

Co cứng cơ hay chuột rút (vết bắp) là biểu hiện thông thường gặp khi mang thai. Tình trạng này có thể xảy ra trong mọi thời điểm của thai kỳ, nhưng thường gặp vào các tháng cuối.

Đây là tình trạng cơ bắp bị co cứng đột ngột và tê phát trong một thời gian, sau đó cơ sẽ tự trở về trạng thái thoải mái bình thường. Khác với thông thường, cơ bắp phải co - giãn theo ý muốn và vận động của chúng ta. Thông thường, co cứng cơ xảy ra khi cơ rơi vào tình trạng làm việc quá mức hay bị kích thích đột ngột và quá mức, ví dụ như xảy ra vận động viên sau vận động kéo dài hay có chứng đau cao, xảy ra người đang bơi lội mà không có quá trình khởi động hay nghỉ ngơi. Nguyên nhân của chứng co cứng cơ thường do sự rối loạn về điện giải: ví dụ như các rối loạn cân bằng muối khoáng, rối loạn cân bằng natri, kali, canxi...



Xoa bóp khi bị co cứng cơ bắp chân.

Khi mang thai, đặc biệt là những tháng đầu, do tình trạng ốm nghén, thai phụ có thể bỏ ăn uống kém, sụt cân ... dẫn đến mất nước, rối loạn cân bằng khoáng chất điện giải. Đây chính là nguyên nhân dẫn đến chứng co cứng cơ. Những tháng cuối, do yêu cầu sử dụng canxi cho thai nhi ngày càng cao, sẽ có sự thay đổi cân bằng canxi và thay đổi về khuynh hướng thu nhận và thải trừ canxi cho phù hợp với nhu cầu của thai ... tình trạng rối loạn cân bằng điện giải đặc biệt là canxi có thể xảy ra và thường biểu hiện bằng tình trạng co cứng cơ.

Đặc biệt là tháng cuối, trong một số trường hợp, cần phân biệt tình trạng co cứng cơ với những triệu chứng báo động của có giết do sản giật. Co cứng cơ thường xảy ra vùng cơ bắp chân, thai phụ hoàn toàn tỉnh táo và có cảm giác đau vùng cơ co cứng; trong khi sản giật, thai phụ có thể có tăng huyết áp trầm trọng, ngất xỉu phù nề, ngay trước khi có cơn giật thường rất nhẹ rồi sau đó có cơn (thường ở vùng mặt hoặc vùng chi), một triệu chứng lúc có cơn, sau đó tỉnh lại rồi chóng mặt hay lơ lửng có cơn giật mới. Sản giật là tình trạng cấp cứu, cần đưa ngay đến bệnh viện; trong lúc vận chuyển cần lưu ý quan tâm đến tình trạng của bệnh nhân cũng như tránh việc có cơn giật có thể làm tổn thương.



Chăm sóc ăn nhiều rau xanh sẽ giúp ngăn ngừa có con dị tật khi mang thai.

Điêu trị các triệu chứng tình trạng có con dị tật thai phụ cũng giống như những người bình thường là kéo dẫn con theo chiều hướng tích cực và xoa bóp; thậm chí không cần làm gì cả cũng có thể điều trị triệu chứng bình thường như đau đầu, mệt mỏi và thai phụ sẽ chịu đau trong thời gian chờ đợi. Điêu trị đau phòng ngừa khuyến khích dùng thêm magiê trong tháng cuối (do bác sĩ chuyên khoa kê đơn và theo dõi). Chăm sóc ăn đầy đủ các chất khoáng, ăn nhiều rau xanh, bổ sung canxi điều trị trong khi mang thai sẽ làm giảm phần nào các rủi ro liên quan đến dị tật và ngăn ngừa có con dị tật.

Thúc sĩ, Bác sĩ Đặng Lê Dung Hạnh

Theo SKDS

Chức năng cơ bản khi mang thai

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:06
