

# آیا لرزش دست می‌تواند عامل یک بیماری خطرناک باشد؟

## آیا لرزش دست می‌تواند عامل یک بیماری خطرناک باشد؟

لرزش عموماً توصیف یک انقباض ریتمیک، نامنظم، و نوسانی است که منجر به لرزش یک یا چند قسمت بدن مانند دست‌ها، صورت، سر، لب‌ها، فک، شانه‌ها و پاها می‌شود. لرزش دست رایج‌ترین شکل لرزش می‌باشد. این لرزش بسیار طبیعی است و اکثر ما با بالا آوردن دستها و نگه داشتن آنها روبروی خود متوجه کمی لرزش می‌شویم. عواملی که باعث تشدید لرزش دست می‌شوند عبارتند از:

- اضطراب
  - استرس
  - سیگار کشیدن
  - کمبود خواب
  - مصرف کافئین
- لرزش دست در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، اما در میان بزرگسالان و به‌ویژه سالمندان بیشتر شایع است.

### انواع لرزش دست



Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

دکتر سید حسین آقامیری



لرزش‌ها به دو نوع استراحتی و کنشی یا فیزیولوژیک و پاتولوژیک (بیماری) تقسیم می‌شوند:

۱- لرزش استراحتی زمانی بروز می‌کند که یک بخش بدن تحت تأثیر گرانش قرار بگیرد و

معمولاً دستی که بی کار است درگیر می‌شود. از طرف دیگر دلیل لرزش کنشی انقباض ماهیچه‌های است و معمولاً هنگام نوشتن یا بلند کردن یک فنجان قهوه اتفاق می‌افتد. 2- لرزش وضعی نوعی ارتعاش کنشی است و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در برابر گرانش مقاومت می‌کند، مانند هنگام نگه داشتن بازوها در وضعیتی نامتعارف. لرزش کنشی، لرزش وضعی و لرزش‌های اساسی بزرگ‌ترین گروه لرزش‌ها را شامل می‌شوند. سه نوع لرزش دست پاتولوژیک وجود دارد که عبارتند از:

#### الف\_ لرزش دست در حالت استراحت:

این نوع لرزش دست می‌تواند از علائم بیماری پارکینسون باشد که در آن انگشت شست بیمار به‌طور مرتب به کف دست نزدیک و سپس دور می‌شود و حالت آن شبیه شمردن پول است. این وضعیت معمولاً در هر دو دست قابل مشاهده است.

#### ب\_ لرزش فعال دست:

وقتی بیمار دست‌هایش را مقابل بدنش به صورت افقی نگه می‌دارد، این لرزش به خوبی قابل مشاهده است.

عوامل این نوع لرزش دست عبارتند از:

• اضطراب

• [پرکاری تیروئید](#)

• عوارض داروهای نظیر گشاد کننده برونشها و داروهای ضدافسردگی

• کاهش قند خون

• گرسنگی

• مصرف مواد مخدر

#### ج\_ لرزش دست در طی انجام کار :

این نوع لرزش دست هنگام شروع و انجام کار اتفاق می‌افتد و در بیمار هنگام استراحت لرزشی دیده نمی‌شود. مثلاً هنگامی که از بیمار تقاضای انجام کارهایی مانند نوشتن و غذا خوردن با قاشق را داشته باشیم لرزش شدید در دست‌های بروز می‌کند.

## دسته‌بندی ریشه و دلایل لرزش دست

Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

دکتر سید حسین آقامیری



## ۱. لرزش دست فیزیولوژیکی بسیار اغراق آمیز شده:

لرزش فیزیولوژیک طبیعی بوده و در تمام افراد وجود دارد. با این حال، اغلب با چشم غیرمسلح نمی‌توان آن را دید. لرزش فیزیولوژیکی در دستان کشیده به راحتی قابل مشاهده است اما در سر، پاها، آرواره، تنه و لبها نیز می‌توان آنها را تشخیص داد.

تکان‌های شدید فیزیولوژیکی، اغلب از مشکلات پزشکی ناشی می‌شوند و معمولاً با از بین رفتن علت، برطرف می‌شوند.

