Click to prove you're human

A dormência no braço esquerdo corresponde à perda de sensibilidade desse membro e normalmente é acompanhada de formigamento, podendo acontecer devido à postura errada ao sentar ou dormir, por exemplo. No entanto, quando além do formigamento surgem outros sintomas como falta de ar ou dor no peito, por exemplo, pode ser sinal de infarto, sendo recomendado consultar um cardiologista. O que pode ser? 1. Infarto O formigamento e dormência do braço esquerdo é um dos principais sintomas de infarto, principalmente quando acompanhado de outros sintomas, como dor no peito em forma de pontada ou aperto, mal estar, tosse seca e dificuldade para respirar, por exemplo. Saiba como reconhecer os sintomas de infarto. O infarto acontece devido à falta de sangue no coração devido à presença, na maioria das vezes, de placas de gordura no interior dos vasos, interrompendo o fluxo sanguíneo. O que fazer: Assim que surgirem os primeiros sintomas de infarto, é importante ir imediatamente para o hospital, posto clínico mais próximo ou ligar para o 192 para que sejam tomadas as medidas necessárias. No hospital geralmente o tratamento é feito com o uso de máscara de oxigênio para facilitar a respiração da pessoa, além do uso de medicamentos que possam regular a chegada de sangue para o coração, ou realização de um cateterismo cardíaco, no qual um cateter é inserido com o objetivo de se colocar um stent ou um balão para restabelecer o fluxo de sangue e evitar a morte do tecido. É importante que após o episódio de infarto sejam tomados alguns cuidados com a saúde, como a prática de exercícios de forma regular, de acordo com a recomendação do cardiologista, além de evitar fumar e beber e ter uma alimentação saudável e pobre em frituras, principalmente. 2. Postura errada A má postura também pode ser considerada uma das principais causas de formigamento e dormência do braço esquerdo, pois de acordo com a posição da coluna e do braço, pode haver compressão dos nervos, havendo dormência. As pessoas que trabalham no computador, por exemplo, podem ter com mais frequência a dormência no braço esquerdo, principalmente quando os braços não estão apoiados adequadamente, a postura sentado não está correta e a altura ou posicionamento do computador não é a recomendada. Os trabalhadores cuja atividade resulta em pressão sobre o ombro ou o braço também podem sentir com mais frequência o ombro esquerdo dormente, como no caso dos pedreiros e carregadores de mercadorias em lojas, por exemplo. Além disso, algumas posições para dormir também podem resultar no braço esquerdo dormente, bem como em problemas na coluna. O que fazer: Para melhorar a postura e evitar que o braço fique dormente, é importante manter a coluna ereta e distribuir o peso do corpo sobre os 2 pés quando estiver em pé, além de garantir que o osso do bumbum e as costas fiquem apoiadas na cadeiras e os pés no chão, quando sentado. Além disso, é importante ter consciência corporal e praticar exercícios de forma regular. 3. Tendinite A tendinite, que é a inflamação das estruturas que ligam o osso ao músculo, pode surgir devido a esforços repetitivos, como lavar roupa, cozinhar, escrever ou digitar por muito tempo, por exemplo, podendo fazer com que o braço fique dormente e formigando, devido à movimentação repetitiva da articulação do ombro ou do cotovelo. Além disso, pode haver fraqueza do braço, dificuldade para realizar algum movimento e cãibras, por exemplo. O que fazer: O tratamento da tendinite é feito de acordo com a recomendação médica, sendo normalmente indicado o uso de medicamentos anti-inflamatórios, uso de bolsa de gelo pelo menos 3 vezes ao dia por 20 minutos e fisioterapia, por exemplo. Além disso, é importante evitar a atividade responsável pela tendinite. 4. Lesão ou pressão nos nervos Algumas situações podem pressionar os nervos localizados nas costas e que irradiam para os braços e, quando isso acontece, pode haver dormência e formigamento do braço. Algumas situações que podem causar pressão nesses nervos são tumores, osteoartrose da coluna, infecção, ficar parado na mesma posição por muito tempo e, até mesmo, hérnia de disco na cervical, por exemplo. O que fazer: Nesses casos o mais recomendado ir ao neurologista ou ortopedista para que seja identificada a causa da compressão dos nervos, por meio de avaliação clínica e realização de exames de imagem, e, assim, seja indicado o tratamento, que pode ser feito com fisioterapia, na maioria dos casos, ou cirurgia. Fonte: Tua Saúde O **formigamento no braço esquerdo** é uma sensação comum que pode ser causada por diversas condições médicas. Essa sensação, frequentemente descrita como uma combinação de **queimação, dormência e picadas**, pode ser um sinal de problemas subjacentes que merecem atenção. É importante entender que o formigamento pode ocorrer em qualquer parte do corpo, mas quando se concentra no braço esquerdo, pode gerar preocupações