وهو وقوع ضغط على العصب المُتوسِّط عند مروره بالنفق الرسغي.

يحمل العصب المُتوسِّط الإحساس من السبابة، والإصبع الأوسط، وقد يُضغَط عليه بالقرب من المرفق، أو الرسغ، ما يُؤدِّي إلى تنميل:

الجزء الأمامي من الإبهام.

السبابة، أو الإصبع الأوسط.

قاعدة الإبهام.

ليست متلازمة النفق الرسغي محصورة فقط فيمن يقومون بأعمالٍ مكتبية، بل تحدث أيضًا عند القيام بحركات متكررة باليد، وغالبًا تختفي الأعراض تلقائيًا بمرور الوقت، بينما تزداد تدهورًا لدى البعض، إذ يظهر ذلك في صورة تنميل باليد في أثناء الليل يُسبِّب الاستيقاظ.

4- اعتلال الأعصاب الطرفي

الأعصاب الطرفية مسؤولة عن حمل المعلومات من المخ، والحبل الشوكي إلى أجزاء الجسم المُختلفة، وقد يُؤدِّي اعتلالها إلى العديد من المشكلات، مثل:

تنميل ووخز اليدين.

صعوبة البلع.

مشكلات التبوُّل.

عدم انتظام حرارة الجسم.

قد تعتلّ الأعصاب الطرفية؛ بسبب الإصابة بمرض السكري، أو إصابة أعصاب اليدين ذاتها، ما يُؤدِّي إلى تنميل اليدين في أثناء النوم (وفي غير وقت النوم).

5- داء الفقار الرقبية

أحد الأمراض التنكُّسية المزمنة المُؤثِّرة على العضلات، والعظام، والأوتار، لكنَّه أكثر شيوعًا بين كبار السن، ومن أعراضه -إلى جانب تنميل اليد- تيبُّس الرقبة، وآلام الرقبة، والكتف.

هل لهذا التنميل علاقة بفيتامين ب 12؟

فيتامين ب 12 لا يتخلَّى الجسم عنه بأي حالٍ من الأحوال؛ للحفاظ على وظائف المخ، والجهاز العصبي، إضافة إلى تصنيع الحمض النووي DNA.

يعدُّ تنميل اليدين إحدى علامات نقص فيتامين ب 12، ومِنْ ثَمَّ فقد يكون تنميل اليدين في أثناء النوم مُرتبطاً بنقص هذا الفيتامين.

وذكر موقع "healthline" أنَّ نقص فيتامين ب 12، قد ينجم عن عِدَّة عوامل، مثل: السن، أو التهاب المعدة، أو غير ذلك.

لا يُنصَح بالحصول على مكملات فيتامين ب 12، إلّا بعد استشارة الطبيب.