

Chuột Rút

Nguyên nhân

Có hai nguyên nhân chính dẫn đến chuột rút. Nguyên nhân thứ nhất là thiếu ôxy đến cơ, nguyên nhân thứ hai là thiếu nước và muối ăn. Các rối loạn điện giải có thể gây ra chuột rút hay tetany của cơ, đặc biệt là hạ canxi máu (thiếu canxi) hoặc hạ kali máu (thiếu kali) (chẳng hạn như khi ra mồ hôi quá nhiều mà không được bù đắp).

Ở phụ nữ, sự hành kinh cũng gây ra chuột rút ở mức độ nhất định tại vùng bụng gây đau lan tỏa ra thắt lưng và đùi. Lý do là máu phải chảy qua cổ tử cung nhiều hơn.

Một số phụ nữ mang thai cũng hay bị chuột rút, nhiều khi vào ban đêm.

Hậu quả

Chuột rút có thể xảy ra với những vận động viên thể thao hoạt động với cường độ cao, mất nước và khoáng chất do ra mồ hôi nhiều, ảnh hưởng đến thành tích thể thao.

Chuột rút nguy hiểm nếu xảy ra trong khi bơi lội, cơn đau do chuột rút có thể dẫn đến giảm khả năng bơi và nghiêm trọng hơn là tử vong do chết đuối.

Phòng ngừa

Có bác sĩ cho rằng để phòng tránh chuột rút, có thể uống nhiều nước, ăn đủ muối khoáng; cung cấp các chất này thường xuyên sau khi ra mồ hôi. Trước khi bơi lội hay hoạt động thể thao, các bác sĩ đề nghị khởi động để điều hòa tuần hoàn máu, tránh tiếp xúc với nước lạnh đột ngột để giảm nguy cơ máu khó tuần hoàn, ăn uống đủ dinh dưỡng (đủ calo) để giữ ấm cơ thể.

Nguồn: <http://vi.wikipedia.org/wiki/Chu%E1%BB%9...>

1. **Làm sao để ngăn ngừa chứng chuột rút?**

Thử những cách sau để giữ cho chân không thường xuyên bị chuột rút:

- * Tránh đứng hoặc ngồi trên đôi chân của bạn trong một thời gian dài.
- * Vận động và kéo căng cơ bắp chân thường xuyên vào ban ngày và nhiều lần trước khi đi ngủ.
- * Xoa bóp mắt cá chân của bạn và ngón chân khi ngồi, khi ăn hoặc xem tivi.
- * Đi bộ mỗi ngày, trừ khi bác sĩ khuyên bạn không nên tập thể dục.
- * Tránh để cơ thể quá mệt mỏi, nằm nghiêng về bên trái để cải thiện máu lưu thông đến và đi từ bàn chân.
- * Giữ nước cho cơ thể bằng cách uống nước thường xuyên.
- * Thử tắm nước ấm trước khi đi ngủ để thư giãn cơ bắp.
- * Có một số bằng chứng cho thấy, uống bổ sung magiê, thêm vitamin bổ sung trước khi sinh có thể có ích cho bà bầu.

Bạn có thể đã biết, chuột rút ở chân là một dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn thiếu canxi và cần bổ sung nhiều hơn. Mặc dù vậy, việc uống thêm canxi chưa chắc đã khiến ngăn ngừa được chứng chuột rút.

Khi bị chuột rút phải làm sao?

Nếu bị chuột rút, ngay lập tức bạn nên căng cơ bắp chân của mình: căng thẳng chân, gót chân, nhẹ nhàng uốn cong ngón chân của bạn. Lúc đầu có thể hơi đau nhưng nó sẽ làm giảm bớt các cơn đau cơ thắt và dần dần sẽ không còn bị chuột rút.

Bạn có thể thử bằng cách xoa bóp các cơ hoặc chườm nóng bằng một chiếc khăn ấm. Đi bộ nhẹ nhàng vài phút cũng có thể làm cơn chuột rút mất đi nhanh chóng.

Nguồn: <http://diendan.yeutretho.com/lam-cach-nao-de-khong-bi-chuot-rut-trong-thoi-gian-mang-bau-491778.html>

Bodeer: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH BỊ “CHUỘT RÚT”?

Đơn giản là bạn chỉ cần ăn uống đầy đủ và bổ sung thêm vitamin C, E , sắt và khoáng chất.