específicas, especialmente em relação à saúde cardiovascular.Causas do formigamento no braço esquerdoAs causas do **formigamento no braço esquerdo** podem variar amplamente. Entre as causas mais comuns estão a compressão dos nervos, como a síndrome do túnel do carpo, e problemas circulatórios. Além disso, condições como a **esclerose múltipla**, a neuropatia diabética e até mesmo lesões na coluna cervical podem resultar em sensações de formigamento. É crucial considerar o contexto em que o formigamento ocorre, como a duração e a intensidade, para determinar a causa subjacente.Formigamento e doenças cardíacasUm dos aspectos mais preocupantes do formigamento no braço esquerdo é a sua associação com **doenças cardíacas**. Muitas pessoas temem que essa sensação possa ser um sinal de um **infarto do miocárdio**. Embora o formigamento possa ser um sintoma de ataque cardíaco, ele geralmente é acompanhado por outros sinais, como dor no peito, falta de ar e sudorese. Portanto, é essencial buscar atendimento médico imediato se o formigamento for acompanhado por esses sintomas.Diagnóstico do formigamento no braço esquerdoO diagnóstico do **formigamento no braço esquerdo** envolve uma avaliação clínica detalhada. O médico pode realizar um exame físico, revisar o histórico médico do paciente e solicitar exames complementares, como **radiografias, ressonância magnética ou eletromiografia**. Esses testes ajudam a identificar a causa do formigamento e a determinar o tratamento adequado. A identificação precoce é fundamental para evitar complicações e promover a recuperação.Tratamento para formigamento no braço esquerdoO tratamento do formigamento no braço esquerdo depende da causa identificada. Em casos de compressão nervosa, pode ser recomendado o uso de **fisioterapia** ou, em situações mais graves, cirurgia. Para problemas circulatórios, mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios, podem ser indicadas. Além disso, o tratamento de condições subjacentes, como diabetes ou hipertensão, é crucial para aliviar os sintomas de formigamento.Quando procurar um médicoÉ importante saber quando procurar um médico em caso de **formigamento no braço esquerdo**. Se a sensação persistir por mais de alguns minutos, se houver dor intensa ou se o formigamento estiver associado a outros sintomas preocupantes, como dificuldade para falar ou fraqueza em outras partes do corpo, deve-se buscar atendimento médico imediatamente. A avaliação médica pode ser vital para descartar condições graves.Prevenção do formigamento no braço esquerdoA prevenção do **formigamento no braço esquerdo** pode incluir a adoção de hábitos saudáveis. Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios regularmente e evitar o tabagismo são medidas que podem melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de problemas circulatórios. Além disso, é importante cuidar da postura e evitar movimentos repetitivos que possam causar compressão nervosa.Impacto emocional do formigamentoO formigamento no braço esquerdo pode ter um impacto emocional significativo. A ansiedade e o medo associados a essa sensação podem levar a um ciclo de estresse que agrava os sintomas. É fundamental abordar não apenas a causa física do formigamento, mas também os aspectos emocionais. Técnicas de **gerenciamento de estresse**, como meditação e terapia, podem ser benéficas.Considerações finais sobre o formigamento no braço esquerdoO **formigamento no braço esquerdo** é uma condição que pode ter diversas causas e implicações. A compreensão dos sintomas, a busca por diagnóstico adequado e o tratamento eficaz são essenciais para lidar com essa sensação. A educação sobre a saúde e o autocuidado são fundamentais para prevenir e gerenciar o formigamento, garantindo uma melhor qualidade de vida. A esclerose múltipla é uma doença neurológica e autoimune em que o próprio sistema imune ataca a bainha de mielina, que é uma estrutura protetora que reveste os neurônios, causando destruição ou danos permanentes nos nervos. Encontre um Neurologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Os sinais e sintomas da esclerose múltipla variam e dependem da quantidade e de quais nervos foram afetados, mas geralmente incluem fraqueza muscular, tremor, cansaço ou perda do controle dos movimentos e da capacidade de andar ou falar, por exemplo. Leia também: 12 sintomas de esclerose múltipla (e como tratar) tuasaude.com/sintomas-de-esclerose-multipla A esclerose múltipla é uma doença que não tem cura, mas os tratamentos disponíveis, com remédios corticoides, anticonvulsivantes e imunossupressores, por exemplo, podem ajudar a controlar os sintomas, evitar as crises ou atrasar a sua evolução e devem sempre ser indicados por um neurologista. Sintomas de esclerose múltipla Os principais sintomas da esclerose múltipla são: Cansaço excessivo; Sensação de dormência ou formigamento nas pernas ou braços; Movimento involuntário com os olhos, visão dupla ou borrada; Falta