

گرفتگی عضلات پا در خواب زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌های پا به طور ناگهانی در طول خواب سفت شوند. به آنها گرفتگی شبانه پا نیز می‌گویند. گرفتگی عضلات پا در شب معمولاً عضلات ساق پا را درگیر می‌کند، اگرچه عضلات پا یا ران نیز ممکن است دچار گرفتگی شوند. کشش عضله با قدرت می‌تواند درد را تسکین دهد.

گرفتگی عضلات پا در شب زمانی اتفاق می‌افتد که خیلی فعال نیستید یا زمانی که خواب هستید. گرفتگی عضلات پا ممکن است شما را از خواب بیدار کنند، دوباره به خواب رفتن برای شما سخت تر شود و در تمام شب احساس درد داشته باشید.

گرفتگی عضلات پا در شب (گرفتگی شبانه پا) ممکن است برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد، اما بیشتر در افراد مسن اتفاق می‌افتد. از افراد بالای 60 سال، 33 درصد حداقل هر دو ماه یک بار در شب دچار گرفتگی عضلات پا می‌شوند. تقریباً هر فرد بالغ 50 ساله و بالاتر حداقل یک بار به آنها مبتلا خواهد شد. تقریباً 40 درصد از افراد در دوران بارداری دچار گرفتگی عضلات پا می‌شوند. پزشکان بر این باورند که گرفتگی پا در بارداری به این دلیل است که وزن اضافی بارداری عضلات را تحت فشار قرار می‌دهد.

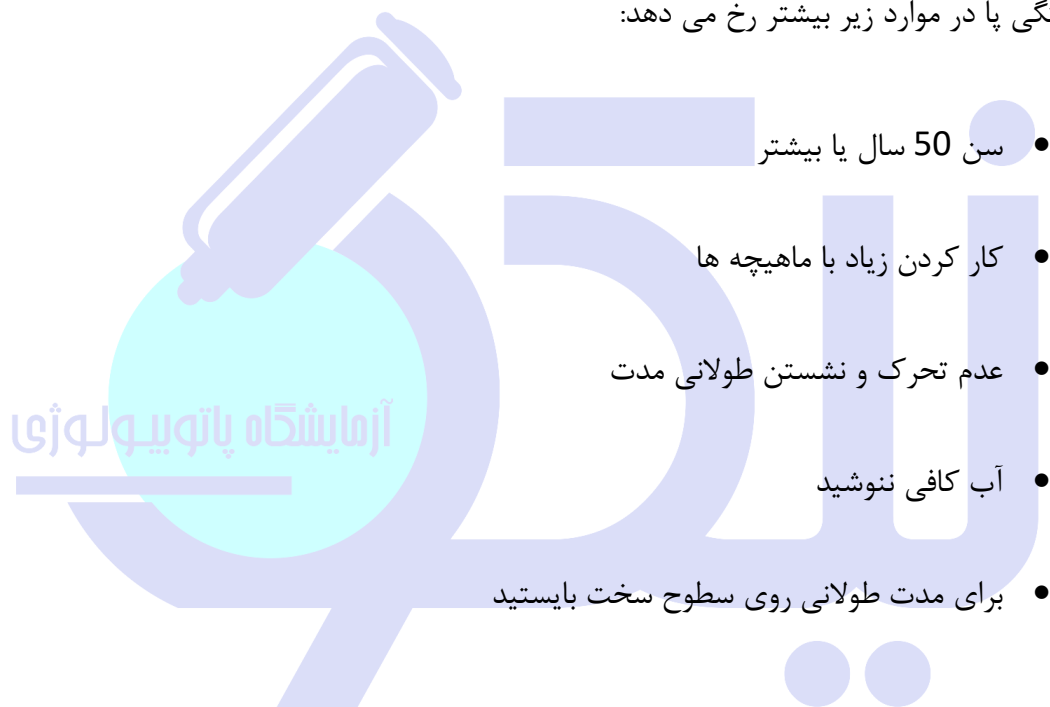
حدود 3 مورد از 4 مورد گزارش شده گرفتگی عضلات پا در شب اتفاق می‌افتد.

