

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ตะคริว ในผู้สูงอายุ ภัยสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อาการร่างกายเมื่อรู้สึกขาจนไม่สามารถขยับร่างกายบริเวณดังกล่าวได้ตามปกติ มักจะเรียกอาการเหล่านี้ว่า ภาวะตะคริว ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย และมักเกิดกับผู้สูงอายุมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะลดลง และเกิดการอ่อนล้าได้ง่ายนั่นเองครับ

ข้อมูลจากกรมการแพทย์ระบุถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดได้นั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การใช้กล้ามเนื้อนั้นๆ มากเกินไป ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ
2. ยาบางตัว เช่น ยาไขมัน ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน ยาขยายหลอดเลือด เป็นต้น
3. โรคบางอย่างหรือภาวะบางอย่างของร่างกาย เช่น โรคไต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์ น้ำตาลต่ำ ต้มแอลกอฮอล์ เรือร่ง ระดับเกลือแร่บางอย่างในร่างกายต่ำ ร่างกายขาดน้ำ ภาวะเครียด หรือเส้นประสาททำงานผิดปกติ เป็นต้น
4. การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง เช่น ภาวะเส้นเลือดตีตัน หรือการบีบตัวของหัวใจไม่ดี
5. การทำงานของเซลล์ประสาททำงานผิดปกติ

ปกติแล้วภาวะตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดเป็นเวลานาน และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำ หรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือการที่บริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง หรือผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้ครับ

เราสามารถป้องกันการเกิดตะคริวได้ ด้วยการดูแลสุขภาพ อาทิ หากไม่มีข้อห้ามหรือโดนจำกัดการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำประมาณ 2-3 ลิตร/วัน ก่อนเข้านอนสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ ประมาณ 2-3 นาที เพื่อคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกล้ามเนื้อ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียม ได้แก่กล้วย ส้ม แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็กๆ ที่รับประทานทั้งก้างได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น ถั่ว น้ำมันพืช วิตามินบี 12 เช่นอาหารประเภทปลาและไข่ในมื้อเย็น หลีกเลี่ยงอากาศเย็น และขณะนอนหลับควรให้บริเวณขาและเท้าอบอุ่นอยู่เสมอด้วยการห่มผ้าหรือสวมถุงเท้า หากมีอาการปวดขาขณะหลับ เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อและฝ่าเท้าในช่วงกลางวัน หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุเป็นตะคริวควรปฏิบัติตัว ควรพักผ่อนเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนนั้น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวอย่างช้า ๆ นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว หากกล้ามเนื้อมีการหดเกร็งมากอาจใช้น้ำอุ่นหรืออุ้งนุ่นประคบ หากตะคริวลดลงแต่ยังคงมีอาการปวดอาจใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ หากพบว่าเป็นตะคริวบ่อย หรือทำให้รบกวนการนอนหรือนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ครับ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “ตะคริว ในผู้สูงอายุ ภัยสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม”

เรียบเรียงโดย อานนท์ นันตสุนทร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข <https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/2/02/207776/>