de força muscular; Rigidez ou espasmo muscular; Dor de cabeça ou enxaqueca; Lapsos de memória e dificuldade de concentração; Incontinência urinária ou fecal; Dificuldade para falar ou engolir; Alterações no andar ou perda do equilíbrio. Os sintomas da esclerose múltipla são mais evidentes durante os períodos de crise ou surtos da doença, que vão surgindo ao longo da vida, ou devido a progressão da doença. Assim, estes podem ser muito diferentes, variando de uma pessoa para outra, e podem regredir, desaparecendo completamente ao realizar o tratamento, ou não, ficando algumas sequelas. Os sintomas não surgem todos ao mesmo tempo, mas podem diminuir a qualidade de vida. Além disso, os sintomas podem ser agravados quando se está exposto ao calor ou se tem febre, podendo reduzir espontaneamente quando a temperatura volta ao normal. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Teste de sintomas Para saber o risco de ser portador da esclerose múltipla ou estar em uma crise, selecione os sintomas apresentados no teste a seguir: O teste de sintomas é apenas uma ferramenta de orientação, não servindo como diagnóstico e nem substituindo a consulta com o neurologista ou clínico geral. Como confirmar o diagnóstico O diagnóstico da esclerose múltipla é feito por um neurologista baseado na história clínica e nos sintomas apresentados pela pessoa, além de serem indicados exames de sangue e de imagem, como a ressonância magnética, para descartar outras doenças com sintomas semelhantes e confirmar o diagnóstico. Consulte o neurologista mais próximo para investigar a possibilidade de esclerose múltipla: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Além disso, o médico pode indicar a realização de exames para avaliar o funcionamento dos nervos frente a estímulos e a análise do líquido cefalorraquidiano, que pode demonstrar a presença de anticorpos alterados e possivelmente relacionados com a esclerose múltipla. Possíveis causas A causa exata da esclerose múltipla é desconhecida, no entanto sabe-se que o aparecimento dos sintomas estão relacionados com alterações imunológicas. Além disso, alguns fatores podem favorecer o desenvolvimento da esclerose múltipla, como: Ter entre 20 e 40 anos; Ser mulher, uma vez que foi verificado que ser do gênero feminino aumenta em duas a três vezes mais as chances de desenvolver esclerose múltipla do que os homens; Ter casos de esclerose múltipla na família como pais ou irmãos; Ser portador de doenças autoimunes como doenças da tireoide, anemia perniciosa, psoríase, diabetes tipo 1 ou doença inflamatória intestinal; Possuir baixos níveis de vitamina D. Além disso, foi verificado que a infecção pelo vírus Epstein-Barr, responsável pela mononucleose, pode aumentar o risco de desenvolvimento da esclerose múltipla, no entanto mais estudos devem ser realizados para verificar se a infecção pelo vírus causa a esclerose múltipla e se o desenvolvimento de medicamentos e vacina contra o vírus Epstein-Barr seriam eficazes na prevenção da esclerose múltipla. Como é feito o tratamento O tratamento da esclerose múltipla deve ser feito com medicamentos indicados pelo médico com o objetivo evitar a progressão da doença, diminuir o tempo e a intensidade das crises e controlar os sintomas, podendo ser recomendado o uso de anticonvulsivantes, corticoides, imunossupressores, analgésicos e relaxantes musculares. Além disso, a fisioterapia é um tratamento importante na esclerose múltipla porque permite que os músculos sejam ativados, controlando a fraqueza nas pernas, dificuldade de andar ou evitando a atrofia muscular. A fisioterapia para a esclerose múltipla consiste na realização de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. Confira todas as opções de tratamento para a esclerose múltipla. Cuidados durante o tratamento Algumas medidas importantes durante o tratamento da esclerose múltipla ajudam a controlar os sintomas e evitar a evolução da doença e incluem: Dormir pelo menos 8 a 9 horas por noite; Fazer exercícios recomendados pelo médico; Evitar a exposição ao calor ou locais quentes, preferindo temperaturas amenas; Aliviar o estresse com atividades como ioga, tai-chi, massagem, meditação ou respiração profunda. É importante fazer acompanhamento com o neurologista que também deve orientar mudanças na alimentação e a fazer uma dieta equilibrada e rica em vitamina D. Confira a lista completa de alimentos ricos em vitamina D. O formigamento acontece quando um nervo é pressionado ou falta sangue em alguma região do corpo – essa sensação pode ser apenas reação momentânea do corpo, geralmente por causa de um erro de postura, mas também sintoma de doenças graves, como a diabetes e a hipertensão ou até mesmo infarto ou AVC, como explicou o cardiologista Roberto Kalil no Bem Estar desta terça-feira (5). Por isso, é importante ficar atento aos sinais que o corpo dá e, se for o caso, procurar um médico. Por exemplo, quando apenas um lado do corpo