این مقاله در **آزمایشگاه خون معتبر شمال تهران** تهیه شده است.

علل و عوامل خطر گرفتگی شبانه پا چیست؟

پزشکان علت دقیق گرفتگی عضلات پا در شب را نمی دانند. گرفتگی ها ممکن است به این دلیل رخ دهند که اعصاب سیگنال های اشتباهی را به عضلات ارسال می کنند. به عنوان مثال، مغز شما ممکن است به اشتباه به پای شما بگوید در حالی که خواب می بینید حرکت کنید. که باعث سردرگمی عضلات ساق پا می شود و باعث انقباض آنها می شود.

گرفتگی پا در موارد زیر بیشتر رخ می دهد:



سایر شرایط نیز می توانند احتمال گرفتگی عضلات پا را افزایش دهند، از جمله:

- دیابت
- اختلالات عصبی مانند بیماری پارکینسون
- سوء مصرف الکل

- قند خون پایین
- برخی از اختلالات هورمونی مانند کم کاری تیروئید
- مواد شیمیایی خاصی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم در بدن کافی نیست.

• کف پای صاف

• بارداری

• مشکلات جریان خون

• آسیب عصبی

برخی از داروها می توانند باعث گرفتگی عضلات پا شوند. این شامل:

• داروهای فشار خون بالا

• استاتین ها برای درمان کلسترول بالا

• داروهای بیماری انسداد مزمن ریه (COPD)

گرفتگی شبانه پا چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر اغلب دچار گرفتگی شدید ساق پا هستید، با پزشک خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که مشکل دیگری

باعث آن نمی شود.

آنها در مورد سابقه پزشکی و علائم شما می پرسند. آنها همچنین یک معاینه فیزیکی برای جستجوی علل احتمالی انجام می دهند. اگر پزشک مشکوک به یک مشکل پنهان باشد، ممکن است آزمایش خون در آزمایشگاه خون معتبر درخواست دهد.

علائم هشدار دهنده گرفتگی عضلات پا چیست؟

متأسفانه، گرفتگی عضلات پا خیلی ناگهانی اتفاق می افتد. هیچ علامت هشدار دهنده ای وجود ندارد اما عوامل خطر مانند بارداری و استفاده از داروهایی که گرفتگی عضلات پا را به عنوان یک عارضه جانبی دارند، وجود دارد. اگر می دانید که عوامل خطر خاصی دارید، می توانید برای گرفتگی عضلات پا هوشیار باشید و در صورت وقوع آن قدرها شگفت زده نخواهید شد.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

گرفتگی پا چه حسی دارد؟

گرفتگی ساق پا مانند یک عضله منقبض و سفت شده است که به صورت یک گره سفت شده حس می شود. گرفتگی ساق پا می تواند به شدت ناراحت کننده، دردناک یا حتی غیرقابل تحمل باشد. ماهیچه های شما در ناحیه ممکن است ساعت ها پس از برطرف شدن گرفتگی درد داشته باشند.

چه عواملی باعث گرفتگی عضلات پا می شود؟

برخی از گرفتگی‌های پا بدون هیچ دلیل مشخصی اتفاق می‌افتند. به این گرفتگی‌های «ایدیوپاتیک» می‌گویند.

علل احتمالی این گرفتگی‌های پا عبارتند از:

- ترشحات عصبی غیر ارادی

- بخشی از ماهیچه پای شما خون کافی دریافت نمی‌کند

- استرس

- ورزش با شدت زیاد

چه داروهایی ممکن است باعث گرفتگی عضلات پا شود؟

داروها عوارض جانبی دارند. نسخه‌ای که مصرف می‌کنید می‌تواند باعث گرفتگی عضلات پا شود. در این صورت،

برای تعیین مزایا و معایب دارو در مقابل عوارض جانبی آن، با پزشک مشورت کنید. پزشک شما ممکن است بتواند

شما را از داروی دیگری استفاده کند که گرفتگی عضلات پا را به عنوان یک عارضه جانبی، همراه ندارد.

