

# ชาปลายมือปลายเท้า ต้องว่า...



อาการชา เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทรับความรู้สึก สามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย บางคนอาจรู้สึกชา หรือเจ็บจีด ที่ปลายมือปลายเท้า หรือบริเวณอื่น

## สาเหตุของการมือเท้าชา เช่น

1. การนั่งหรือยืนในท่าเดิมเป็นเวลานาน  
ทำให้เลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่ทั่วถึง



2. ระดับแร่ธาตุ และวิตามินในร่างกายผิดปกติ

- B1** พบใน ข้าวซ้อมมือ หมู ถั่ว  
ถ้าขาด ทำให้ชาปลายมือปลายเท้า
- B6** พบใน เนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่ นมถั่ว ผักใบเขียว  
ถ้าขาด อ่อนเพลีย กระสับกระส่าย ชื้มเคร้า ขาดสมาร์ต ความจำไม่ดี
- B12** พบใน เครื่องในสัตว์ ไข่ ปลา  
ถ้าขาด ทำให้ชาปลายมือปลายเท้า ทำให้โลหิตจาง



3. โรคบางโรค เช่น โรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ถูสวัด เบาหวาน  
ไมเกรน ลมชัก หลอดเลือดสมอง และ Raynaud's phenomenon

4. ผลข้างเคียงจากการใช้ยาเคมีบำบัดหรือฉายรังสี



กรณีที่มีอาการชา โดยไม่ทราบสาเหตุควรปรึกษาแพทย์