

เป็นตะคริวที่ขาตอนกลางคืนบ่อย ๆ เกิดจากสาเหตุอะไร ?



อาการตะคริวที่ขาตอนกลางคืน สร้างความทรมานให้กับหลาย ๆ คน เพราะนอกจากจะทำให้รู้สึกเจ็บปวดแล้ว ยังรบกวนเวลานอนหลับพักผ่อนอีกด้วย โดยทั่วไปแล้วอาการเหล่านี้จะเป็นผลมาจากกล้ามเนื้อชิวชิว และปัญหาเกี่ยวกับเส้นประสาท ซึ่งความเสี่ยงของการเป็นตะคริวที่ขาตอนกลางคืนจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่สำคัญคงต้องมีแนวโน้มน่าเป็นตะคริวที่ขาตอนกลางคืนได้เช่นกัน

ตะคริวที่ขาคืออะไร ?

ตะคริวที่ขาเป็นอาการปวดกล้ามเนื้อรุนแรง โดยมักจะเป็นที่น่อง เท้า หรือต้นขา อาจทำให้ขาของคุณกระตุกเกร็งจนควบคุมไม่ได้ แม้ว่าสร้างเจ็บปวดในการใช้ชีวิต แต่โดยทั่วไปแล้วการเป็นตะคริวที่ขานั้นไม่เป็นอันตราย ซึ่งอาการจะคงอยู่เป็นเวลาหลายวันหรือจนถึงหลายนาฬิกา

ยิ่งคุณอายุมากขึ้นเท่าไร คุณก็ยิ่งมีโอกาสเป็นตะคริวที่ขามากขึ้นเท่านั้น เพราะเส้นเอ็นของคุณ หรือเนื้อเยื่อที่เชื่อมต่อกันกับกระดูกจะสั้นลงตามธรรมชาติ เมื่อคุณอายุมากขึ้น ผู้ใหญ่มากถึง 80% เป็นตะคริวที่ขา

