

**Ch ng v p b là gì?**

Khi chúng ta s d ng các c có th v n đ ng t ý, ví d nh các c tay và chân, chúng co và dẫn m t cách nh p nhàng khi ta v n đ ng. Nh ng c ch ng đ đ u, c , và thân mình cũng co i nh v y m t cách đ ng b đ duy trì th đ ng c a chúng ta. M t c (hay ch là m t vài s i c ) co rút không t ý (không theo ý mu n c a ta) đ c g i là s co c ng. N u s co c ng x y ra đ m nh và kéo dài, nó tr thành ch ng v p b . M t c b ch ng co rút đ c đ nh nghĩa là m t c co rút m nh không t ý và không dẫn ra đ c.

V p b có th kéo dài t vài giây đ n 15 phút, và đôi khi lâu h n. Các tr ng h p v p b tái di n nhi u l n cho đ n khi ch m đ t hoàn toàn không ph i là hi m. Ch ng v p b có th liên quan đ n m t ph n c a c , c m t c , hay nhi u c có ho t đ ng chung, ví d nh nh ng c g p các ngón tay g n nhau. M t s tr ng h p ch ng v p b liên quan đ n s co cùng lúc c a các c v n đ ng nh ng b ph n c a c th theo nh ng h ng ng c nhau.

Ch&#229;ng v&#229;p b&#229; r&#229;t ph&#229; bi&#229;n. H&#229;u nh&#229; m&#229;i ng&#229;i (đ&#229;c tính kho&#229;ng 95%) đ&#229;u trải qua m&#229;t l&#229;n b&#229; v&#229;p b&#229; trong cu&#229;c đ&#229;i h&#229;. Ch&#229;ng v&#229;p b&#229; th&#229;ng ph&#229; bi&#229;n &#229;ng&#229;i l&#229;n và tăng đ&#229;n theo tu&#229;i. Tuy nhiên, tr&#229; con cũng v&#229;n có th&#229; b&#229; v&#229;p b&#229; .

B&#229;t k&#229; c&#229; có th&#229; v&#229;n đ&#229;ng t&#229; ý (c&#229; v&#229;n) nào cũng có th&#229; b&#229; ch&#229;ng v&#229;p b&#229;. Ch&#229;ng v&#229;p b&#229; x&#229;y ra &#229;t chi, đ&#229;c bi&#229;t là c&#229;ng ch&#229;n và bàn ch&#229;n, th&#229;ng g&#229;p nh&#229;t là &#229; b&#229;p ch&#229;n. Các c&#229; v&#229;n đ&#229;ng không t&#229; ý c&#229;a các c&#229; quan (t&#229; cung, thành m&#229;ch máu, đ&#229;ng ru&#229;t, đ&#229;ng đ&#229;n m&#229;t và đ&#229;ng đ&#229;n n&#229;c ti&#229;u, cây ph&#229; qu&#229;n) cũng có th&#229; b&#229; ch&#229;ng v&#229;p b&#229;. Ch&#229;ng v&#229;p b&#229; c&#229;a các c&#229; v&#229;n đ&#229;ng không t&#229; ý s&#229; không đ&#229;c đ&#229; c&#229;p s&#229;u h&#229;n trong bài vi&#229;t này. Bài vi&#229;t này ch&#229; y&#229;u t&#229;p trung vào ch&#229;ng v&#229;p b&#229; c&#229;a các c&#229; va nguyên nhân và các lo&#229;i v&#229;p b&#229; .

Theo McGee, ch&#229;ng v&#229;p b&#229; có b&#229;n lo&#229;i chính g&#229;m : s&#229; co rút "th&#229;t s&#229;" , s&#229; co gi&#229;t các c&#229; ( đ&#229;c bi&#229;t các c&#229; m&#229;t, bàn tay và bàn ch&#229;n ), s&#229; co c&#229;ng do x&#229; hóa các mô c&#229; b&#229;p, và s&#229; co c&#229; do r&#229;i lo&#229;n tr&#229;ng l&#229;c.

