

CÁCH XỬ TRÍ KHI BỊ CHUỘT RÚT

Chuột rút là tình trạng co thắt cơ đột ngột, gây đau dữ dội ở một bắp thịt, làm cho bệnh nhân không tiếp tục cử động được nữa.

Tuy mọi bắp thịt đều có thể bị chuột rút, nhưng bệnh hay xảy ra ở cẳng chân, đùi, bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Chuột rút sẽ gây nguy hiểm nếu bạn đang bơi dưới nước, ngồi gần bếp lửa, khi đang lái xe.

Những người dễ bị chuột rút

Chứng chuột rút (đồng bào miền Nam gọi là vọp bẻ) thường xảy ra khi chúng ta vận động quá sức. Các đối tượng dễ bị chuột rút là: vận động viên thể thao, người leo núi, leo cầu thang nhiều tầng, phụ nữ mang thai... Lao động, tập luyện, trèo đèo leo dốc với cường độ cao, cơ thể bị mất nước, mất muối... đều dễ bị chuột rút.

Xử trí khi bị chuột rút đùi hoặc cẳng chân: uống nước, xoa bóp đùi, kéo đầu ngón và bàn chân hướng về đầu gối.

Ảnh: hongngochospital.vn

Bệnh thường xảy ra trong các trường hợp: ngủ ban đêm, khi đang vận động cơ bắp trong thời gian dài liên tục, nhất là khi mệt mỏi, đói, khát nước. Lý giải chứng chuột rút thường xảy ra vào ban đêm khi ngủ, các nhà chuyên môn cho rằng, người nào mà ban ngày lao động nặng nhọc bị mệt mỏi hoặc đứng lâu trên nền cứng, do cơ bắp không hoạt động, căng thẳng thì ban đêm bị chuột rút. Chuột rút trong khi đang vận động thường gặp ở các bắp thịt lớn như cẳng chân và đùi. Khi đó cơ bắp bị mệt mỏi, vận động quá lâu, quá mạnh, vận động khi thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh, cơ thể bị mất muối làm giảm nồng độ K, Mg, Na, Ca trong máu.

Thêm nữa, tình trạng vận động nhiều còn gây lắng đọng acid lactic trong bắp thịt, dẫn đến rối loạn dẫn truyền tín hiệu giữa dây thần kinh và cơ bắp, nên dù bộ não muốn cơ thư giãn sau khi cử động nhưng cơ vẫn tiếp tục co rút gây ra đau. Như vậy, những người ngồi làm việc lâu, không thay đổi tư thế cũng thường bị chứng co cứng cơ. Thời tiết nóng bức mà vận động cơ thể sẽ ra nhiều mồ hôi gây mất nước và mất muối cũng rất dễ bị chuột rút khi vận động mạnh và kéo dài.

Những người sử dụng một số loại thuốc chữa bệnh như statin, prednison, thuốc lợi tiểu làm giảm kali và magiê cũng dễ bị chuột rút. Bệnh nhân bị các bệnh: tiểu đường, Parkinson, đường huyết thấp, thiếu máu, bệnh tuyến giáp, bệnh thận đang lọc máu, rối loạn tuần hoàn, bệnh giãn tĩnh mạch chi dưới đều dễ bị chuột rút. Thai phụ hay bị chuột rút từ tháng thứ 6 trở đi của thai kỳ do thiếu calcium, phospho, magnesium, do sức nặng và độ lớn của tử cung chèn ép vào các mạch máu ở chi dưới hoặc do các cơ ở chi dưới phải mang sức nặng của cơ thể.

Cách xử trí khi bị chuột rút

Đang vận động bất ngờ bị chuột rút sẽ rất đau bắp thịt, khiến phải dừng lại ngay không cử động được nữa. Muốn khỏi đau nhanh chóng cần thực hiện các thao tác sau đây: dừng vận động, cố gắng thả chùng chi bị bệnh để thư giãn bắp thịt đang bị co rút. Nhẹ nhàng xoa bóp bắp cơ, nếu có dầu nóng thì thoa dầu lên vùng da của bắp thịt đang bị co rút rồi xoa bóp nhẹ nhàng. Nếu chuột rút ở cẳng chân, bạn nên nhẹ nhàng vươn duỗi cơ theo chiều đối ngược: kéo đầu ngón chân và bàn chân lên cao hướng về đầu gối.

Ảnh: phunutoday.org

Khi bị chuột rút bắp đùi, cần nhờ người khác kéo thẳng chân ra, một tay nâng cao gót chân, tay kia đồng thời ấn đầu gối xuống. Trường hợp 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. Uống nước trà đường nóng, cà phê pha ngọt, nước oresol, nước cam, nước chanh... Sau khi đã qua cơn đau, về nhà bạn có thể tắm nước nóng để thư giãn bắp thịt. Bạn nên đi giày vừa chân, gót giày không quá cao.

Có thể dùng một số loại thuốc thuốc điều trị chuột rút như: vitamin E, thuốc thư giãn cơ... Bình thường chuột rút không kéo dài và không gây nguy hiểm. Nhưng nếu chuột rút xảy ra khi đang lái xe, điều khiển máy móc, đang bơi dưới nước... thì có thể gây tai nạn, chết đuối. Nếu thỉnh thoảng bạn mới bị chuột rút thì không đáng ngại. Nhưng nếu bạn thường xuyên bị chuột rút, hoặc bị chuột rút gây đau đớn, thì cần đi khám bệnh, xét nghiệm để được chẩn đoán và điều trị đúng bệnh gây ra chuột rút.

Phương pháp phòng bệnh

Bạn hoàn toàn có thể phòng tránh chuột rút bằng cách: uống nước đầy đủ, tốt nhất là các loại nước giàu chất khoáng như: nước oresol, nước chanh đường muối, nước dừa... trước, trong và sau khi luyện tập, lao động, đi bộ, leo núi. Khởi động thật tốt trước khi vận động cơ thể, trước mỗi buổi tập. Tập thư giãn cơ bắp trước và sau mỗi lần tập luyện. Tập vươn duỗi chân vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng khi thức dậy. Khi ngồi, co bàn chân về phía đầu gối càng cao càng tốt, để máu dễ dàng lưu thông ở bắp thịt cẳng chân.

Thực hiện chế độ dinh dưỡng cân bằng, đủ các chất: đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất. Hạn chế dùng các chất kích thích như thuốc lá, rượu, bia. Điều trị tích cực các bệnh là nguyên nhân gây chuột rút nói trên.

ThS. Phạm Vũ Hoàng