Nguồn:

[http://www.thegioibodee.com/index.php/magazine/21/X%C3%82Y+D%E1%BB%B0NG+C%C6%A0+B%E1%BA%AEP+-+H%E1%BB%8E1+%26+%C4%90%C3%81P+\(PH%E1%BA%A6N+2\)](http://www.thegioibodee.com/index.php/magazine/21/X%C3%82Y+D%E1%BB%B0NG+C%C6%A0+B%E1%BA%AEP+-+H%E1%BB%8E1+%26+%C4%90%C3%81P+(PH%E1%BA%A6N+2))

Làm gì khi bị chứng chuột rút chân ban đêm?

Bị chuột rút (hay còn gọi là vọp bẻ) vào ban đêm là hiện tượng rất hay gặp ở người lớn tuổi và không phải là hiếm gặp ở những người trẻ hơn. Tuy dạng chuột rút này gây khó chịu, mất ngủ, nhưng lại không gây nguy hiểm.

Nguyên nhân

Thường thì chuột rút chỉ kéo dài vài giây hoặc nhiều lắm là vài phút, nhưng sau đó triệu chứng đau có thể kéo dài cả ngày hay vài ngày.

Ở người lớn tuổi, thần kinh ở chân, nhất là vùng bắp chuối hoặc bàn chân thường trở nên "khó chịu", dễ bị kích thích hơn. Điều này làm cho bắp thịt bị co bóp và tình trạng ứ đọng chất canxi ở trong các tế bào của các bắp thịt nhiều hơn, khiến cho chúng khó giãn ra hơn.

Chứng chuột rút thường không có nguyên nhân rõ ràng. Tuy nhiên, nguyên nhân khác có thể gặp là:

- Tình trạng thiếu nước và chất khoáng trong cơ thể như canxi, magiê, natri và kali. Điều này có thể xảy ra sau khi tập thể dục, lọc thận, đổ mồ hôi quá nhiều mà không được bù đủ nước và muối, dùng thuốc lợi tiểu, đang có mang...
- Ngồi lâu, tư thế của chân không thích hợp lúc nghỉ ngơi, sự giảm độ lõm cần thiết của lòng

bàn chân.

- Bệnh tiểu đường, thiếu máu, hạ đường huyết.

Đôi khi, một số bệnh liên quan đến thần kinh như bệnh Parkinson, các bệnh về bắp thịt, các rối loạn về thần kinh... cũng gây ra triệu chứng chuột rút.

Cách xử lý

Việc đầu tiên của mỗi người là phải xem có bị các yếu tố nào như đã kể trên hay không để tránh. Nếu thiếu khoáng chất, hãy uống sữa hoặc bổ sung một hay hai viên canxi mỗi ngày. Ở người lớn tuổi, cảm giác khát nước thường giảm đi, do đó, cơ thể có thể bị thiếu nước mà không biết. Nên nhớ uống đủ nước, đặc biệt là trước và sau khi tập thể dục.

Những người ít vận động có thể phòng ngừa chứng chuột rút ban đêm bằng cách đạp xe đạp tại chỗ một ít phút vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Các bài tập đơn giản làm căng bắp chuối cũng có thể có ích. Một trong những cách đơn giản có thể thực hiện tại nhà là đứng thẳng cách tường khoảng một mét, giơ thẳng hai tay chống vào tường, rồi nghiêng người về phía trước, làm cho bắp thịt ở bắp chuối căng ra, giữ ở tư thế này khoảng 10-30 giây, lặp lại khoảng 5 lần, làm như vậy bốn lần một ngày trong tuần đầu, sau đó mỗi ngày hai lần trong các tuần tiếp theo.

Một số phương pháp khác cũng có thể làm giảm chuột rút ban đêm, đó là chườm nóng ở các bắp thịt bị ảnh hưởng, nhất là trước và sau khi tập thể dục. Cũng cần chú ý đến việc đi giày sao cho vừa vặn và thích hợp.

Những người nào thường mang xăng đan hoặc giày ba ta đế phẳng và mềm khi đi bộ, có thể làm cho bàn chân bị mất độ vòm cần thiết. Chính điều đó cũng có thể gây ra chuột rút và đau bắp chuối hay các bắp thịt ở bàn chân.

Khi đã bị chuột rút, hãy lắc lắc bắp thịt chỗ bị chuột rút rồi sau đó nâng cao chân lên.

Có thể đi tắm hoặc ngâm (trong bồn tắm) nước ấm hoặc xoa bóp bằng nước đá.

Nếu không những chỉ là bị chuột rút thỉnh thoảng vào ban đêm, mà còn bị đau, bị chuột rút thường xuyên khi đi bộ, thì đó có thể là triệu chứng của chứng nghẽn các động mạch đến chân. Trong trường hợp này, cần đi gặp bác sĩ càng sớm càng tốt vì có thể nguy hiểm.