formiga, geralmente o rosto e braço ou perna e braço, pode ser um sinal de AVC, resultado da falta de sangue no cérebro, o que pode levar ao entupimento ou vazamento de uma veia. Caso a pessoa sinta esse sintoma, deve ir imediatamente ao hospital para evitar que ela tenha complicações maiores. Por outro lado, quando a dormência irradia-se para o braço, principalmente o esquerdo, e vem acompanhada de outros sintomas, como dor ou aperto no peito, aperto na garganta, náuseas e suor, pode ser alerta de problemas cardiológicos, como angina ou até mesmo o início de um infarto. Em casos mais raros, ela pode sentir também palpitações, tontura e também desmaiar – da mesma maneira, ela deve ir ao hospital o quanto antes. Porém, como explicou a fisiatra Cristina Brito, grande parte dos problemas de formigamento é causada por erros de postura que podem ser facilmente corrigidos. Por exemplo, cruzar as pernas, sentar na cadeira com o corpo inclinado para frente, digitar no computador sem apoio para os braços, dormir com os braços presos ou até mesmo lavar e torcer roupas no tanque podem provocar essa sensação. Além disso, pessoas que costumam beber muito podem sofrer mais com esse problema porque podem ter problemas de deficiência de vitaminas. Os médicos explicaram que uma alimentação rica em vitaminas do complexo B pode ser eficaz contra o formigamento – carne, fígado, ovos, leite, semente e cereais integrais, folhas escuras e queijo são alguns dos alimentos que trazem esses benefícios. Para saber se o formigamento é normal ou preocupante, é importante primeiro identificar a região do corpo em que ele acontece, como alertou a fisiatra Cristina Brito. Veja abaixo o que pode significar cada um deles:No dedo do meio, indicador ou polegar: pode ser sinal de síndrome do túnel do carpo, uma lesão de esforço repetitivo que atinge o nervo mediano, localizado no punho. Lavar roupas, dirigir moto, posição na hora de dormir ou a digitação sem o apoio dos braços são ações que podem causar esse problema. Para tratá-lo, os médicos orientam o uso de uma tala durante a noite e também exercícios de correção postural. No dedo mindinho ou anular: geralmente, acontece por causa da compressão do nervo do cotovelo, o que reflete nas mãos. Por isso, pessoas que ficam muito com o cotovelo dobrado e apoiado na mesa podem sentir essa sensação com mais facilidade – evitar esse hábito e corrigir a postura pode ajudar.No braço: pode ser resultado da pressão no conjunto de nervos do chamado “plexo-braquial”, na medula espinhal. Dormir de um jeito errado, por exemplo, pode comprimir um desses nervos e deixar o braço todo formigando – por isso, melhorar a posição do sono já é suficiente para resolver.Na lateral do pé: a sensação ocorre quando a pessoa cruza a perna de forma errado, pressionando o nervo da perna de cima, o que causa o formigamento. Isso pode prejudicar os movimentos dos membros por alguns momentos, mas geralmente, quem sente esse problema, logo se alivia ao descruzar as pernas.Na coxa: é mais comum entre as grávidas, mas também pode acontecer com quem usa calça ou cinto apertado já que é resultado da compressão do nervo que fica perto da cintura. Por isso, soltar um botão do cinto, comprar uma calça maior ou, no caso das grávidas, se movimentar mais ajudam a evitar.Na planta do pé: há a possibilidade de ser algo mais grave já que pode ser sinal de diabetes. Isso ocorre porque o excesso de açúcar desestabiliza os nervos das pernas e faz com que eles parem de funcionar. Pessoas que costumam sentir isso devem prestar atenção a outros sintomas e, na dúvida, procurar um médico. Você já sentiu seu braco esquerdo formigando e se perguntou se isso é motivo de preocupação? Esse sintoma, embora muitas vezes benigno, pode estar associado a diversas condições, desde problemas de circulação até questões neurológicas. Neste artigo, vamos explorar as possíveis causas do formigamento no braço esquerdo, quando é hora de buscar ajuda médica e como prevenir esse desconforto. Prepare-se para entender melhor esse sinal do seu corpo e garantir sua saúde. O que pode causar formigamento no braço esquerdo? O formigamento no braço esquerdo, muitas vezes descrito como uma sensação de dormência, pode variar em suas causas, desde uma simples compressão nervosa, que pode ocorrer ao manter uma posição por muito tempo, até condições mais sérias, como um ataque cardíaco ou AVC. É fundamental estar atento a esse sintoma, especialmente se ele surgir de forma súbita ou persistente, pois pode ser um sinal de que algo mais grave está acontecendo. Buscar orientação médica é essencial para um diagnóstico preciso e um tratamento adequado. Qual braço pode ficar dormente durante um AVC? Após um acidente vascular cerebral (AVC), é comum que os pacientes experimentem sintomas como formigamento e dormência em um dos lados do corpo. Muitas vezes, o braço esquerdo é o mais afetado, refletindo a relação entre a lateralidade do AVC e a parte do