

آشنایی با ترمور: چیستی و چرایی لرزش های بدن

ترمور یا لرزش، حرکات غیرارادی و ریتمیک بخش هایی از بدن است که اغلب در دست ها، سر، صدا یا پاها رخ می دهد. این لرزش ها زمانی ایجاد می شوند که گروه های عضلانی به صورت متناوب منقبض و منبسط می شوند. ترمور یکی از شایع ترین اختلالات حرکتی است که می تواند ناشی از اختلال در بخش هایی از مغز باشد که مسئول کنترل حرکات هستند. در این پمفلت آموزشی، با انواع ترمور، علائم هشداردهنده، راهکارهای مدیریت و نقش خانواده در حمایت از بیماران آشنا خواهید شد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



انواع ترمور و ویژگی های آنها



ترمور وضعیتی

زمانی که بدن در یک وضعیت خاص قرار می‌گیرد (مثلاً دست‌ها در حالت کشیده) ایجاد می‌شود. ترمور اسنشیال (لرزش خوش‌خیم) نمونه‌ای از این نوع است که می‌تواند ارثی باشد و با استرس، کافئین و خستگی تشدید شود.



ترمور کینتیک یا حرکتی

هنگام انجام حرکات ارادی مانند نوشتن یا خوردن غذا بروز می‌کند. این ترمور ممکن است ناشی از بیماری‌های مخچه‌ای، مصرف برخی داروها یا مشکلات متابولیک باشد.



ترمور استراحتی

زمانی که عضلات در حالت استراحت هستند رخ می‌دهد. معمولاً در دست‌ها به صورت حرکت «شمارش پول» یا «غلتاندن قرص» دیده می‌شود. این نوع ترمور اغلب با بیماری پارکینسون مرتبط است.

عوامل ایجادکننده ترمور

- ژنتیک و سابقه خانوادگی
- اختلالات عصبی مانند پارکینسون
- مشکلات هورمونی مانند تیروئید پرکار
- مصرف برخی داروها
- مسمومیت با فلزات سنگین

عوامل تشدیدکننده ترمور

- استرس و اضطراب
- مصرف کافئین (قهوه، چای، نوشابه)
- خستگی مفرط
- برخی داروها
- کم‌خوابی

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

علائم هشدار دهنده که نیاز به مراجعه به پزشک دارند

شروع ناگهانی ترمور

اگر لرزش به صورت ناگهانی و بدون سابقه قبلی شروع شده است، این می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی باشد و نیاز به بررسی فوری دارد.

ترمور همراه با سایر علائم عصبی

اگر لرزش با علائمی مانند سختی حرکت، اختلال تعادل، کندی حرکات، تغییرات در نحوه راه رفتن، ضعف عضلانی یا تغییر در صحبت کردن همراه است، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

لرزش پیشرونده و بدتر شونده

اگر ترمور به مرور زمان شدیدتر می‌شود یا به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد، این موضوع نیازمند ارزیابی پزشکی است.

تداخل با فعالیت‌های روزمره

زمانی که لرزش توانایی انجام کارهای روزانه مانند نوشتن، غذا خوردن، آشامیدن یا لباس پوشیدن را مختل می‌کند، باید برای ارزیابی و مدیریت به پزشک مراجعه کنید.

توجه: ترمور همیشه نشانه یک بیماری جدی نیست، اما تشخیص علت آن توسط متخصص مغز و اعصاب برای درمان مناسب ضروری است.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

راهکارهای روزانه برای کنترل و مدیریت ترمور

اصلاح شیوه زندگی

- تغذیه متعادل و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی
- فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی، شنا یا تای چی
- اجتناب از مصرف الکل و دخانیات
- پرهیز از گرسنگی طولانی‌مدت و افت قند خون



کاهش مصرف کافئین

محدود کردن مصرف قهوه، چای، نوشابه‌های کافئین‌دار و شکلات تلخ می‌تواند به کاهش شدت ترمور کمک کند.

مدیریت استرس

تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و ذهن‌آگاهی می‌توانند استرس را کاهش داده و لرزش را بهبود بخشند.

خواب کافی

داشتن الگوی خواب منظم و کافی (۷-۸ ساعت در شب) به کاهش خستگی و در نتیجه کاهش شدت ترمور کمک می‌کند.

آب‌درمانی و استفاده از وزنه‌های سبک در مچ دست می‌تواند به برخی بیماران در کنترل ترمور کمک کند. این روش‌ها را حتماً با پزشک خود در میان بگذارید. 

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

تأثیر ترمور بر زندگی روزمره و راه‌های سازگاری



امور منزل و لباس پوشیدن

- استفاده از دکمه‌های بزرگ یا چسب‌های ولکرو به جای دکمه‌های کوچک
- پوشیدن لباس‌های آسان‌پوش با یقه گشاد
- استفاده از ابزارهای کمکی مانند دکمه‌بند و زیپ‌بند
- سازماندهی وسایل پرکاربرد در دسترس



نوشتن و کارهای ظریف

- استفاده از خودکار یا مدادهای با قطر بیشتر و وزن سنگین‌تر
- نصب روکش‌های لاستیکی روی وسایل برای گرفتن راحت‌تر
- استفاده از کیبورد به جای نوشتن دستی در صورت امکان
- انجام فعالیت‌ها در زمان‌هایی که لرزش کمتر است



غذا خوردن و آشامیدن

- استفاده از ظروف سنگین‌تر برای ثبات بیشتر
- بهره‌گیری از قاشق و چنگال با دسته‌های ضخیم و وزن بیشتر
- استفاده از نی برای نوشیدن مایعات
- پر کردن فنجان یا لیوان تا نیمه برای جلوگیری از ریختن

سازگاری با ترمور نیازمند صبر و خلاقیت است. استفاده از تکنولوژی‌های کمکی مانند اپلیکیشن‌های تشخیص صدا برای تایپ کردن، تلفن‌های هوشمند با صفحه بزرگ و ابزارهای سازگار شده می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

حمایت از بیماران مبتلا به ترمور: نقش خانواده و مراقبین

حمایت عاطفی



صبر و شکیبایی

انجام کارهای روزمره برای افراد مبتلا به ترمور زمان‌بر است. صبور باشید و اجازه دهید بیمار تا حد امکان کارهایش را خودش انجام دهد.

ترمور می‌تواند موجب احساس خجالت و انزوا در بیماران شود. گوش دادن فعال، درک احساسات بیمار و تشویق او به بیان نگرانی‌هایش بسیار مهم است. هرگز بیمار را به خاطر لرزش سرزنش نکنید و از شوخی‌های نامناسب پرهیزید.

همراهی در مراجعات پزشکی



گروه‌های حمایتی

تشویق بیمار به پیوستن به گروه‌های حمایتی و ارتباط با افراد دارای مشکل مشابه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

همراهی بیمار در ویزیت‌های پزشکی و یادداشت توصیه‌های پزشک می‌تواند به پیگیری بهتر درمان کمک کند. کمک به بیمار در توضیح علائم و تغییرات آن به پزشک نیز بسیار ارزشمند است.

آموزش مداوم



آگاهی از آخرین اطلاعات در مورد ترمور و روش‌های مدیریت آن به کمک منابع معتبر پزشکی.

به یاد داشته باشید: هدف اصلی، حفظ استقلال بیمار تا حد امکان است. به جای انجام کارها به جای بیمار، محیط را برای انجام فعالیت‌ها توسط خود او مناسب‌سازی کنید.

مراقبت از خود به عنوان مراقب بیمار نیز بسیار مهم است. استراحت کافی داشته باشید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب