



3 ความเชื่อ ตะคริวในผู้สูงอายุ

ตะคริว เป็นอาการหดเกร็งอย่างเฉียบพลันของกล้ามเนื้อหรือกล้ามเนื้อเกร็งเป็นก้อน ซึ่งสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย มักหายได้เอง หากเป็นบ่อยและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ชา แสบร้อน พักแล้วไม่หาย วัคซีน ควรพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัย

เป็นตะคริวบ่อย เสี่ยงหลอดเลือดแดงแข็ง?

1

จริงบางส่วน เพราะตะคริวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากความเมื่อยล้า หรือบ่งบอกว่ามีโรคซ่อนอยู่ก็ได้ เช่น หลอดเลือดแดงแข็งตัว จะรู้สึกเย็นและชาร่วมด้วย เมื่อเดินจะปวดมากขึ้น แต่เมื่อพักแล้วอาการจะหายไป

เป็นตะคริว เพราะดื่มน้ำไม่พอ?

2

จริง เนื่องจากหนึ่งในสาเหตุของการเป็นตะคริวเกิดจากการที่ร่างกายสูญเสียน้ำ ดังนั้นหากดื่มน้ำไม่เพียงพอก็อาจทำให้เป็นตะคริวได้

เป็นตะคริวให้กินของเค็ม เพราะร่างกายขาดเกลือแร่?

3

ไม่จริง เพราะของเค็มและเกลือแร่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดเกลือแร่จนเกิดตะคริวขึ้น ให้กินแมกนีเซียมหรือแคลเซียมเพื่อป้องกันการเกิดขึ้นอีก



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



นวดเบา ๆ แต่ไม่ควรกด
เพราะจะยิ่งเจ็บ



ประคบเย็นตรงที่มีอาการปวด
จะช่วยให้หายเร็วขึ้น