



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

## ชาปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า สัญญาณเตือนความผิดปกติของระบบประสาท

อาการชาเกิดขึ้นได้ในทุกส่วนของร่างกาย แต่ที่พบได้บ่อย คือ บริเวณมือและเท้า เช่น มือชา เท้าชา ชาปลายนิ้วมือ โดยลักษณะของอาการชาอาจเป็นได้ทั้งสูญเสียความรู้สึก รู้สึกแบบผิวหนังกึ่งๆ เป็นปื้นๆ หรือมีความรู้สึกที่แสดงออกมากกว่าปกติ เช่น ยิบๆ ซ้ำๆ เหมือนเข็มทิ่ม ปวดแสบร้อน เสียวคล้ายไฟช็อต โดยลักษณะของอาการชาเหล่านี้ อาจเป็นอาการของโรค หรือเป็นสัญญาณแรกของโรค เช่น อาการชาจากการขาดวิตามิน จากโรคเบาหวาน อาการชาที่เกิดจากบางสาเหตุ หากทิ้งไว้ อาจทำให้เกิดการเสียหายของเส้นประสาทอย่างถาวร **โดยสาเหตุของอาการชา คือ**

**1. อาการชาที่เกิดจากระบบประสาทส่วนกลาง** คือ สมองหรือไขสันหลัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โดยตำแหน่งของอาการชามักเป็นด้านใดด้านหนึ่งของร่างกาย อาจมีอาการทางระบบประสาทอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อ่อนแรง ทรงตัวลำบาก โดยอาการมักเป็นฉับพลันทันที

**2. อาการชาที่เกิดจากระบบเส้นประสาทส่วนปลาย** ภาวะรากประสาทถูกกดทับ จากกระดูกต้นคอเสื่อมหรือหมอนรองกระดูกเคลื่อน ภาวะการกดทับของเส้นประสาทในแขนขา โดยมักพบในตำแหน่งที่เส้นประสาทอยู่ต้น และสัมพันธ์กับการนั่งหรือทำท่าเดิมนานๆ ทำท่าทางใดๆ ซ้ำๆ หรือมากเกินไป เช่น การนั่งไขว่ขา การใช้มือทำงานคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ใช้นิ้วและนิ้วเล่นโทรศัพท์นานๆ การบาดเจ็บที่เส้นประสาทโดยตรง เช่น ได้รับอุบัติเหตุ ทั้งนี้ ขึ้นกับตำแหน่งของเส้นประสาทที่ถูกบดบังด้วย โดยมักจะมีอาการชาแบบสูญเสียความรู้สึกและอ่อนแรงร่วมด้วย **โรคทางพันธุกรรม ที่ทำให้เส้นประสาทหรือปลอกประสาทส่วนปลายเสื่อม** เช่น Charcot Marie Tooth Syndrome โดยผู้ป่วยมักมีประวัติคนในครอบครัวมีอาการเกี่ยวกับปลายประสาท **ภาวะเส้นประสาทส่วนปลายอักเสบ** มักมีความเกี่ยวข้องกับภาวะเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปลายประสาทอักเสบจากโรคเบาหวานหรือภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ การติดเชื้อบางชนิด เช่น เชื้อไวรัสสงูสวัด ชิฟิลิส เฮชไอวี โรคต่อมไร้ท่อ เช่น ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ โรคไตเสื่อมเรื้อรังหรือโรคตับ การได้รับยาหรือสารบางอย่าง ที่ทำให้เส้นประสาทอักเสบ เช่น ยาฆ่าเชื้อ ได้แก่ Metronidazole, Ethambutol, Amiodarone, Colchicine เป็นต้น

**3. อาการชาที่เกิดจากโรคของหลอดเลือดส่วนปลาย** การอุดตันของหลอดเลือดแดง ทำให้การไหลเวียนเลือดแดงเพื่อนำเลือดดีมาเลี้ยงกล้ามเนื้อและเส้นประสาทส่วนปลายลดลง การอุดตันของหลอดเลือดดำ ทำให้การนำกลับของเลือดและของเสียลำเลียงออกไม่ได้ มีความดันในแขน ขา สูงขึ้น และรบกวนการนำเข้าสู่ของเลือดแดงมาเลี้ยง ซึ่งส่งผลต่อเลือดที่มาเลี้ยงเส้นประสาทในที่สุด