corpo que sente os efeitos. Essa condição pode ocorrer devido à interrupção do fluxo sanguíneo para áreas específicas do cérebro, resultando em dificuldades motoras e sensoriais. É fundamental que qualquer sinal de dormência ou fraqueza, especialmente no braço esquerdo, seja avaliado imediatamente por um profissional de saúde. O reconhecimento precoce dos sintomas é primordial para o tratamento eficaz e a recuperação. A reabilitação pode ajudar a restaurar a função e a sensação, proporcionando aos pacientes a chance de retomar suas atividades diárias com maior qualidade de vida. Como se manifesta a dormência durante um infarto? A dormência e o formigamento no braço esquerdo são sinais alarmantes que podem indicar um infarto, especialmente quando surgem juntamente com outros sintomas preocupantes, como dores agudas no peito, sensação de mal-estar, tosse seca e dificuldade para respirar. Reconhecer esses sinais é primordial para buscar ajuda médica imediata e aumentar as chances de um atendimento eficaz. A conscientização sobre esses sintomas pode fazer a diferença entre a vida e a morte, ressaltando a importância de agir rapidamente diante de qualquer desconforto inexplicável. Como Tratar o Pulso Aberto EficazmenteEntenda o Formigamento e Suas Raízes O formigamento é uma sensação comum que pode ocorrer em várias partes do corpo, geralmente descrita como uma sensação de “agulhadas” ou dormência. Essa condição, frequentemente temporária, pode ser causada por pressão sobre nervos, má circulação sanguínea ou até mesmo ansiedade. No entanto, quando o formigamento se torna frequente ou persistente, pode indicar problemas mais sérios, como neuropatia ou condições vasculares, exigindo atenção médica. As raízes do formigamento podem ser variadas, envolvendo desde fatores físicos até emocionais. Por exemplo, a compressão de nervos em situações cotidianas, como sentar-se de maneira inadequada por longos períodos, pode resultar em episódios transitórios. Por outro lado, condições como diabetes, esclerose múltipla ou deficiências vitamínicas podem levar a um formigamento crônico, refletindo a importância de um diagnóstico preciso e da identificação de causas subjacentes. Entender as causas do formigamento é essencial para tratar e prevenir essa sensação desconfortável. Consultar um profissional de saúde é o primeiro passo para determinar se a condição é passageira ou se exige um tratamento mais aprofundado. Ao abordar as raízes do formigamento, é possível não apenas aliviar os sintomas, mas também promover um bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida. Sintomas e Diagnóstico: O Que Saber Os sintomas de diversas condições de saúde podem variar visiblemente, mas é fundamental estar atento a sinais que possam indicar a necessidade de uma avaliação médica. Sintomas como dor persistente, fadiga inexplicável, alterações no sono e mudanças no apetite são algumas das manifestações que podem sinalizar problemas mais sérios. Reconhecer esses sinais precocemente é primordial para um diagnóstico eficaz e pode fazer toda a diferença no tratamento e na recuperação. Tipos de Aparelhos Ortodonticos Autoligados: Vantagens e OpçõesO diagnóstico adequado depende de uma combinação de exames clínicos, testes laboratoriais e uma análise detalhada do histórico médico do paciente. Profissionais de saúde utilizam essas informações para descartar ou confirmar condições específicas, garantindo que o tratamento seja direcionado e eficaz. Manter um diálogo aberto com o médico e relatar todos os sintomas, por mais sutis que sejam, é essencial para um cuidado de saúde de qualidade e para promover o bem-estar geral. Tratamentos Eficazes para o Alívio No mundo atual, o estresse e a ansiedade se tornaram companheiros frequentes na vida de muitas pessoas. Para aliviar esses sintomas, é fundamental adotar tratamentos eficazes que promovam o bem-estar físico e mental. Opções como a terapia cognitivo-comportamental, a meditação e a prática regular de exercícios físicos têm mostrado resultados positivos na redução do estresse. Essas abordagens ajudam a reequilibrar a mente, proporcionando um espaço para a reflexão e o autocuidado. Além disso, tratamentos complementares, como a aromaterapia e a acupuntura, oferecem alternativas valiosas para quem busca um alívio mais holístico. O uso de óleos essenciais, por exemplo, pode ser uma forma poderosa de relaxamento, enquanto a acupuntura atua na liberação de tensões acumuladas, promovendo um estado de tranquilidade. Ao integrar essas práticas na rotina, é possível não apenas aliviar os sintomas imediatos, mas também cultivar uma saúde emocional duradoura e um estilo de vida mais equilibrado. Prevenção: Dicas para Evitar o Formigamento O formigamento nas extremidades pode ser um sinal de problemas circulatórios ou nervosos, mas muitas vezes é possível preveni-lo com algumas práticas simples. Manter uma boa hidratação, realizar pausas durante longos períodos