مشکلات پزشکی عبارتند از:

- داروی بی‌هوشی (قند خون کم)
- غده تیروئید (غده تیروئید بیش‌فعال)
- مصرف زیاد الکل یا ترک آن
- مصرف کراک
- استفاده از داروهای خاص

مسدود کننده‌های بتا که توسط عوامل مسدود کننده بتا معروف قابل تشخیص هستند، داروهای هستند که برای کاهش دامنه لرزش در طول کارهای دستی طریف مورد استفاده قرار می‌گیرند. مسدودکننده‌های بتا با مسدود کردن اثرات نوراپی نفرین و آدرنالین فعالیت می‌کنند. این داروها اغلب برای درمان تپش قلب، فشار خون بالا و لرزش ناشی از غده تیروئید بیش‌فعال استفاده می‌شوند.

## ۲. لرزش اساسی دست:

لرزش دست از نوع اساسی ضروری شایع ترین بیماری عصبی در جهان می‌باشد که منجر به لرزش وضعی یا کنشی می‌شود. با افزایش سن امکان بروز این بیماری به طور محسوس افزایش می‌یابد و بیش از نیمی از بیماران مبتلا به لرزش اساسی، دارای سابقه خانوادگی این اختلال هستند. روند این بیماری بسیار کند است. در ابتدا ساعد و دست‌های فرد را درگیر کرده و امکان دارد در یک طرف بدن بیشتر خودش را نشان دهد و با انجام فعالیت‌ها عود می‌کند.

لرزش اساسی معمولاً این اندام‌ها را درگیر می‌کند:

- صدا
- سر
- لبها
- فک
- صورت

لرزش معمولاً با خستگی، استرس و داروهای خاص مانند محرک‌های عصبی مرکزی افزایش پیدا می‌کند. همچنین ممکن است با فعالیت‌های خاصی مانند نگه داشتن فنجان یا قاشق عود کند و جالب است که اغلب یک درجه کنترل ارادی وجود دارد. بنابراین با انجام کارهای دستی که به مهارت نیاز دارند می‌توان لرزش دست را سرکوب کرد. لرزش اساسی نوعی اختلال است نمی‌تواند تهدیدی برای زندگی فرد باشد. استراحت مسدودکننده‌های پریمیدون و بتا باعث کاهش لرزش شده و الکل لرزش را افزایش می‌دهد. پروپرانول و پریمیدون به عنوان ضروری‌ترین درمان پزشکی شناخته می‌شوند. این داروها باعث بهبود حدود 50-70 درصد از بیماران بالینی می‌شوند.

## ۳. لرزش دست در اثر بیماری پارکینسون:



با وجود اینکه بیماری پارکینسون 20 برابر کمتر از لرزش اساسی شایع است، اما حدود یک میلیون آمریکایی مبتلا به این بیماری هستند. لرزش نشانه‌ای شایع از بیماری پارکینسون است با این حال تمام افراد مبتلا به پارکینسون هم لرزش را تجربه نمی‌کنند. لرزش دست در این بیماری در یک یا هر دو دست در حالت استراحت اتفاق می‌افتد. هم چنین ممکن است لب‌ها، چانه، صورت و پاها را نیز درگیر کند. ممکن است لرزشها ابتدا تنها در یک دست و یا در یک طرف بدن دیده شوند. اغلب با احساسات قوی، استرس و بعد از ورزش عود می‌کند. گاهی اوقات، لرزش فقط در انگشتان یا دست اتفاق می‌افتد. این نوع لرزشها اغلب در افراد مبتلا به پارکینسون قابل مشاهده است و یک لرزش «گرد» نام دارد. زیرا حرکات دست گرد و دورانی است. با اینکه لرزش ناشی از بیماری پارکینسون معمولا به عنوان یک لرزش ثابت قابل تعریف است اما بیش از 25 درصد از افراد مبتلا به پارکینسون حداقل دارای یک لرزش کنشی هستند.