**4. โรคข้ออักเสบ** อาการอักเสบของข้อ ส่งผลต่อเส้นประสาทบริเวณใกล้เคียงกับข้อ ทำให้มีอาการชาร่วมด้วยได้

**5. โรคกล้ามเนื้อ** เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม เนื่องจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทหรือการไหลเวียนเลือดไปยังเส้นประสาท อาจพบอาการชาพร้อมกับอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว

**อาการชาแบบไหนที่ควรรีบมาพบแพทย์** อาการชาที่เกิดร่วมกับอาการปวด มักทำให้ผู้ป่วยเกิดความรำคาญหรือรบกวนชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาและบรรเทาอาการอันไม่พึงประสงค์ดังกล่าว แต่



## สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อาการขาที่มีลักษณะร่วมอื่นๆ ที่ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ ทำการรักษา และหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ มีดังนี้ อาการขาที่มีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย อาการขาที่มีอาการผิดปกติหรือมีแผลร่วมด้วย อาการขาร่วมกับมือเท้าร้อนหรือเย็นผิดปกติ อาการขาที่มีลักษณะรับรู้สึกรู้สึกของตำแหน่งไม่ได้ เสียการทรงตัว อาการขาที่มากขึ้นเรื่อยๆ เช่น มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น มีอาการในตำแหน่งอื่นๆ เพิ่มขึ้น หรือตำแหน่งที่ต่อเนื่องกัน

**อาการขาอาจเป็นสัญญาณบอกโรคที่ซ่อนอยู่** หากผู้ป่วยที่มีอาการขามาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุ นอกจากจะรักษาอาการขาเพื่อลดการรบกวนของผู้ป่วยแล้ว แต่ยังสามารถนำไปสู่การค้นหาโรคที่เป็นสาเหตุร่วม รวมถึงให้การวินิจฉัยก่อนเกิดอาการหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคนั้นๆ ได้

**มือเท้าชา สัญญาณเตือนภัยของหลายโรค** มือเท้าชา เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น นอนทับแขนตัวเอง ขาดวิตามินบี โรคเบาหวาน โรคพิษสุราเรื้อรัง ติดเชื้อ ยาบางชนิด ภาวะเครียด หรือภาวะวิตกกังวล นอนทับแขนตัวเอง หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดการกดทับเส้นเลือด เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดอาการชา ขาดวิตามินบี เพราะวิตามินบีช่วยบำรุง และซ่อมแซมระบบประสาทให้ทำงานได้ปกติ หากได้รับวิตามินบีน้อยเกินไป จะทำให้เส้นประสาทเกิดการอักเสบ และมีอาการมือเท้าชาได้ ป่วยด้วยโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคพิษสุราเรื้อรัง ได้รับสารเคมี หรือยาบางชนิด เช่น ได้รับยากันชัก พิษจากโลหะหนักบางชนิด อาการการนอนยา เช่น อาการนอนยากุ่มเบนโซไดอะซีปีน ภาวะเครียด หรือวิตกกังวล

**มือเท้าชาเกิดจากโรคอะไรได้บ้าง** ลักษณะของอาการขาบ่งบอกถึงความผิดปกติได้ เช่น หากขาปลายเท้าปลายมืออาจเกิดจากปลายประสาทเสื่อม หรือมีอาการอักเสบ หากขาทั้งแถบ อาจเกิดจากกระดูกต้นคอทับเส้นประสาท โรครูมาตอยด์ และโรคเกาต์ เนื่องจากโรคนี้เกี่ยวข้องกับกรดยูริก และกระดูก จึงอาจทำให้เกิดอาการมือเท้าชาได้ โรคเบาหวาน อาการมือเท้าชา เป็นอาการหนึ่งของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เริ่มมีอาการรุนแรง ภาวะขาดไทรอยด์ มีอาการตะคริวบ่อยๆ ปวดกล้ามเนื้อ และเหนื่อยง่าย ร่วมกับพิษสุราเรื้อรัง แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และสารอาหาร ส่งผลให้เกิดอาการขา ภาวะติดเชื้อมักทำให้ภูมิคุ้มกันแย่งลง ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียวิตามินเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะวิตามินบี ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการขาตามปลายมือปลายเท้า โรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือด โรคไต โรคอักเสบเรื้อรัง หรือวัยหมดประจำเดือน อาจเป็นสาเหตุของอาการมือเท้าชาได้เหมือนกัน

อย่างที่เห็นว่า นอกจากขาดวิตามินบีแล้ว อาการมือเท้าชาก็สามารถเกิดจากโรคใกล้ตัวได้หลายโรคเช่นกัน ดังนั้นหากเกิดอาการมือเท้าชาขึ้นบ่อยๆ อาจเป็นเพราะมีโรคแอบแฝงอยู่ก็เป็นได้ ควรดูแลสุขภาพด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหาเวลาตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

