

Chuột rút về đêm, cơn đau đáng sợ

Tác Giả: Thiên lý

Thứ Sáu, 11 Tháng 12 Năm 2009 16:02

Ban ngày đi bộ hay về nđng các môn thđ thao khác bđ chuột rút đã đành, nđ a đđm, nđ a hđm nghđ ngđi lđi bđ chuột rút.

Thđ c đđ, đđy không phđi là mđt hiđn tđđng bình thđđng vì có thđ là bđ suy hđ thđng tđnh mđ ch đđ chân.



Chuột rút, hay còn gđp bđ, là mđt triđu chđng rđt thđđng gđp trong cuđc sđng hàng ngày và có thđ xđy ra đđ mđi lđa tuđi. Tuy nhiên thđđng bđ hđn cđ là đđ nhđng ngđđi trung niên và cao tuđi. Theo các quan niđm y hđc, chuột rút là nhđng cđn co thđt cđa mđt cđ hay mđt nhóm cđ, thđđng nhđt là nhđng cđ đđ mđt sau cđng chân. Các cđn co thđt này xđy ra đđt ngđt, ngoài ý muđn cđa con ngđđi, có thđ kéo dài trong vài giây hođc kéo dài đđn trên mđđi phút.

đđ

Đau không ngđ đđđc

Chuột rút có thđ rđt đđu. Nhiđu ngđđi mô đđ cđn đđu nhđ bóp chđt cđng chân và gđy ra nđi kinh hoàng lo sđ cho hđ. đđ mđt sđ ngđđi, các cđn chuột rút có thđ xđy ra liên tđc và có khi còn kéo dài vài ngày. Đđu do chuột rút trong mđt sđ trđđng hđp còn gđy khó chđu đđn tđn ngày hđm sau. Sau khi bđ chuột rút bđnh nhđn đđi lđi rđt khó khđn.

Hđi còn bé, tôi hay gđp chuột rút đđ mđt sđ ngđđi đđi bđi. Đđ có ngđđi khi đđng bđi bđ chuột rút đđu quá và chìm xuđng sông chđt đđuđi luôn. Mđt sđ ngđđi khi tđp thđ đđc thđ thao nđu khđi

Chuột rút về đêm, cơn đau đáng sợ

Tác Giả: Thiên lý

Thứ Sáu, 11 Tháng 12 Năm 2009 16:02

Đúng không kể cũng đôi bạn chuột rút. Còn trong bệnh viện, một số bệnh nhân bị các bệnh làm mất ion kali như tiêu chảy nặng, suy kiệt, số đông người thiếu hụt quá mức... cũng có thể bị chuột rút. Tuy nhiên, nguyên nhân gây chuột rút thông thường hay gặp nhất trong y khoa là tình trạng chuột rút về ban đêm do suy giảm nồng độ canxi trong máu.

Ngay cả ta thấy rằng có đến trên 70% bệnh nhân suy tĩnh mạch bị chuột rút về ban đêm. Trong một nghiên cứu của tôi và các đồng nghiệp số bệnh nhân trên 500 bệnh nhân suy tĩnh mạch cũng cho thấy tỉ lệ này lên đến 90%, bao gồm bệnh nhân thông thường mà bị chuột rút đến thông thường xuyên bị chuột rút. Có những bệnh nhân năm năm nay bị chuột rút hàng đêm đến nỗi không dám ngủ và đến tình trạng trầm cảm nặng.

Chẩn đoán một số bệnh

Cho đến ngày hôm nay, tuy có một số giả thuyết được đưa ra về cơ chế sinh bệnh của chuột rút, nhưng chưa có giả thuyết nào được chấp nhận một cách thuyết phục. Một số nhà khoa học cho rằng chính thiếu hụt nồng độ canxi trong máu con người khi nhìn thấy các cơn chuột rút và cơ chế này, theo đó đi xuống khiến cho chuột rút. Một số người lại cho rằng thói quen đi giày cao gót làm cho các vùng bắp chân và bàn chân bị căng cứng, góp phần tăng nguy cơ bị chuột rút.

Một số người hay bị chuột rút khi nằm ngủ hoặc khi bị lạnh, nguyên nhân có thể do sự co cứng quá mức sinh lý để vì những cơn đang trong tình trạng căng thẳng.

Trong suy tĩnh mạch mãn tính chi dưới, sự trì hoãn dòng máu đi trong các tĩnh mạch, đặc biệt là trong tĩnh mạch sâu có thể làm tăng số lượng các chất chuyển hóa trong khi cơ bắp, khiến cho cơ bắp kích thích và gây co cứng. Một khác, tình trạng phù chân thông thường gặp trong suy tĩnh mạch cũng là nguyên nhân làm tăng tính kích thích của các sợi dây thần kinh chi gây co cứng.

Nên đi uống nước và đi tắm

Sau khi xác định chính xác nguyên nhân gây chuột rút về ban đêm là do tình trạng suy tĩnh mạch, bệnh nhân nên đi uống nước và đi tắm vì ai đã bị mất lượng nước thì chuột rút do thiếu nước và mất cân bằng điện giải.

Việc đi uống nước nên bắt đầu bằng thay đổi các thói quen như không uống rượu, không đi giày cao gót, xoa bóp chân trước khi đi ngủ, uống nước đầy đủ... Khi các phương pháp trên không hiệu quả nên sử dụng các loại thuốc làm loãng máu thành mạch, cải thiện sự lưu thông của dòng máu trong tĩnh mạch, số đông người thiếu hụt (v) áp lực để đi uống nước suy tĩnh mạch.

Chuột rút về đêm, cơn đau đáng sợ

Tác Giả: Thiên lý

Thứ Sáu, 11 Tháng 12 Năm 2009 16:02

Trong thực nghiệm lâm sàng hàng ngày, các chuyên gia về tính môch học cũng thấy rằng vitamin E và Quinin có vai trò rất quan trọng trong điều trị chuột rút về ban đêm. Trong thực hành khám và chữa bệnh hàng ngày, chúng tôi nhận thấy nhu cầu điều trị đúng và sớm có đến hơn 90% số bệnh nhân không còn bị chuột rút về đêm nữa.