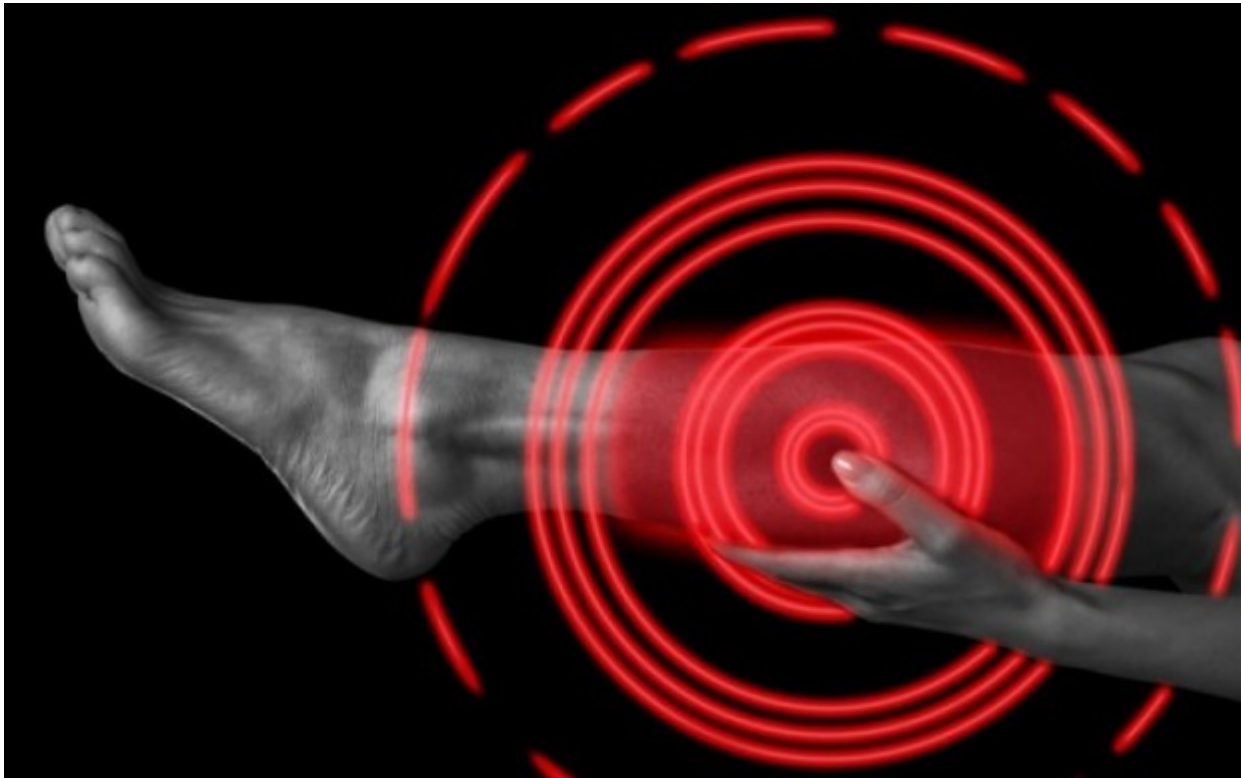


## Μυικοί σπασμοί: Ποιες σοβαρές ασθένειες μπορεί να κρύβουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα σας έχει συμβεί ενώ είστε σε κατάσταση ηρεμίας, να προσέχετε ότι κάποιοι μύς στο σώμα σας, συνήθως στα χέρια και τα πόδια, κάνουν μικρές συσπάσεις, χωρίς να μπορείτε να το ελέγξετε εύκολα.

Οι μύς σας αποτελούνται από ίνες, ιστούς και νεύρα. Όταν ένα νεύρο διεγείρεται ή έχει βλάβη, μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις στις μυϊκές ίνες.

Πολλοί μυικοί σπασμοί στο σώμα σας είναι συχνοί και μπορεί να περάσουν απαρατήρητοι. Ωστόσο, ορισμένα είδη μυϊκών συσπάσεων μπορεί να είναι σημάδια μιας υποκείμενης νευρικής διαταραχής και θα πρέπει να ελεγχθούν από το γιατρό σας.

**Οι πιο κοινές αιτίες μυϊκών σπασμών**

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αιτιών που μπορεί να προκαλέσουν μυϊκή σύσπαση. Σε γενικές γραμμές, οι πιο σοβαρές μυϊκές συσπάσεις είναι αποτέλεσμα πιο σοβαρών αιτιών.

Οι μικροί μυϊκοί σπασμοί είναι αποτέλεσμα λιγότερο σοβαρών αιτιών, οι οποίες περιλαμβάνουν:

- Έντονη σωματική άσκηση
- Αυξημένο στρες και άγχος
- Αυξημένη καφεΐνη και άλλα διεγερτικά στο αίμα
- Διατροφικές ελλείψεις
- Κάπνισμα. Οι καπνιστές έχουν συχνότερους μυϊκούς σπασμούς
- Ερεθισμός των βλεφάρων ή της επιφάνειας του ματιού σας
- Αντίδραση σε κάποια φάρμακα, όπως τα κορτικοστεροειδή, τα διεγερτικά και τα οιστρογόνα

Συχνά, οι μυϊκές συσπάσεις που προκαλούνται από αυτούς τους παράγοντες συμβαίνουν σε βλέφαρα, γάμπες, ή αντίχειρες. Αυτή η κατάσταση είναι αρκετά συχνή και συνήθως τα συμπτώματα εξαφανίζονται μετά από μερικές ώρες ή ημέρες.

### **Πιο σπάνιες και σοβαρές αιτίες μυϊκών σπασμών**

Υπάρχουν επίσης λιγότερο συχνές και πιο σοβαρές αιτίες μυϊκών συσπάσεων. Πρόκειται για ιατρικές παθήσεις και ασθένειες που συχνά σχετίζονται με το νευρικό σας σύστημα. Μπορεί να οφείλονται σε βλάβες των νεύρων που συνδέονται με τους μυς σας και οδηγούν σε σπασμούς. Ορισμένες από αυτές τις παθήσεις περιλαμβάνουν:

- Μυϊκή δυστροφία
- Νόσος του Lou Gehrig (ALS - πλευρική αμυοτροφική σκλήρυνση)
- Νωτιαία μυϊκή ατροφία
- Σύνδρομο του Isaac (μια αυτοάνοση διαταραχή που επηρεάζει τα νεύρα)

-Κάθε τραύμα σε νεύρο που οδηγεί σε έναν μυ

-Απώλεια μυϊκής μάζας ή αδυναμία

Αν και οι μυϊκές συσπάσεις δεν είναι συνήθως κάτι πολύ σοβαρό, εντούτοις μπορεί να συνδέονται με ορισμένες σοβαρές ιατρικές καταστάσεις. Αν έχετε προσέξει ότι σας συμβαίνουν **πολύ συχνά και χωρίς να συντρέχει κάποιος από τους πρώτους λόγους** (πιο κοινές αιτίες μυϊκών σπασμών), τότε είναι σάφρον να επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)