**V&#229;p b&#229; "th&#229;t s&#229;":**

S&#229; co rút "th&#229;t s&#229;" bao g&#229;m t&#229;ng ph&#229;n c&#229;a c&#229; ho&#229;c m&#229;t c&#229; ri&#229;ng l&#229; ho&#229;c m&#229;t nhóm c&#229; th&#229;ng ho&#229;t đ&#229;ng cùng nhau, nh&#229; các c&#229; g&#229;p các ngón tay c&#229;nh nhau. H&#229;u h&#229;t các chuyên gia đ&#229;ng ý r&#229;ng v&#229;p b&#229; "th&#229;t s&#229;" là do tình tr&#229;ng quá kích thích c&#229;a th&#229;n kinh làm kích thích đ&#229;n các c&#229;. Chúng là lo&#229;i ph&#229; bi&#229;n nh&#229;t c&#229;a ch&#229;ng co rút c&#229; x&#229;ng. V&#229;p b&#229; "th&#229;t s&#229;" có th&#229; x&#229;y ra trong m&#229;t s&#229; tr&#229;ng h&#229;p sau:

S&#229; th&#229;ng t&#229;n: S&#229; co c&#229; liên t&#229;c có th&#229; x&#229;y ra nh&#229; m&#229;t c&#229; ch&#229; mang tính b&#229;o v&#229; theo sau m&#229;t th&#229;ng t&#229;n ví d&#229; nh&#229; g&#229;y x&#229;ng. Trong tr&#229;ng h&#229;p này, s&#229; co c&#229; làm gi&#229;m v&#229;n đ&#229;ng đ&#229;n m&#229;c t&#229;i thi&#229;u và giúp vùng th&#229;ng t&#229;n &#229;n đ&#229;nh. S&#229; t&#229;n th&#229;ng c&#229;a c&#229; này có th&#229; gây s&#229; co th&#229;t &#229; khác.

S&#229; ho&#229;t đ&#229;ng quá m&#229;c: S&#229; co rút "th&#229;t s&#229;" th&#229;ng do s&#229; k&#229;t h&#229;p gi&#229;a vi&#229;c s&#229; đ&#229;ng c&#229; quá m&#229;c và s&#229; m&#229;i c&#229; ( trong các môn th&#229; thao ho&#229;c các ho&#229;t đ&#229;ng n&#229;ng). S&#229; co rút nh&#229; v&#229;y có th&#229; x&#229;y đ&#229;n trong su&#229;t lúc ho&#229;t đ&#229;ng ho&#229;c sau đó, đôi khi sau nhi&#229;u gi&#229;. Cũng nh&#229; th&#229;, các c&#229; m&#229;i m&#229;t khi ng&#229;i ho&#229;c n&#229;m &#229; m&#229;t t&#229; th&#229; b&#229;t ti&#229;n gây m&#229;i và khó ch&#229;u trong m&#229;t th&#229;i gian dài, ho&#229;c b&#229;t c&#229; vi&#229;c nào s&#229; đ&#229;ng c&#229; l&#229;p đ&#229; l&#229;p l&#229;i đ&#229;u có th&#229; gây v&#229;p b&#229;. Nh&#229;ng ng&#229;i l&#229;n tu&#229;i có nguy c&#229; v&#229;p b&#229; khi th&#229;c hi&#229;n các ho&#229;t đ&#229;ng c&#229; th&#229; quá m&#229;c.

Ch&ng v&p b& lúc ngh& : Đ&c bi&t & nh&ng ng& i l&n tu&i, v&p b& vào lúc ngh& ng&i ( th&ng ban đ&em ) r&t ph& bi&n. Tuy nhiên, v&p b& lúc ngh& có th& th&y & b&t kì l&a tu&i nào, k& c& khi còn nh&. M&c dù không đ&a tính m&ng, nh&ng ch&ng v&p b& lúc ngh& l&i phá gi&c ng& hay nói cách khác là gây khó ch&u cho ng& i b&nh. B&nh tái đi&n th&ng xuyên (nhi&u l&n trong m&t đ&em và/ho&c nhi&u đ&em trong m&t tu&n) và r&t đau nh&c. Nguyên nhân th&c s& c&a ch&ng v&p b& v& đ&em không rõ. Đôi khi, v&p b& nh& v&y đ&c k&h&i đ&u b&ng m&t c& đ&ng làm c& co ng&n l&i sau đó là s& co rút, ví d& g&p ngón chân xu&ng khi đ&ng n&m trên gi&ng, c& đ&ng này làm c& b&p chân co ng&n l&i gây ra v&p b&

