

## เหน็บชา เข้าใจให้ถูก รู้ทันอันตราย



เมื่ออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะบริเวณแขน และขา เกิดอาการยิบๆ ความรู้สึกที่เคยสัมผัสได้จากบริเวณนั้นด้อยหรือหายไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง เรามักจะเรียกอาการเหล่านี้ว่า ‘เหน็บชา’ ซึ่ง นพ. โอบาส นวสิริพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา รพ.บำรุงราษฎร์ กล่าวไว้ในงาน Brain Explorer รวมทุกเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสมอง ว่าคนทั่วไปมักจะมีอาการชา ที่ทำให้รู้สึกเหมือนมีเข็มตำเบาๆ เหมือนถูกไฟฟ้าช็อตอ่อนๆ จนไม่มีความรู้สึกที่ผิวหนังบริเวณนั้น อย่างนี้ถือว่าเป็น ‘เหน็บชา’ หรือเรียกสั้นๆ ว่า ชา ได้ตรงตามความหมายทางการแพทย์ ที่ว่าอาการชา นั้นเกิดจากเส้นประสาท

ขณะที่บางคนบอกว่า มีอาการชาบริเวณต้นแขน เพราะยกของหนัก นพ.โอบาส บอกว่าแบบนี้เป็นเพราะชาจากกล้ามเนื้อ มิใช่ชาจากเส้นประสาท

สำหรับ ‘เส้น ประสาท’ (Nerve) นั้นจะกระจายอยู่ทั่วร่างกายอยู่ที่ผิวหนัง คอยรับความรู้สึกที่สัมผัสถูกผิวหนังแล้วส่งเป็นกระแสไฟฟ้าวิ่งไปตามเส้น ประสาทไปยังไขสันหลังก่อนแล้วจึงวิ่งต่อไปที่สมอง

เมื่อผิวหนังบริเวณใดเกิดอาการชา ความรู้สึกบริเวณนั้นจึงลดลงหรือหายไปชั่วขณะอย่าง ที่บางคนเคยพบว่า ท่อนขาที่นั่งทับไว้นานๆ ไร้ความรู้สึก แม้หยิกด้วยเล็บแรงๆ ก็ไม่รู้สึกเจ็บนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม โปรดอย่าคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ เพราะมีอาการชาบางกรณีมีความอันตรายมาก!

### ‘เหน็บชา’ เพราะอิริยาบถร้าย

อิริยาบถที่ไม่เหมาะสมนำพาอาการ ‘เหน็บชา’ หรืออาการชา โดย นพ.โอบาส นวสิริพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา รพ.บำรุงราษฎร์ กล่าวไว้ในงาน Brain Explorer รวมทุกเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสมอง ว่า บางคนเกิดอาการชาเพราะจัดวางท่าทางไม่เหมาะสมระหว่างใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้เส้นประสาทถูกกดทับ

อย่างเช่นการชาที่นิ้วชี้ กลาง และนาง เพราะใช้หรือออกแรงมือมาก จนเกิดพังผืดข้อมือทับเส้นประสาท พบมากในผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์บ่อย คนที่เล่นกีฬาประเภทกอล์ฟ เทนนิส และแบดมินตัน

อาการชาที่นิ้วก้อย เกิดจากเส้นประสาทบริเวณรักแร้ที่ยาวไปถึงนิ้วก้อย สาเหตุจากงอและเกร็งข้อศอกเพื่อถือหูโทรศัพท์เป็นเวลานาน ส่วนการชาที่ต้นขาและรู้สึกปวดแสบปวดร้อน เป็นเพราะมีน้ำหนักตัวมาก หรือไม่ก็ชอบรัดเข็มขัดแน่นจนเกินพอดี ส่งผลให้เส้นประสาททำงานลำบาก เนื่องจากถูกอัดแน่นติดกับไขมัน

ชาที่ขาและข้อพับ จากการนั่งพับเพียบหรือนั่งไขว่ขวานาน ทำให้เท้าตก ยกเท้าไม่ขึ้น เพราะเส้นประสาทถูกกดทับไว้กับพื้นและเข่า ชาที่ต้นขาและไปที่เข่า จะเกิดกับผู้หญิงที่สวมรองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน ทำให้ปลายเท้าและปลายนิ้วถูกกดทับจนเส้นประสาทอักเสบ

และถ้าอาการชาที่เริ่มเกิดขึ้นจากปลายเท้า ฝ่าเท้า ปลายนิ้ว ลามขึ้นไปข้อเท้า เข่า และลำตัว เป็นอาการที่เกิดกับนักดื่ม เนื่องจากฤทธิ์แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายเส้นประสาทให้เสียหายหลายเส้น เพราะฉะนั้นหากไม่ยากเกิดอาการชากระทบการใช้ชีวิตก็ควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่เป็นต้นเหตุเหล่านี้เสีย

ยังมีอาการเหน็บชาที่เป็นสัญญาณให้รีบพบแพทย์โดยด่วนเพราะอันตรายเสี่ยงอัมพฤกษ์-อัมพาต.

ที่มา : [www.prd.go.th](http://www.prd.go.th)