ตอนกลางคืน ในขณะที่เด็กและวัยรุ่นมีความเสี่ยง 40%

ตะคริวที่ขาตอนกลางคืน

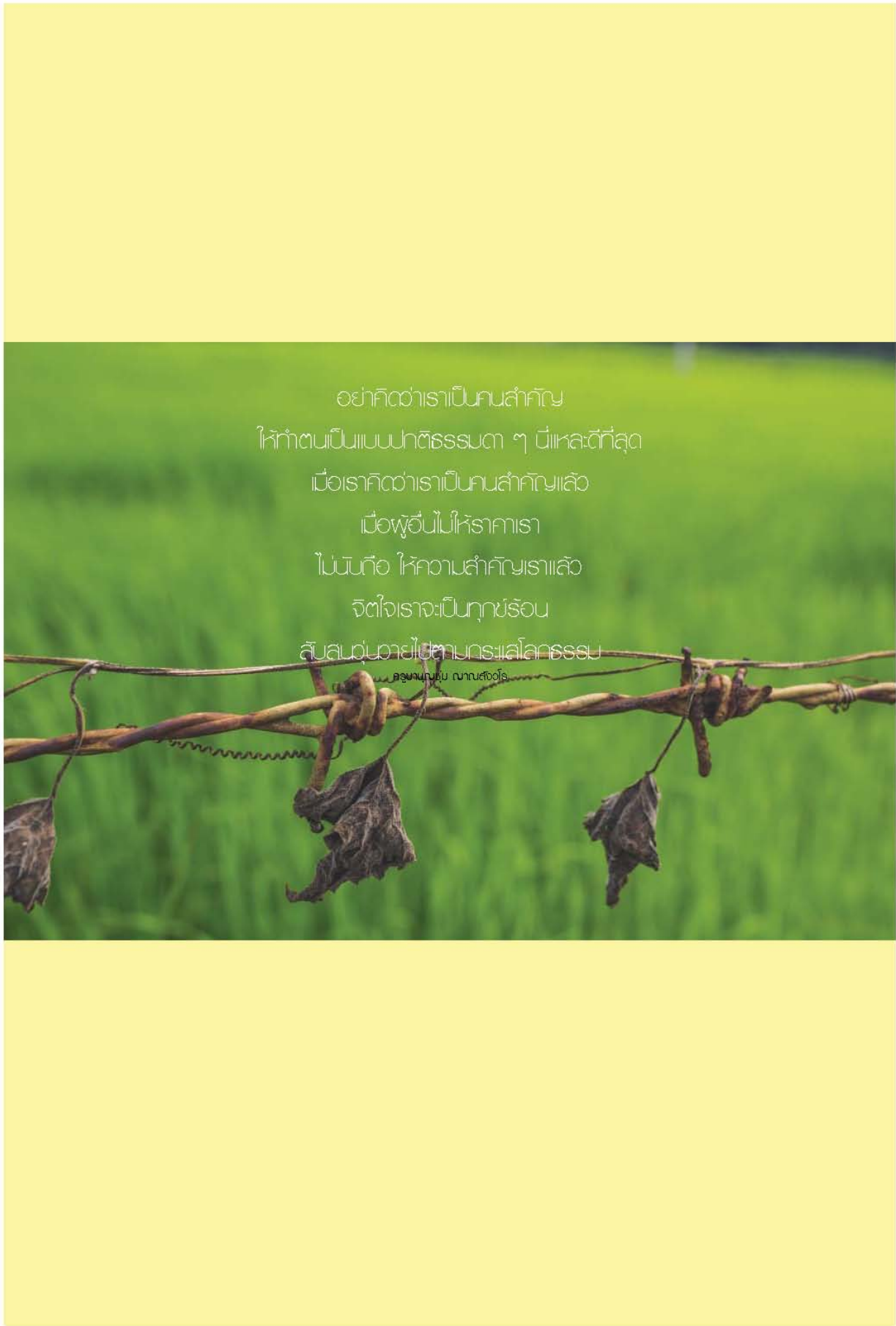
ตะคริวที่ขาในตอนกลางคืนเกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณหลับ อาการนี้อาจปลุกคุณทำให้คุณหลับยากขึ้น และทำให้คุณรู้สึกปวดเมื่อยตลอดทั้งคืน โดยความเสี่ยงของตะคริวที่ขาขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ตะคริวที่ขาตอนกลางคืน สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัย แต่มักเกิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด ในบรรดาผู้ที่มียายุมากกว่า 80 ปี ประมาณ 33% จะเป็นตะคริวที่ขาตอนกลางคืนอย่างน้อยทุก ๆ 2 เดือน และผู้คนที่ขาตอนกลางคืนอย่างน้อยทุก ๆ 2 เดือน และผู้คนที่ขาตอนกลางคืนประมาณ 40% จะเป็นตะคริวที่ขาในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งแพทย์เชื่อว่าเป็นเพราะน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจากการตั้งครรภ์ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวขึ้นเอง โดยตะคริวที่ขาจะให้ความรู้สึกเหมือนกล้ามเนื้อบีบรัดแน่นจนเป็นปม อาจทำให้ข้ออักเสบ เจ็บปวดจนทนแทบไม่ได้ โดยกล้ามเนื้อของคุณเมื่อบริเวณนั้นอาจเจ็บเป็นเวลาหลายชั่วโมงหลังจากที่ตะคริวหายไป

ตะคริวที่ขาเกิดจากอะไร ?

ตะคริวที่ขาบางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนสาเหตุที่เป็นไปได้ มีดังนี้

- *เส้นประสาทที่ควบคุมการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อผิดปกติ
 - *กล้ามเนื้อหรือขาบางส่วนได้รับเลือดไม่เพียงพอ
 - *ความเครียด
 - *การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงมากเกินไป
 - *การนั่งทำงานเป็นเวลานาน เช่น การนั่งทำงานบนโต๊ะทำงาน
 - *ใช้กล้ามเนื้อบ่อยเกินไป
 - *ยืนหรือทำงานบนพื้นคอนกรีต
 - *มีท่าทางที่ไม่ดีในระหว่างวัน
 - *ได้วย เบาหวานทำลายเส้นประสาท ขาดเกลือแร่ และปัญหาเกี่ยวกับการไหลเวียนเลือด
- ขณะเดียวกันยาบางชนิดที่อาจส่งผลข้างเคียงทำให้เกิดตะคริวที่ขาได้เช่นกัน ควรปรึกษาแพทย์หากคุณพบว่าตัวเองมีอาการตะคริวที่ขาบ่อย ๆ หลังจากรับประทานยาโรดเข้าไป



อย่าคิดว่าเราเป็นคนสำคัญ
ให้ทำตนเป็นแบบปกติธรรมดา ๆ นี้แหละดีที่สุด
เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนสำคัญแล้ว
เมื่อผู้อื่นไม่ให้รักเรา
มันก็คือ ให้ความสำคัญเราแล้ว
จิตใจเราจะเป็นทุกข์ร้อน
สับสนวุ่นวายไปตามกระแสโลกธรรม

อนันตเกตุ ภาวนาธรรม



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

