

ما هي أعراض ضعف الأعصاب

ما هي أعراض ضعف الأعصاب



الفهرس

● 1 الأعصاب

- 1.1 ما هي أعراض ضعف الأعصاب
- 1.2 أسباب الإصابة بضعف الأعصاب
- 1.3 علاج ضعف الأعصاب

● 2 فيديو ضعف الأعصاب

الأعصاب

تعرف الأعصاب بأنها حزمة داخلية من الشعيرات الدقيقة المرتبطة عبر محاور عصبية مسؤولة عن نقل الإشارات بين أعضاء الجسم المختلفة والجهاز المركزي العصبي، إلا أنها قد تتعرض لبعض المشاكل التي تضعفها، وتقلل كفاءتها، وتمنعها من القيام بوظائفها بشكل طبيعي، ولا بدّ من الإشارة إلى أن ضعفها يؤدي إلى الإصابة بالشلل، أو بتلف الأعصاب الطرفية، مما يؤثر على أعصاب الحبل الشوكي، وأعصاب المخ، فيتعرض الإنسان للكثير من المخاطر التي تهدد حياته، الأمر الذي يتطلب معرفة أعراضه لأخذ العلاج المناسب، ولتفادي مضاعفاته، وهذا ما سنعرفكم عليه في هذا المقال.

ما هي أعراض ضعف الأعصاب

- حدوث ضعف في عضلات الذراعين، واليدين، والساقين، وعضلات التنفس، والمضغ، والبلع، والكلام.
- الإحساس بتشنج العضلات، وبوخز خفيف في القدمين واليدين، ثمّ يتطور ويصبح شديداً.
- الشعور بضعف في الذراعين والساقين بشكل عام.
- صعوبة القدرة على إصدار الأصوات، إضافةً إلى الإحساس بغلظة في الكلام.
- ضيق الصدر، وصعوبة التنفس، والبلع، خاصةً في المراحل المتقدمة من المرض.
- الإصابة بشلل في العصب السابع، وهو نوع من أنواع الشلل الوجهي المؤقت، الذي يحدث نتيجة التعرض صدمة.
- الإصابة بالتهاب في الأعصاب العضدية التي تلعب دوراً كبيراً في التأثير على الخلايا العصبية، الأمر الذي يؤدي لتعب الأعصاب المتواجدة في منطقة الضفيرة العضدية.
- الشعور بألم في الكتف، وتلف في أعصابه، وقد يتطور في بعض الأحيان إلى حدوث شلل في عضلاته.
- الشعور بالصداع، وأحياناً يصبح صداعاً مزمناً، وزيادة الحساسية تجاه الأصوات المحيطة.
- ضعف حاسة التذوق، ونقصان كمية اللعاب.
- تغير في كمية الدموع.
- الإحساس بخدران مؤقت، ورعشة في الأطراف.
- سقوط الأشياء من اليدين، نظراً لضعف القدرة العصبية اللازمة للإمساك بها.

أسباب الإصابة بضعف الأعصاب

- سوء التغذية.
- قلة التعرض لأشعة الشمس.
- حدوث نقص في بعض الفيتامينات المهمة، مثل فيتامين د، وفيتامين ب 12، وفيتامين ب 9.
- قلة تناول الخضار والفواكه.
- التعرض المستمر للإجهاد.
- الإحساس بالتوتر، والقلق لفترات طويلة.
- التعرض للكثير من المثبرات العصبية.

علاج ضعف الأعصاب

- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات، لأنها تعتبر مصدراً مهماً للحصول على العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم وسلامته.
- الالتزام بممارسة التمارين الرياضية، لأنها تلعب دوراً أساسياً في تقوية العضلات والأعصاب.

- تجنب تناول المشروبات الغازية، والكحولية، والغنية بالكافيين.
- تجنب التدخين، ومحاولة التقليل منه.
- الابتعاد عن كل الأسباب التي تثير الأعصاب، وتسبب شعوراً بالقلق والتوتر.
- أخذ قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم، والحرص على تنظيم مواعيده، وتجنب السهر لساعات متأخرة من الليل.
- تناول المكملات الغذائية اللازمة، كمكملات الفيتامينات، مثل فيتامين ب 12.
- التعرض لأشعة الشمس، خاصةً في ساعات الصباح، لأخذ أكبر فائدة منها.

فيديو ضعف الأعصاب

شاهد الفيديو لتعرف ما هي أعراض ضعف الأعصاب :

مجلوبة من "http://baytdz.com/ما-هي-أعراض-ضعف-الأعصاب/?id=957984"

<<<

##الأعصاب, #ضعف, #ما, #هي, أعراض

#أعصاب