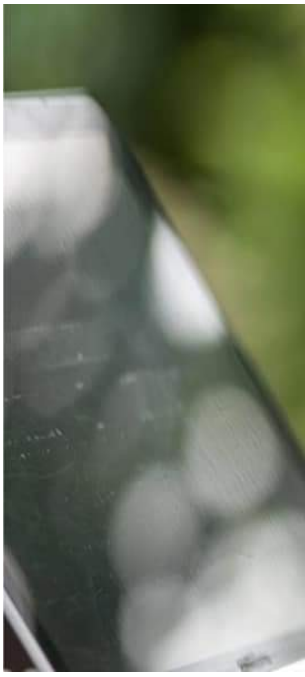
# أطباء أعصاب يكشفون أسباب شائعة وأخرى خطيرة لرعشة اليدين



وبين الموقع أن "من أكثر الأسباب شيوعاً لرجفة اليدين قلة النوم والتي تسبب اضطرابات عصبية مختلفة جراء عدم الحصول على كمية كافية من النوم".

وتابع "وأيضاً فإن الإكثار من تناول الكافيين يسبب خروج العضلات عن السيطرة في الكثير من الأحيان، وكذلك القلق الذي يسبب اضطراباً في أعصاب الجسم وحدوث مثل هذه الرجفة".

وأضاف "ومن الممكن أن يسبب انخفاض سكر الدم الاهتزاز، إذ تفقد الأعصاب الوقود الخاص بها والذي يساعدها على العمل بشكلها الطبيعي، وقد تسبب بعض أنواع الأدوية أيضا حساسية لدى آخذيها متمثلة الرعاش أو الرجفة".

وأما عن الأسباب المرضية المتعلقة بارتعاش اليدين، فهناك مجموعة من الأمراض التي تسبب الرعشة، أهمها مرض الغدة الكامن والذي يسبب الارتعاش مع آثار جانبية أخرى، وهو ينتشر بين الرجال والنساء في المرحلة العمرية ما بين 30-20 سنة.

ويأتي داء باركنسون بين قائمة الأمراض التي تسبب الرعاش، إذ أن أغلب المصابين بهذا المرض وفي مراحل مبكرة منه يصابون بارتجاف في اليد أو القدم.

وكذلك التصلب اللويحي الذي يصيب الدماغ والأعصاب والحبل الشوكي، فهو يسبب ارتعاشاً في اليدين أو القدمين كما قد يسبب مجموعة مختلفة من الرعشات التي تحدث عن محاولة الحركة.

ومع هذه الأسباب يمكن معرفة ما إذا كانت رعشة اليد هي رعشة طبيعية قد تأتي من فنجان القهوة أو الحالة العصبية، أو فيما إذا كانت حالة مرضية يجب الانتباه لها واللجوء إلى الطبيب للحصول على الاستشارة.