

แนะเคล็ดลับ.....วิธีป้องกันตะคริว

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

ตะคริว คืออาการที่กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหดเกร็งเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และค้างอยู่เป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่นาที โดยที่เราไม่ได้สั่งให้ กร็งหรือหดตัว และไม่สามารถควบคุมให้กล้ามเนื้อนั้นๆ คลายตัวหรือหย่อนตัวลงได้

กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวจะมีอาการแข็งตัวและปวดมาก หากคลำดูจะรู้สึกกว่าแข็งเป็นก้อน ถ้าพยายามขยับเขยื้อนกล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะทำให้ยิ่งแข็งตัวและปวดมากขึ้น

หากปล่อยไว้สักพัก กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวหรือหดเกร็งจะค่อยๆ คลายตัวไปได้เองที่ละน้อย และไม่มีคามผิดปกติอื่นๆ รวมด้วย เมื่อหายแล้ว ผู้ป่วยจะรู้สึกเป็นปกติทุกอย่าง

ตะคริวเป็นภาวะที่พบได้บ่อยมาก ซึ่งจะพบได้เป็นครั้งคราวในคนเกือบทุกคน สามารถเกิดขึ้นได้กับกล้ามเนื้อ ทุกส่วน แต่ที่มักพบว่าเป็นตะคริวได้บ่อย คือ กล้ามเนื้อน่อง เท้า รองลงมา ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และกล้ามเนื้อหลัง

สาเหตุของตะคริว

1. การขาดน้ำ จากการศึกษาพบว่า การขาดน้ำจะทำให้เกิดตะคริวและเป็นรุนแรง
2. ภาวะเกลือแร่ในร่างกายไม่สมดุล โดยเฉพาะโซเดียมและโพแทสเซียม ภาวะที่ทำให้เกลือแร่เสียสมดุล ได้แก่ ท้องเดิน อาเจียน เสียเหงื่อมาก หรือรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล ซึ่งอาจทำให้เป็นตะคริวรุนแรง คือเกิดกับกล้ามเนื้อหลายส่วนของร่างกาย และมักจะเป็นอยู่นาน
3. ผู้ที่มีภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ ก็อาจเป็นตะคริวได้บ่อย
4. หญิงตั้งครรภ์อาจเป็นตะคริวได้บ่อยขึ้น เนื่องจากระดับของแคลเซียมในเลือดต่ำ หรืออาจเกิดจากการไหลเวียนของเลือดไปที่ขาไม่สะดวก
5. กล้ามเนื้ออ่อนล้า หรือกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง จากการใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือการทำงานหนัก จะทำให้เกิดตะคริวได้บ่อย
6. การได้รับบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ อาจเกิดจากการกระแทก ทำให้เกิดการฟกช้ำที่กล้ามเนื้อ

7. กล้ามเนื้อขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย

8. กล้ามเนื้อขาดเลือด หากออกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่ได้วอร์มอัพ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอ และอาจทำให้เกิดตะคริวได้

9. การนอน นั่ง หรือยืน ในท่าที่ไม่สะดวกนานๆ ก็ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก และเกิดตะคริวได้เช่นกัน

10. ผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หรือหลอดเลือดตีบตัน เช่น ผู้สูงอายุ ก็มีโอกาสเป็นตะคริวได้บ่อยขึ้น อาจเป็นขณะที่เดินนานๆ เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดไปที่ขาไม่ดี

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นตะคริวส่วนมากจะไม่มีสาเหตุร้ายแรง บางคนอาจเป็นตะคริวขณะนอนหลับโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด

✘ **หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น** ซึ่งจะช่วยให้ตะคริวหายเร็วขึ้น คือ ค่อยๆ ยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่เป็นตะคริว จนกระทั่งหายปวด อาจใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที แล้วลองปล่อยมือดูว่ากล้ามเนื้อนั้นๆ ยังเกร็งอยู่หรือไม่ ถ้ายังเกร็งอยู่ ให้ทำซ้ำอีก จนกระทั่งปล่อยมือแล้วไม่มีอาการเกร็งตัว

ยกตัวอย่างเช่น หากเกิดตะคริวที่น่อง ให้เหยียดขาให้ตึง และกระดกปลายเท้าขึ้น อาจเอื้อมมือไปดึงปลายเท้าเข้าหาตัว ค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที จะช่วยให้ปวดน้อยลง ถ้าเป็นตะคริวที่ต้นขาให้เหยียดขาตรง ยกเท้าขึ้นให้พ้นจากพื้นเล็กน้อย และกดปลายเท้าลงล่าง

ไม่ควรบีบหนักแรงๆ ขณะที่กล้ามเนื้อกำลังเกร็งตัว แต่ถ้าหากกล้ามเนื้อคลายตัวแล้ว อาจบีบนิ้วโดยใช้นิ้วบีบนิ้วไล่จากเอ็นร้อยหวายขึ้นมาจนถึงข้อเข่า จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดกลับไปสู่หัวใจดีขึ้น

✘ **อาหารที่ควรรับประทาน**

1. ถ้าเป็นตะคริวจากการสูญเสียเกลือแร่ เช่น เกิดจากท้องเดิน อาเจียน เหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำเกลือผสมเอง หรือน้ำเกลือแร่

2. อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม

3. อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานกันได้

4. อาหารที่มีวิตามินอี ได้แก่ น้ำมันพืช ถั่ว อาจทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

5. ผู้สูงอายุหรือหญิงตั้งครรภ์ที่มักเป็นตะคริวเวลานอน อาจแก้ไขด้วยการรับประทานอาหารประเภท ปลา ไข่ ในมื้อเย็น หรือดื่มนมก่อนนอน

ทั้งนี้ ต้องเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนด้วย

การป้องกันตะคริว

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือมากกว่านั้นเพื่อป้องกันภาวะการขาดน้ำ
2. ปรับกล้ามเนื้อ โดยการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และให้ความยืดหยุ่นสูง
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง โดยก่อนออกกำลังกายให้วอร์มอัพทุกครั้ง
4. ถ้าเป็นตะคริวขณะเข้านอนตอนกลางคืนบ่อย ๆ ให้นอนยกขาสูงโดยใช้หมอนรอง
5. ถ้าเป็นๆ หายๆ บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นขณะเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ อาจมีความผิดปกติเกี่ยวกับการไหลเวียนของเลือดที่ขา หรือมีภาวะหลอดเลือดแข็งจากเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคอื่นๆ

ที่มา www.hometophit.com/hometh/interresting.php?

อีกริช ได้มาจาก บทความจาก : fwd mail

ตะคริวเกิดขึ้นเนื่องจากใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นหนักเกินไป ความหนาวเย็น ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ การดื่มน้ำและ รับประทานผลไม้สดมากๆ จึงจะช่วยลดการเป็นตะคริวได้