تفاوت‌های لرزش دست ناشی از بیماری پارکینسون با لرزش اساسی:

- لرزش اساسی بیشتر در طول فعالیت‌های داوطلبانه دست‌ها اتفاق می‌افتد، در حالی که لرزش ناشی از بیماری پارکینسون در باقی شرایط شایع است.
- حرکت آهسته، حالت خمیده و بد راه رفتن مشخصه‌های اصلی بیماری پارکینسون هستند.
- لرزش اساسی عمدتاً دست‌ها، سر و صدا را شامل می‌شود. لرزش ناشی از بیماری پارکینسون معمولاً از دست‌ها و بازوها شروع شده و بعد چانه، پاها و دیگر قسمت‌های بدن را درگیر می‌کند.

#### ۴. لرزش اینتنشن (لرزش مخچه):

این لرزش که به لرزش مخچه نیز معروف است، به عنوان یک لرزش یک جانبه و یا دو جانبه، اغلب با سکته مغزی، اسکروز و یا تومور مغزی به وجود می‌آید. در صورت بروز علائم سکته مغزی مراجعه به پزشک دارای [فوق تخصص سکته مغزی](#) پیشنهاد می‌شود.

علائم این لرزش عبارتند از:



- صحبت و حرکات چشمی
  - ناهنجاری‌هایی در راه رفتن
  - ناتوانی در انجام حرکات دست متناوب
- آتاکسیا که اختلال عدم هماهنگی حرکات ماهیچه است و باعث داشتن رفتار غیرعادی در راه رفتن می‌شود، معمولاً با لرزش مخچه در ارتباط است.

## ۵. لرزش دست و بیماری ویلسون:

- بیماری ویلسون یک اختلال مغلوب اتوزومال مغلوب نادر از متابولیسم مس می‌باشد که رسوب بیش از حد مس در مغز، کبد و بافت‌های دیگر باعث بروز آن می‌شود. بیماری ویلسون در صورت عدم درمان می‌تواند کشنده باشد.
- علائم بیماری ویلسون عبارتند از:
- بزاق بیش از حد
  - داشتن مشکل در صحبت کردن
  - [آتاکسی](#)
  - تغییرات شخصیت و خلق و خو
  - ناشیگری دست‌ها
  - عملکرد نادرست کبد
- لرزش نامتقرن بزرگ‌ترین مشکل این بیماری است.

## ۶. لرزش دست روبرال:

لرزشی که به نام هولمز نیز معروف است، نوعی اختلال حرکتی نادر می‌باشد که با ترکیبی از وضعی، استراحتی و لرزش‌های کنشی تشخیص داده می‌شود. جراحات ناشی از تالاموس، ساقه مغز و مخچه باعث بروز این بیماری می‌شوند.

## ۷. لرزش دست اولیه نوشتاری:



نوعی لرزش دست که انحصاراً موقع نوشتن بروز می‌کند، لرزش اولیه نوشتاری نام دارد. در نتیجه این یک لرزش به‌خصوص است که در نوشتن اختلال به‌وجود می‌آورد.

علت این اختلال هنوز مشخص نشده است. به عنوان یک شکل کانونی از لرزش اساسی و به عنوان یک شکل لرزانی از گرفتگی نویسنده طبقه بندی می‌شود. تحریک عمقی مغز و سم بوتولونیوم ممکن است به عنوان انتخاب‌های درمانی برای لرزش اولیه نوشتاری کاربرد داشته باشند.

## ۸. لرزش ارتواستاتیک:

لرزش ارتواستاتیک اختلالی نادر است که لرزش سریع پاها و تنه مشخصه اصلی آن است و فقط در حالت ایستادن اتفاق می‌افتد. این اختلال اغلب همراه با خستگی، فشار شدید هر دو پا، تزلزل و ترس از افتادن بروز می‌کند. صاف ایستادن برای فرد دشوار می‌شود و لرزش ممکن است زمانی که فرد آسیب‌دیده در حال قدم زدن و یا نشستن است، از بین برود. این لرزش با **گایابنتین** یا کلونوزپام قابل درمان است.