**อาการมือเท้าชาแบบต่างๆ** อาการมือเท้าชามีหลายรูปแบบ แต่ละแบบมีสาเหตุที่ต่างกัน ดังนี้ **ชาเฉพาะนิ้วโป้ง ชีกลาง และนิ้วนางครึ่งซีก** เกิดจากเส้นประสาทมือถูกบีบรัด ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และไม่สามารถนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้เพียงพอ หรือพังผืดเสื่อมสภาพ และหนาขึ้นจนไปกดทับเส้นประสาทมือ ส่งผลให้มีอาการชา **ชานิ้วโป้ง ชีกลาง และมีอาการปวดมือ** เกิดจากการเกร็งมืออยู่ท่าเดิมนานๆ ทำให้เส้นประสาทกดทับที่ฝ่ามือ **ชานิ้วก้อย** เกิดจากเส้นประสาทบริเวณรักแร้อักเสบ เนื่องจากงอ และเกร็งข้อศอกเป็นเวลานาน ขาปลายเท้าและปลายมือ เกิดจากปลายประสาท



## สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เสื่อม หรืออักเสบจากการขาดวิตามินบี หรือป่วยด้วยโรคบางโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคไต หรือการได้รับสารพิษ ขาปลายนิ้วมือ เกือบทุกนิ้ว เกิดจากการใช้มือทำงานหนักมากเกินไป ทำให้เอ็นกดทับเส้นประสาทตรงข้อมือ มักมีอาการชาช่วงกลางคืน ชา นิ้วก้อย นิ้วนาง และสันมือ เกิดจากเส้นประสาทบริเวณข้อศอกถูกกดทับ ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงบริเวณแขนท่อนล่างได้ไม่สะดวก ขาง่ามนิ้วระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับบริเวณต้นแขน ชาทั้งแถบ เกิดจากกระดูกต้นคอกดทับเส้นประสาท หรือกระดูกต้นคอเสื่อม เป็นอาการที่อันตรายมาก ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาทันที ชาหลังเท้าไปถึงหน้าแข้ง เกิดจากการนั่งไขว่ห้างนานๆ หรือนั่งพับเพียบ ทำให้เส้นประสาทบริเวณใต้เข่าด้านนอกถูกกดทับ ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดติดขัดจนเกิดอาการชา

ชาทั้งเท้าไปถึงสะโพก เกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท ควรรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะอาจเป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตได้ ขาปลายเท้า ฝ่าเท้า ปลายนิ้ว เกิดจากเส้นประสาทถูกทำลายเสียหายหลายเส้น ส่วนมากจะเกิดกับผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ เพราะฤทธิ์แอลกอฮอล์เข้าไปทำลายเส้นประสาท

**การป้องกันมือเท้าชา** อาการมือเท้าชาสามารถป้องกันได้โดยการรับประทานวิตามินบีให้เพียงพอ ไม่นอนทับแขน หรืออยู่ในท่าเดิมนานๆ ดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคที่เป็นสาเหตุ และไม่เพิกเฉยเมื่อเกิดอาการชา รับประทานวิตามินบีอย่างเพียงพอ เพราะวิตามินบีมีส่วนช่วยในการทำงานของปลายประสาท ป้องกันการเกิดอาการมือเท้าชา อย่างนอนทับแขน หรืออยู่ท่าเดิมนานๆ เพราะจะทำให้เส้นประสาทถูกกดทับ ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกจนก่อให้เกิดอาการชาในที่สุด รับประทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์ เพราะผักผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกายเป็นจำนวนมาก นอกจากจะช่วยลดการเกิดอาการมือเท้าชาแล้ว ยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วย ดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคที่เป็นสาเหตุโดยเฉพาะโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการมือเท้าชา เช่น โรคเบาหวาน โรครูมาตอยด์

**อาการมือเท้าชาเกิดได้ทั้งจากสาเหตุที่ไม่เป็นอันตราย และอันตราย จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ** เพราะอาจเป็นสัญญาณอันตรายของโรคร้ายบางโรค หรือเป็นสัญญาณของภาวะหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท ซึ่งอาจเสี่ยงต่ออาการอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลบางปะกอก <https://shorturl.asia/wH8be/>

ศูนย์รวมบริการด้านสุขภาพ <https://shorturl.asia/cPawC>