داروهایی که گرفتگی عضلات پا را به عنوان یک عارضه جانبی همراه دارند عبارتند از:

- استروژن

- کلونازپام (Klonopin®).

- دیورتیک‌ها

• گاباپنتین (®Neurontin).

• ناپروکسن (®Naprosyn).

• پرگابالین (®Lyrica)

• استاتین ها

• زولپیدم (®Ambien).

• سرتالین (®Zoloft).

• فلوکستین (®Prozac).

• سلکوکسیب (®Celebrex).

درمان‌های سرطان مانند شیمی‌درمانی می‌تواند باعث آسیب عصبی شود که ممکن است باعث گرفتگی عضلات پا شود.

چه زمانی باید نگران گرفتگی عضلات پا باشیم؟

گاهی اوقات، گرفتگی عضلات پا بدون دلیل اتفاق می‌افتد، اما گاهی اوقات، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری باشد.

گرفتگی عضلات پا «ثانویه» یک علامت یا عارضه یک بیماری جدی‌تر است. اگر هر یک از شرایط زیر را دارید،

گرفتگی عضلات پا ممکن است در نتیجه آن وضعیت باشد.

همچنین، به خاطر داشته باشید که اگر از قبل نمی‌دانید که هر یک از این بیماری‌ها را دارید، گرفتگی عضلات پا ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به این بیماری باشد. اگر فکر می‌کنید گرفتگی عضلات پا نشانه‌ای از یک موضوع جدی است، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

گرفتگی عضلات پا می‌تواند نشانه‌ای از شرایط جدی باشد، از جمله:

- ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک/بیماری لو‌گریگ): بیماری عصبی عضلانی پیشرونده.
- نارسایی احتقانی قلب: زمانی که قلب نمی‌تواند خون را به اندازه کافی پمپاژ کند.
- سیروز کبدی
- دیابت
- صافی کف پا: عدم وجود قوس پشتی در پا.
- هیپوکالمی: سطوح پایین پتاسیم در خون.
- نارسایی کلیه: وضعیتی که در آن یک یا هر دو کلیه دیگر به درستی کار نمی‌کنند.
- استئوآرتریت: خوردگی غضروفی که از استخوان‌های محافظت می‌کند.
- بیماری پارکینسون: یک اختلال حرکتی عصبی.
- بیماری شریان محیطی: باریک شدن عروق در پاها یا بازوها.

- نوروپاتی محیطی: گروهی از بیماری‌های عصبی که می‌توانند علائم مختلفی از جمله گرفتگی و درد ایجاد کنند.

چگونه میتوان بلافاصله گرفتگی عضلات پا را متوقف کرد؟

هشت مرحله برای خلاص شدن از شر گرفتگی عضلات پا وجود دارد:

- کشش: پای خود را صاف کرده و سپس آن را خم کنید، انگشتان پا را به سمت ساق پا بکشید تا عضلات کشیده شوند. عضله گرفته شده را کشیده و به آرامی مالش دهید. برای گرفتگی ران، سعی کنید ساق آن سمت را به سمت باسن خود بکشید. برای ثابت نگه داشتن خود به صندلی بچسبید.
- ماساژ: از دست یا غلتک برای ماساژ عضلات استفاده کنید.
- بایستید: پاهای خود را روی زمین فشار دهید.
- راه رفتن: هنگام راه رفتن پای خود را تکان دهید.
- اعمال گرما: از یک پد گرم کننده یا حمام آب گرم استفاده کنید.
- استفاده از سرما: یک کیسه یخ را در یک حوله بپیچید و آن را روی ناحیه بمالید.
- داروهای ضد درد مصرف کنید: برای کاهش درد، ایبوپروفن یا استامینوفن مصرف کنید.
- بالا بردن: پای خود را بالا نگه دارید.

منابع:

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/muscle-cramp/symptoms-causes/syc-20350820>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DA%A9%D9%84%D8%B1%D9%8%D8%B2%D8%AC%D8%A7%D9%86%D8%A8%DB%8C%D8%A2%D9%85%DB%8C%D9%88%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%81%DB%8C%DA%A9>