## ۹. لرزش دست عملکردی (لرزش روان پریشی) :

لرزش کارکردی که به لرزش روان پریشی نیز معروف است، یک لرزش متغیر می‌باشد که ممکن است در زمان‌های مختلف کاهش یافته یا به‌طور کل ناپدید شود. لرزش کارکردی به عنوان یک اختلال حرکتی کارکردی در نظر گرفته می‌شود. این لرزش می‌تواند هر قسمتی از بدن را درگیر کند، اما بیشتر انگشتان به همراه بازوها به آن دچار می‌شوند. اغلب با ضربه فیزیکی یا عاطفی جزئی شدت می‌گیرد. بیماران با لرزش کارکردی اغلب دارای بیش از یک اختلال حرکتی هستند که می‌توان آنها را نشانه مفیدی برای تشخیص در نظر گرفت.

## ۱۰. داروهایی که می‌توانند باعث لرزش دست شوند:

داروهای متعددی می‌توانند موجب ایجاد یا تشدید لرزش دست شوند که عبارتند از:

- آتورواستاتین
- آمیودرون
- بتا - کورتیکواستروئید
- آدرنرژیک آگونیستس (آلبوترول، تربوتالین، سالبوتامول) کاربامازپین
- فلوکستین
- لیتیوم
- هالوپریدول
- والپروئیک اسید
- داروهای ضد افسردگی
- وراپامیل

لرزشها ممکن است بازوها، دستها، سر یا پلک را درگیر کنند. این بیماری به ندرت پایین‌تنه را درگیر می‌کند و ممکن است هر دو طرف بدن به طور مساوی تحت تاثیر قرار نگیرد. لرزش ناشی از داروها معمولاً با قطع مصرف دارو از بین خواهد رفت و در صورت لزوم مصرف دارو، کاهش دوز آن می‌تواند راهگشا باشد.

## لرزش دست چه زمانی طبیعی است:



لرزش دست اگر خفیف باشد طبیعی است، برای مثال اگر دست و یا بازوهایتان را در مقابل خود نگه دارید، امکان دارد هیچ لرزشی نداشته باشند اما گاهی اوقات شاهد لرزش در این اعضا هستیم و شدت این اتفاق به عوامل زیر بستگی دارد:

- افزایش سن
  - احساس خستگی، اضطراب و یا عصبانیت
  - پس از نوشیدن کافئین (قهوه، چای یا نوشابه)
  - سیگار کشیدن
  - هوای خیلی گرم یا خیلی سرد
  - مصرف برخی داروها
- لازم است پیش از قطع کردن مصرف داروهای تجویز شده با پزشک [متخصص](#) مشورت داشته باشید.

## لرزش دست‌ها چه زمانی جدی است و چرا باید آن را جدی گرفت؟

وقتی لرزش دست‌ها در سنین پایین شروع شده و یا گذشت زمان عود می‌کند و علائم دیگری را نیز به همراه دارد، باید آن را جدی گرفت. این نوع لرزش در افراد مبتلا به بیماری‌های مخچه‌ای، ام اس و یا پارکینسون رایج است. ابتلا به پارکینسون در سنین میان‌سالی و سالمندی باعث لرزش دست‌ها می‌شود که علت آن کم شدن رنگدانه‌های غدد قاعده ای مغز می‌باشد و این لرزش با سفتی و خشکی اندام‌ها و کند شدن حرکات بدن همراه است و امکان پیشرفت دارد. بنابراین لازم است برای درمان به [بهترین متخصص مغز و اعصاب](#) مراجعه کرد.

## درمان لرزش دست :





درمان لرزش دست به تشخیص آن وابسته است. علاوه بر مسدودکننده‌های بتا، از داروهای دیگری نیز برای درمان لرزش دست استفاده می‌شود. که عبارتند از:

- داروهای ضد تشنج

- آرام‌بخش‌ها

- داروهای بی‌بی که برای درمان بوتاکس و آب سیاه تجویز می‌شوند.

اگر هیچ دلیل فیزیکی پیدا نشد، پزشک ممکن است اضطراب را دلیل لرزش دست معرفی کند. در این صورت روش‌های تمدد اعصاب مانند تمرینات تنفسی می‌توانند مفید واقع شوند.

انجام کارهای زیر برای کاهش لرزش دست می‌توانند مفید باشند:

- پرهیز از مصرف کافئین

- پرهیز از مصرف الکل

- ورزش کردن با وزنه‌های دستی سبک درمان