em posição sentada ou em pé, e incorporar exercícios regulares na rotina são fundamentais. Além disso, adotar uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, contribui para a saúde dos nervos e da circulação. Evitar o consumo excessivo de álcool e parar de fumar também são medidas eficazes para proteger o sistema nervoso, garantindo que suas extremidades permaneçam saudáveis e funcionais. Quando Buscar Ajuda Médica? Saber quando buscar ajuda médica é essencial para garantir a sua saúde e bem-estar. Se você estiver enfrentando sintomas persistentes, como dor intensa, febre alta ou alterações inexplicáveis no seu corpo, é primordial consultar um profissional. Além disso, situações de emergência, como dificuldades respiratórias ou sinais de um ataque cardíaco, exigem atenção imediata. Não hesite em procurar um médico se sentir que algo não está certo; a antecipação pode fazer toda a diferença no diagnóstico e tratamento de doenças. Cuide da sua saúde e busque ajuda sempre que necessário. Contagem da Gravidez: Entendendo o Método da Última Menstruação Entender as causas do braco esquerdo formigando é essencial para garantir a saúde e o bem-estar. Seja por fatores temporários, como má circulação ou tensão muscular, ou por condições mais sérias, a atenção aos sinais do corpo não deve ser subestimada. Consultar um profissional de saúde ao notar esses sintomas pode fazer toda a diferença, proporcionando um diagnóstico preciso e um tratamento adequado. Priorizar o cuidado com a saúde é um passo fundamental para uma vida plena e ativa. As mãos formigas, muitas vezes referidas como o efeito de pinos e agulhas, são uma ocorrência comum e geralmente não são causadas por uma condição grave. Muitas vezes, a pressão é aplicada aos nervos no braço quando você se inclina sobre ele. Isso pode ocorrer quando você adormece e coloca sua cabeça em seu braço. O sentimento de formigamento geralmente desaparece quando a pressão é aliviada. No entanto, às vezes, pinos e agulhas podem ser causados por algo mais grave e pode tornar-se crônico. Quando este é o caso, o sentimento de formigamento pode ser acompanhado de outros sintomas, tais como entorpecimento, dor e coceira. Isso pode ser uma indicação de danos nos nervos causados por uma ampla gama de doenças. Causas de pinos e agulhas no braço esquerdo 1. Pobre circulação sanguínea ou pressão A circulação sanguínea inadequada pode acontecer quando você dorme em uma posição estranha e o sangue não pode fluir corretamente através dele. Também pode ocorrer quando você está vestindo uma jóia forte como uma braçadeira. Tingling no braço esquerdo também pode ocorrer quando há demasiada pressão aplicada a ele. Se for intenso o suficiente, pode até ficar entorpecido. Se você tem um nervo comprimido na área ao redor do braço, você pode experimentar formigamento nas mãos. 2. Questões vitamínicas Várias vitaminas são vitais para a função nervosa adequada, especialmente as vitaminas B1, B6, B12 e E. Se você tem muita vitamina B6 em seu corpo, você pode experimentar pinos e agulhas no braço esquerdo. No entanto, se você não tiver B12 suficiente, você pode ter o mesmo sentimento de formigamento. 3. Alcoolismo Os alcoólatras muitas vezes sofrem de deficiências vitamínicas porque sua doença faz com que eles sigam hábitos de dieta pobres. Quando isso ocorre e afeta os nervos, ele se chama neuropatia alcoólica. Os nervos danificados podem causar formigamento e entorpecimento nos braços. 4. Medicamentos Às vezes, certos medicamentos podem causar danos nos nervos, mas em muitas situações seus benefícios superam seus efeitos colaterais. A boa notícia é que o dano é reversível quando você deixar de tomar o medicamento. Se você experimentou formigamento em suas mãos ou braços, normalmente vai embora. Os medicamentos que são conhecidos por causar pinos e agulhas no braço esquerdo são anti-retrovirais para o tratamento de HIV / AIDS, medicamentos de quimioterapia para o tratamento de linfoma e câncer de mama e metronidazol, um antibiótico. 5. Síndrome do túnel do carpo Quando você deve sempre fazer um movimento repetitivo ou trabalhar em um computador por um longo período de tempo, os nervos no braço podem ser pressionados e restringir a circulação sanguínea. Quando isso ocorre, você pode sentir dormência, dor e formigamento nas mãos e nos braços. 6. Síndrome da saída torácica Quando você sofre de postura fraca causada por obesidade, gravidez, trauma e má postura ao dormir, você pode sofrer de síndrome da saída torácica. Esta condição ocorre quando os nervos localizados na parte de trás do pescoço, braços e axilas são comprimidos. Pinos e agulhas em seu braço esquerdo podem ser um sintoma da síndrome, bem como descoloração, dor e entorpecimento. 7. Ataque cardíaco Em qualquer momento, experimenta formigamento no braço ou na mão esquerda e é acompanhado por dor no peito e na mandíbula, você deve procurar atendimento médico imediato. Isso pode ser uma indicação de um ataque cardíaco pendente. Você quer ver um médico imediatamente para evitar complicações ou a morte possível. 