Theo Khoa Học & Công Nghệ

Việt Báo (Theo_DanTri)

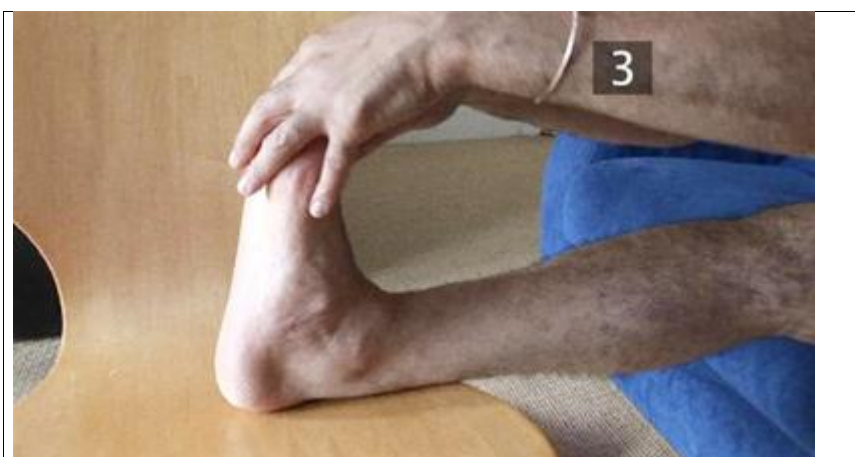
Chuột rút do đâu?



Chuột rút hay vọp bẻ là hiện tượng cơ thắt cơ đột ngột, ngoài ý muốn, gây đau dữ dội ở một bắp thịt, làm cho sự cử động khó khăn. Chuột rút có thể xảy ra ở bất cứ bắp thịt nào, nhưng thường gặp ở bắp thịt của cẳng chân, bắp thịt đùi và hông, bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Thời gian cơ co rút có thể diễn ra từ vài giây tới vài phút, nhưng hay tái diễn.

Khi nào hay bị chuột rút?

Cho đến nay, khoa học vẫn chưa biết rõ nguyên nhân gây ra chứng chuột rút. Người ta cho rằng có thể là do vận động quá mức, do tình trạng tĩnh tại quá lâu như khi ngủ ban đêm, khi ngồi lâu không thay đổi tư thế. Bệnh thường xảy ra vào ban đêm khi đang ngủ hoặc sau khi vận động, sử dụng cơ bắp trong thời gian dài liên tục. Bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng gặp nhiều hơn ở người trẻ tuổi và độ tuổi trên 60.



Xử trí chuột rút ở bắp chuối, nhẹ nhàng vươn duỗi cơ theo chiều đối ngược: kéo đầu ngón chân và bàn chân lên phía trần nhà, hướng về đầu gối.

Chuột rút ban đêm có thể do ban ngày đứng lâu trên nền cứng, cơ bắp không hoạt động, cứng nhắc. Hình dạng bàn chân bất thường như không có độ cong của mu bàn chân, gót chân nằm phẳng trên mặt đất khiến cho bắp thịt luôn luôn căng. Cơ thể bị thiếu nước. Béo phì khiến chân chịu sức nặng quá mức liên tục. Đo

giày dép quá chật, gót quá cao. Mất nước, mất muối do tiêu chảy, mất nhiều mồ hôi dẫn đến mất cân bằng điện giải. Do tác dụng phụ của một số thuốc statin, prednison, thuốc lợi tiểu làm giảm kali và magiê; Mắc bệnh tiểu đường, Parkinson, đường huyết thấp, thiếu hồng cầu, bệnh tuyến giáp, bệnh thận đang lọc máu; Rối loạn tuần hoàn, bệnh mạch máu chi dưới khi đi lại nhiều...

Chuột rút sau khi vận động thường gặp ở các bắp thịt lớn như cẳng chân và đùi. Nguyên nhân có thể do: cơ bắp mệt mỏi, vận động quá lâu, quá mạnh, vận động khi thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh, mất muối làm giảm nồng độ K, Mg, Na, Ca. Lắng đọng acid lactic trong bắp thịt sau khi vận động nhiều. Rối loạn dẫn truyền tín hiệu giữa dây thần kinh và cơ bắp nên dù não bộ muốn cơ thư giãn sau khi co nhưng cơ vẫn tiếp tục co gây ra đau. Theo đó những người ngồi làm việc lâu, ngồi lâu không thay đổi tư thế cũng hay bị chứng co cứng cơ.

Phụ nữ có thai thường hay bị chuột rút vào tháng thứ sáu của thai kỳ và kéo dài khi bụng ngày càng lớn. Nguyên nhân có thể do: thiếu calcium, phospho, magnesium; do các cơ ở dưới chân phải mang sức nặng của phần trên cơ thể; do thai nhi và tử cung lớn dần, cơ và dây chằng tử cung căng giãn; sức nặng và độ lớn của tử cung chèn ép ảnh hưởng lên các mạch máu ở chi dưới.

