

CÁCH TRỊ CHỨNG BỊNH BỊ "CHUỘT RÚT" (LEG'S CRAMPS) NƠI NGƯỜI LỚN TUỔI.



CHỨNG "CHUỘT RÚT" Chúng ta lớn tuổi thường hay bị bệnh này. Nguy hiểm là đang khi lái xe hơi bị chuột rút kẹt vào chân gas không kiểm soát được tốc độ rất nguy hiểm. Đây là cách ngăn ngừa và chữa trị. Xin mách cho bà nê và người thân.

CÁCH TRỊ ĐƠN GIẢN VÀ HIỆU QUẢ NHẤT LÀ **MỖI NGÀY ĂN 1 - 2 TRÁI CHUỐI**. TÔI TỪNG BỊ CHUỘT RÚT MỖI SÁNG KHI TRỞ MÌNH, NHƯNG SAU KHI THEO LỜI BÁC SĨ ĂN CHUỐI ĐỀU ĐẶN HÀNG NGÀY, BỆNH CHUỘT RÚT HOÀN TOÀN BIẾN MẤT. BỔ TÚC THÊM VỀ CHỨNG **"CHUỘT RÚT"**

Cá nhân tôi cách nay khoảng 3 tháng, nằm ngủ đêm thường hay bị bệnh "**chuột rút**" đau đớn kinh khủng. Lúc nằm trên giường thì khó mà đứng dậy được, nên không thể đi giặt lúi như mấy ông thầy Tàu chỉ dạy cho tôi trước đây.



Bây giờ có mấy người cháu chỉ cho tôi là khi bị chuột rút, thì **dùng 2 ngón tay (ngón cái và trỏ) bóp chặt môi trên chừng 1 phút là chú chuột tháo chạy ngay**. Cách bấm huyết đạo kiểu này hay lạ lùng. **Cách bóp môi trên gần 2 lỗ mũi cũng cần để khiến đường đại tiện mở rộng, dễ đi cầu khi bị táo bón**.

Đối với những người già yếu, tay đau hay thương tật thì người nhà phải mua thuốc đề phòng. Thuốc hay nhất hiện nay trị bệnh chuột rút mang tên hiệu

là **LEG'S CRAMPS & RESTFUL LEGS**. Tiệm **WALMART** có bán. Thuốc rất công hiệu, bà con nên tìm mua uống đề phòng. Giá rẻ mạt: **5 hay 6 USD**, không có side effects đáng ngại. Chuyện vật... của người ...Già....chúng ta cũng nên biết..

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 chữa: 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.

CHỨNG "CHUỘT RÚT"

Ở Nam Kỳ thường gọi là "*Chứng Vọp bẽ*" (*con vọp là một loại sò hến*). Mỗi địa phương có cách gọi khác nhau. Theo y khoa, dường như do cơ thể thiếu chất gì đó, có thể là **MAGNÉSIUM** nên nếu ăn **SÔ-CÔ-LA ĐEN** (*Chocolat noir / Dark chocolate*) cũng có hiệu quả tốt. Nếu bị **vọp bẽ / chuột rút**, bạn thử ăn **chocolat noir** mỗi ngày vài miếng to bằng 2 ngón tay xem sao !!TV



BỔ TÚC THÊM VỀ CHỨNG "CHUỘT RÚT"

Cách trị đơn giản và hiệu quả nhất là **MỖI NGÀY ĂN 1 - 2 TRÁI CHUỐI**. Tôi đã từng bị chứng chuột rút vào mỗi sáng khi trở mình, nhưng sau khi làm theo lời bác sĩ **ĂN CHUỐI ĐỀU ĐẶN HÀNG NGÀY**, bệnh chuột rút hoàn toàn biến mất.

Bài của đọc giả VietPress USA.

Nguồn: <http://www.vietpressusa.com/2015/07/cach-tri-chung-binh-bi-chuot-rut-legs.html>

Chia Sẻ Kinh Nghiệm

Tôi thường hay bị chuột rút chân trái vào lúc gần sáng trong lúc ngủ. Nếu cong chân lại thì bị đau nhứt hai ngày mới hết. Một lần tình cờ bị đau khi đang chuột rút (cramp) tôi duỗi thẳng chân ra vài giây thì hết ngay lập tức. Quả là nhiệm màu!

Khi bị chuột rút chân thì duỗi thẳng chân ra giữ lại đó vài giây thì hết liền.

Uống thuốc bổ chất **Magnesium 600mg** (mỗi ngày 1 viên) sau vài tuần cũng hết luôn. Tôi đã bày cho hai người bạn bị chuột rút (vọp bẻ) như tôi là duỗi thẳng chân ra khi bị rút (cramp) và uống magnesium thì hiệu quả như ý.



Nam Phong

Ngày 1/8/2015

www.vietnamvanhien.net