8. Stroke Se você tem pinos e agulhas no braço esquerdo, também pode ser um sinal de um acidente vascular cerebral. Esta é uma condição muito grave causada por um baixo suprimento de sangue para o cérebro, fazendo com que ele seja essencialmente fechado. Novamente, a atenção médica imediata é vital neste caso. Exercícios que podem ajudar 1. Acupressure Acupressure é um tipo de tratamento usado para aumentar a circulação sanguínea. A pressão é aplicada em pontos específicos do seu corpo, diminuindo o bloqueio nos vasos sanguíneos e aliviando a dor. Os terapeutas sabem exatamente onde estão os pontos de pressão e como eliminar pinos e agulhas no braço esquerdo. Eles também podem ensinar-lhe como fazer acupressão em si mesmo. 2. Esticando O alongamento permite que o oxigênio flua em todo o seu corpo, por isso, não importa o que esteja causando o formigamento, ele deve ajudar. Quando você executa exercícios de alongamento com seus ombros, braços e área central, a circulação sanguínea melhora as mãos, braços, pernas e pés. Um bom exercício a tentar começa com você de pé com os pés alinhados com os ombros. Alcance o máximo que puder com seus braços e, em seguida, baixe-os lentamente. Repita, mas desta vez use seu braço direito. Repita novamente com apenas o braço esquerdo. Continue fazendo esta seqüência por cerca de 15 minutos. 3. Exercícios de rotação A realização de exercicios de rotação é uma ótima maneira de fazer com que seu sangue flua e aumentar o oxigênio para as extremidades. Se você está enfrentando pinos e agulhas no braço esquerdo, esses movimentos podem ajudar. Estique o braço esquerdo para fora do seu lado. Faça cerca de 15 movimentos circulares com a mão. Repita os movimentos novamente, mas gira na direção oposta. Conclua os exercícios flexibilizando seus ombros, bíceps e tríceps, completando três conjuntos de 15-20 repetições. Quando se preocupar com Como mencionado anteriormente, pinos e agulhas ocasionais são perfeitamente normais. Essas ocorrências são geralmente temporárias e desaparecerão próprias. Embora comumente causada por muita pressão sobre os nervos, condições mais graves podem causar o mesmo alimento. Você deve procurar o conselho de seu médico se o sentimento de formigamento continuar retornando. Se a condição não se resolver, pode ser um sinal de uma condição mais séria. Se algum dos seguintes acompanha a sensação de pinos e agulhas, procure atenção imediata de mediação: Fraqueza, perda de consciência, confusão ou confusão Sentimentos de formigamento começam após uma lesão no pescoço, nas costas ou na cabeça Pinos e agulhas começam após uma queda Perda decontrole de movimentos intestinais ou outras partes do corpo Movimento do braço ou caminhada faz formigamento pior Tonturas, aumento da ansiedade ou geralmente sensação de desconforto Maior micção A dormência é uma sensação anormal que pode ocorrer em qualquer parte do corpo, mas que assume aspectos especiais quando sentida no braço esquerdo. A primeira coisa que vem à mente quando uma pessoa sente dormência no braço esquerdo é que ela possa estar prestes a sofrer um infarto do miocárdio. No entanto, nem sempre a dormência ou formigamento no braço indica infarto, já que há outras razões menos graves e mesmo banais para este sintoma. Problemas originados no pescoço, ombro ou nervos periféricos também podem causar este sintoma. Ainda assim, os testes para descartar um problema cardíaco devem vir em primeiro lugar, não porque o problema cardíaco seja a causa mais comum desse sintoma, mas porque é a mais séria das causas possíveis e a que exige tratamento médico imediato. Quais são as causas possíveis da dormência no braço esquerdo? A dormência e o formigamento podem acontecer no braço esquerdo quando uma raiz nervosa é pressionada na coluna cervical ou falta sangue no braço, devido a algum déficit circulatório nessa região do corpo. Ela pode ser apenas momentânea, por causa de um erro de postura, ou dever-se a doenças graves, como a diabetes mellitus e a hipertensão arterial ou até mesmo infarto do miocárdio ou acidente vascular cerebral (AVC). Outras causas possíveis de dormência e formigamento no braço, incluem, entre outras: • Manter a mesma posição por um longo tempo, especialmente se alguma artéria é comprimida; • Traumatizar um nervo do pescoço; • Pressão nos nervos da coluna cervical; • Infecções por herpes zóster; • Níveis anormais de cálcio, potássio ou sódio no organismo; • Carências vitamínicas; • Uso de certos medicamentos; • Danos nos nervos devido a chumbo, álcool, tabaco ou drogas quimioterápicas; • Terapia de radiação; • Mordidas de animais; • Picadas de insetos, carrapatos, ácaros e aranhas; • Toxinas de frutos do mar; • Condições congênitas que afetam os nervos. Quando se tratam de causas sistêmicas, os sintomas podem ocorrer em outros membros do corpo, concomitante