Hội chứng chân không nghỉ là một rối loạn chuyển động của chân mà nguyên nhân đến nay vẫn chưa biết rõ. Bệnh nhân bị cảm giác khó chịu, rần rần như có con vật gì đó bò ở dưới da, nhất là khi nằm ngủ ban đêm hoặc ngồi lâu. Để giải tỏa cảm giác khó chịu này, người bệnh phải liên tục cử động chân bằng cách đi lại, vươn duỗi chân. Người ta cho rằng do rối loạn hệ thần kinh, thiếu chất dopamin ở não, do gen di truyền hoặc cơ thể thiếu khoáng sắt. Có một số yếu tố liên quan đến hội chứng này là: giới tính (bệnh ở nữ gặp nhiều hơn ở nam); tuổi (bệnh rất ít ở tuổi thiếu niên, nhiều hơn ở độ tuổi trên 65); yếu tố gia đình (2/3 người bệnh có liên hệ gia đình và thường xảy ra trước tuổi 40); phụ nữ có thai (khoảng 20% phụ nữ mang thai bị rối loạn này, nhưng sau khi sinh thì hết bệnh); lọc máu (nhiều bệnh nhân lọc máu vì thận suy cũng bị hội chứng này, nhưng sau khi được thay thận thì hết bệnh này); các bệnh viêm xương khớp, tiểu đường, mề đay, nghiện rượu, thiếu năng tuyến giáp, thiếu hồng cầu, bệnh cơ bắp, thương tích não bộ tùy sống; thiếu chất sắt, magnesium, folic acid...; mệt mỏi, nhiều căng thẳng, tiếp xúc quá lâu với lạnh; hút thuốc, uống rượu, uống nhiều café...



Cần khởi động trước khi vận động để phòng chuột rút.

Phương pháp điều trị và phòng bệnh

Bình thường chuột rút không kéo dài và không gây ra hậu quả nghiêm trọng. Tuy nhiên nếu chuột rút xảy ra khi đang lái xe, điều khiển máy móc thì có thể bị tai nạn, chuột rút khi đang bơi lội có thể làm bệnh nhân bị chết đuối. Biện pháp xử trí khi bị chuột rút là: xoa bóp bắp thịt bị co rút nhẹ nhàng. Nếu chuột rút ở bắp chuối, bạn nên nhẹ nhàng vươn duỗi cơ theo chiều đối ngược: kéo đầu ngón chân và bàn lên phía trần nhà, hướng về đầu gối. Trường hợp chuột rút bắp đùi, bạn cần nhờ người khác kéo thẳng chân ra, một tay nâng cao gót chân, tay kia đồng thời ấn đầu gối xuống. Nếu bị chuột rút cơ xương sườn, bạn phải hít thở sâu để thư giãn cơ hoành, đồng thời xoa bóp nhẹ các bắp thịt xung quanh lồng ngực. Có thể tắm nước nóng để thư giãn bắp thịt. Đạp xe thông thả chừng 5 - 10 phút trước khi đi ngủ. Nên đeo giày vừa chân, gót giày không quá cao. Mang tất đàn hồi hơi ép vào mạch máu để tránh máu ứ đọng ở tĩnh mạch chi dưới. Có thể dùng thuốc điều trị chuột rút với các loại như sau: quinin sulfat, diphenhydramin hydrochlorid, vitamin E, thuốc thư giãn cơ, veramil hydrochlorid, chloroquin phosphat...

Theo www.suckhoedoisong.vn

Phòng bệnh chuột rút bằng cách: uống nước đầy đủ trước, trong và sau khi tập luyện, trước khi đi ngủ buổi tối. Thư giãn cơ bắp trước và sau mỗi lần tập luyện. Tập vươn duỗi chân vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ: đứng thẳng cách xa tường 15cm, gót chân chạm đất; giữ gót chân chạm mặt đất, ngả mình về phía trước, hai bàn tay chống lên tường; đẩy hai bàn tay lên trên, giống như lau tường, càng cao càng tốt; giữ nguyên vị trí trong 30 giây, rồi buông tay xuống, thư giãn. Tập nhắc lại các động tác trên 5 lần. Khi ngồi, co bàn chân về phía đầu gối càng cao càng tốt. Làm như vậy để máu dễ dàng lưu thông ở bắp chuối. Cần khởi động trước khi vận động cơ thể

Nguồn: http://www.dungbacsy.com/page.aspx?page_code=KTPT&ContentItemID=6945&ds=1392&do=884