

# ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ И НОГИ?

Онемение – это состояние, при котором происходит **снижение или полная утрата чувствительности** на определенном участке тела, а также потеря контроля над этой областью. Пациенты часто описывают онемевшие руки или ноги как «ватные, будто не свои». Это состояние может сопровождаться мышечной слабостью, ощущением замерзания конечностей, покалыванием, легким жжением и «мурашками» на коже.

## ПРИЧИНЫ ОНЕМЕНИЯ

- Онемение может возникнуть в результате долгого нахождения в **неудобном положении**. В таком случае оно появляется из-за сдавления сосудов. Именно это состояние описывают, когда говорят «отлежал руку» или «отсидел ногу».
- Также онемение может быть вызвано **местным воздействием холода**. В такой ситуации для его устранения достаточно зайти в теплое помещение и в течение нескольких минут растереть потерявшие чувствительность участки.



Если онемение не связано с физиологическими причинами и периодически повторяется, то следует искать причину. Существует несколько групп заболеваний, одним из симптомов которых является онемение.

- Болезни позвоночника** могут вызывать сдавление нервных корешков и нервов. Это характерно для остеохондроза; смещения или соскальзывания вышележащего позвонка по отношению к нижележащему; выбухания (протрузии) или грыжи межпозвонковых дисков; опухоли позвоночника.
- Заболевания системы кровообращения** могут приводить к нарушению местного кровообращения. Такое наблюдается при атеросклерозе; ишемической болезни сердца; инсульте; варикозной болезни нижних конечностей; тромбозе вен.
- Заболевания нервной системы** с разрушением миелиновой («защитной») оболочки нервных волокон приводит к нарушению передачи импульса между нейронами. Наблюдается при рассеянном склерозе.
- Аутоиммунные поражения** характеризуются воспалением спинного мозга, поражением периферических участков нервной системы, что приводит к снижению чувствительности.
- При **травмах** может быть не только сдавление, но и механическое повреждение сосудисто-нервного пучка.
- Метаболические нарушения** тоже могут вызывать онемение. К этому могут приводить гиповитаминоз витаминов группы В, хроническая почечная недостаточность, сахарный диабет, алкогольная и лекарственная интоксикации.
- Инфекционные заболевания**, например, лепра или туберкулёз, тоже могут стать причиной онемения.