ou alternativamente. Quais são as principais características clínicas diferenciadas das diversas causas de dormência no braço esquerdo? Quando a dormência ou formigamento afeta todo um lado do corpo, geralmente o rosto e o braço ou a perna e o braço, pode ser um sinal de AVC. Se a dormência se irradia para o braço esquerdo e vem acompanhada de dor ou aperto no peito, aperto na garganta, náuseas, suor, palpitações, tontura e mesmo desmaio é, quase certamente, devida a problemas cardiológicos, como angina ou início de um infarto. Muitos problemas de dormência e formigamento são causados por erros de postura, que podem ser facilmente corrigidos. Além disso, pessoas que costumam beber muito e que tenham deficiências de vitaminas também podem sofrer com esse problema. Uma alimentação rica em vitaminas do complexo B (carne, fígado, ovos, leite, semente e cereais integrais, folhas escuras e queijo, por exemplo) pode ser eficaz contra a dormência e o formigamento. Para saber se a dormência ou o formigamento são ou não preocupantes, é importante identificar a região do braço em que os sintomas acontecem: • Se no dedo do meio, indicador ou polegar, pode ser sinal de síndrome do túnel do carpo; • Se no dedo mindinho ou anular, geralmente os sintomas se devem à compressão do nervo do cotovelo; • Se no braço, pode ser resultado da pressão em um conjunto de nervos do chamado “plexo braquial”; • A dormência que denuncia um problema cardíaco, na maioria dos casos acontece na margem radial do braço, onde é o trajeto do osso do braço chamado "rádio", e no dedo polegar. Fonte: AbcMed, 2018. "Dormência no braço esquerdo — conheça as outras causas, porque nem sempre é infarto!". O formigamento nos braços ou mãos normalmente é causado por pressão nos nervos, dificuldades de circulação sanguínea, inflamações ou abuso de bebidas alcoólicas. No entanto, este tipo de formigamento também pode ser um sinal de doenças mais sérias, como diabetes, AVC, esclerose múltipla ou infarto. Encontre um Neurologista perto de você! Parceria com Buscar Médico As mãos e os braços são partes do corpo que contêm um grande número de terminações nervosas, o que permite ter movimentos mais delicados e sentir objetos e alterações de temperatura, por exemplo. Dessa forma, qualquer pequena alteração pode afetar esses nervos e provocar formigamento. Sempre que o formigamento for intenso, demorar muitos dias para desaparecer ou surgir associado a outros sintomas como cansaço excessivo, dor no peito ou dificuldade para falar é importante consultar um clínico geral para diagnosticar a causa e iniciar o tratamento adequado. O que pode ser o seu formigamento Para ajudar a identificar a possível causa do formigamento nos braços e mãos, por favor responda a estas questões: Causas de formigamento nas mãos e braços As causas mais comuns de formigamento nas mãos ou braços são: 1. Alterações na circulação O formigamento nas mãos e nos pés pode ser causado por doenças circulatórias das artérias e veias, que geram ainda outros sintomas como dor e formação de úlceras. Além disso sentir as mãos e os dedos formigando ao acordar também pode indicar má circulação. O que fazer: o tratamento é feito a depender do tipo de deficiência na circulação de sangue e se houve comprometimento de veias ou artérias, e pode incluir o uso de meias elásticas, uso de remédios, como AAS, ou, até cirurgia, por exemplo. Para confirmar e decidir o melhor tratamento, o profissional indicado é o cirurgião vascular. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Pressão nos nervos Os nervos que inervam os braços saem da medula, passando através da coluna, e chegam até as partes mais periféricas das mão e dedos. Ao longo do trajeto, estes nervos podem ser pressionados, seja por tumores, infecções ou vasos sanguíneos dilatados, como pela radiculopatia da coluna, que é quando os nervos são comprometidos ainda na coluna vertebral, por uma hérnia de disco, osteoartrose da coluna ou estenose do canal vertebral, por exemplo. Saiba mais sobre o que é a radiculopatia e suas causas. O que fazer: é necessário procurar atendimento do ortopedista ou neurologista, de forma que seja realizado o tratamento de acordo com a causa da compressão do nervo, seja com fisioterapia ou cirurgia, por exemplo. 3. Enxaqueca com aura Em muitas pessoas, a enxaqueca pode ser precedida por sintomas sensitivos, chamados de aura, que incluem formigamentos nas mãos, braços, pernas ou boca, por exemplo, além de alterações visuais, dificuldades na fala ou, até, fraqueza nos membros. O que fazer: o tratamento da enxaqueca é orientado pelo neurologista, e inclui o uso de medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios ou anti-enxaquecosos para aliviar a dor, além de poder ser necessário o tratamento preventivo e medidas para evitar as crises, como evitar certos alimentos, cheiros ou falta de sono, por exemplo. Saiba quais são os remédios indicados para tratar a enxaqueca