

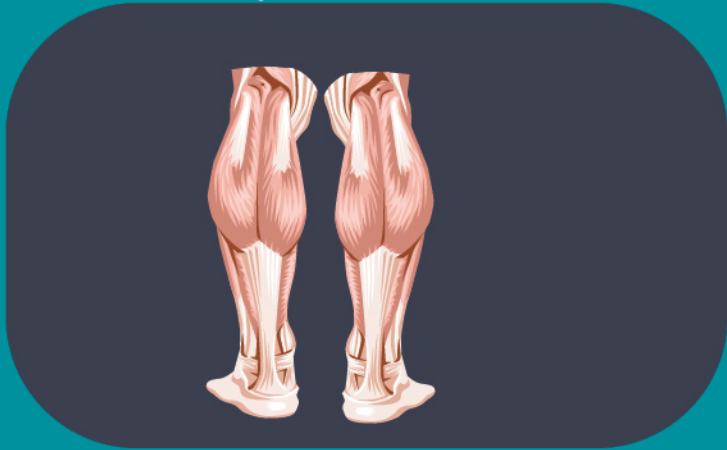


การปฐมพยาบาลแก้ตะคริว



ตะคริว (Muscle cramps) คือ การหดเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงเป็นเวลานาน มักเกิดไม่เกิน 2 นาที

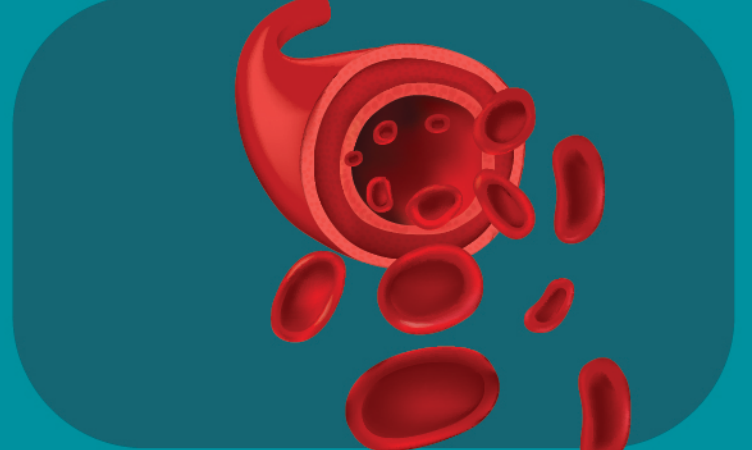
สาเหตุการเกิดตะคริว



เอ็นและกล้ามเนื้อ
ไม่ได้มีการยืด



เส้นประสาทที่ควบคุม
การหดและคลายตัวของ
กล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ



ขาดการไหลเวียนเลือด
ขาดการนำออกซิเจน
และแร่ธาตุไปที่กล้ามเนื้อ



เคลื่อนไหวในทิศทางตรงกันข้าม
กับการเกร็งตัว หรือบริเวณที่เป็นตะคริว
เช่น เป็นตะคริวที่น่อง ให้เหยียดขาออก

การปฐมพยาบาล



หากเกิดตะคริวตอนอยู่คนเดียวหนึ่งยong ๆ
หรือนั่งเหยียดขาข้างที่เป็นตะคริวแล้ว
พยายามฝืนกระดกข้อเท้าขึ้น

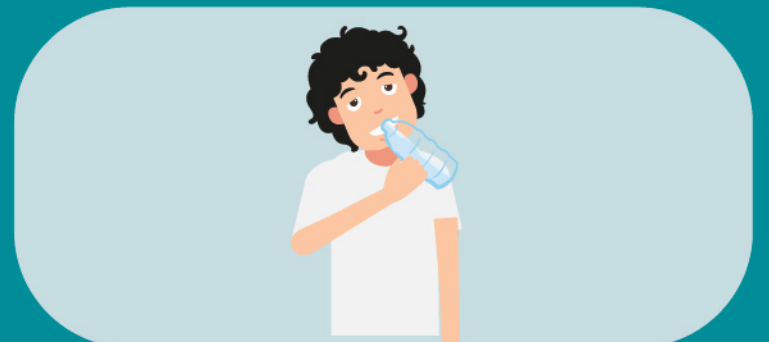
การป้องกัน



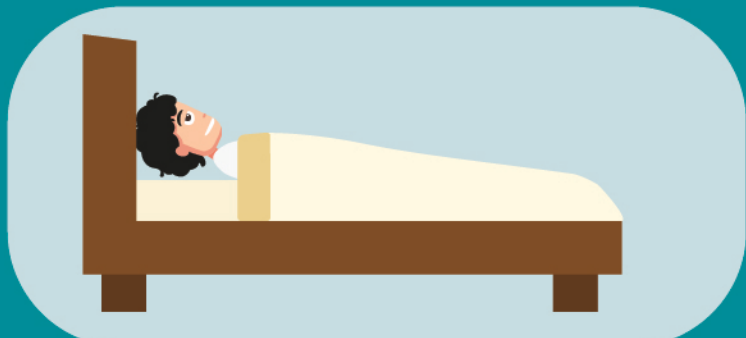
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ฝึกการยืดกล้ามเนื้อ



ควรดื่มน้ำและเกลือแร่ทดแทนให้เพียงพอ



พักผ่อนให้เพียงพอ
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



ผู้สูงอายุควรค่อยๆ
ขยับแขนขาช้า ๆ



สวมรองเท้าที่พอเหมาะ
และอาจใส่ถุงเท้าตอนนอน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



/FDATHAI