Do m&t n&c : Th& thao và các ho&t đ&ng m&nh quá m&c khác có th& gây th&t thoát đ&ch qua m& hôi. S& m&t n&c đ&ng này làm tăng kh& năng x&y ra v&p b& "th&t s&". Ch&ng v&p b& có nguy c& x&y ra nhi&u h&n khi th&i ti&t & m áp và có th& là đ&u hi&u s&m c&a c&n đ&t qu& do nhi&t. Th& tích đ&ch c& th& b& th&t thoát lâu dài do thu&c l&i ti&u ( thu&c đ&y m&nh s& bài ni&u ) và s& h&p thu ít n&c có th& đi&n ra t&ng t& đ&n đ&n ch&ng v&p b& nghiêm tr&ng. M&t Natri th&ng đi& kèm v&i ch&ng v&p b& do s& m&t n&c th&ng làm th&t thoát Natri, thành ph&n hóa h&c nhi&u nh&t trong đ&ch c& th&.

S& thay đ&i c&a đ&ch c& th& : v&p b& "th&t s&" cũng có th& đ&c th&y trong các tình tr&ng khác mà đ&c bi&t là s& phân b& b&t th&ng đ&ch c& th&. M&t ví d& là b&nh x& gan v&i đ&ch trong khoang b&ng ( c& tr&ng ). T&ng t&, ch&ng v&p b& là m&t bi&n ch&ng th&ng xuyên c&a vi&c thay đ&i đ&ch c& th& đ&t ng&t x&y ra trong quá trình ch&y th&n nh&n t&o.

Canxi , Magie huy&t th&p : Vi&c gi&m tr&c ti&p n&ng đ& Canxi và Magie trong máu làm tăng tính đ&b& kích đ&ng c&a các t&n cùng th&n kinh phân b& t&i các c&. Đ&i&u này có th& là y&u t& đ&n đ&n v&p b& "th&t s&" & nh&ng ng& i có tu&i và thai ph&. N&ng đ& Canxi và Magie th&p th&ng th&y & thai ph& tr& khi các ch&t khoáng này đ&c b& sung vào ch& đ& ăn. Ch&ng v&p b& cũng x&y ra trong b&t c& tr&ng h&p nào gi&m Canxi ho&c Magie trong đ&ch c& th& nh& dùng thu&c l&i ti&u, ch&ng th& quá nhanh ( ch&ng th& g&p ), nôn ói quá nhi&u, thi&u Canxi và/ho&c Magie trong ch& đ& ăn, s& h&p thu Canxi kém vì thi&u sinh t& D, nh&c tuy&n c&n giáp ( m&t tuy&n r&t nh& & c& nh&m đ&i&u hoà s& cân b&ng Canxi ) và các tr&ng h&p khác.

Kali th&p: N&ng đ& Kali th&p hi&m khi gây ra ch&ng v&p b&. N&ng đ& Kali th&p th&ng đi& kèm v&i b&nh y&u c& h&n.

### S co gi t c ( Tetany )

Trong co gi t c lo i Tetany, t t c các t bào th n kinh c a c th đ u đ c ho t hóa, sau đó kích thích đ n các c . Ph n ng này gây ra s co c ng ho c ch ng v p b toàn thân. Tên tetany có ngu n g c t s tác đ ng c a đ c t tetanus (đ c t b nh u n ván) lên h th n kinh. Tuy nhiên, tên này hi n nay đ c áp đ ng r ãi cho ch ng co rút c do các nguyên nhân khác nh n ng đ Canxi và Magie huy t th p. C ch làm tăng ho t đ ng c a chu i th n kinh gây co rút c do s gi m Canxi và Magie ch a đ c rõ. Thông th ng, bên c nh tr ng thái kích thích c , s co c do b nh u n ván th ng đi kèm v i đ u hi u ho t đ ng quá m c c a các ch c năng th n kinh khác. Ví d h Canxi huy t không nh ng gây ra s co c bàn tay và c tay mà còn t o c m giác tê li t và "ki n bò" ng a ran quanh mi ng và các vùng khác.

Th nh tho ng, s co c do u n ván không th phân bi t đ c v i s co gi t c "th t". Nh ng thay đ i c m giác kèm theo và các ch c năng th n kinh khác đ u có th không bi u hi n ra ngoài.

### S co c ng do x hóa mô c b p

S co c ng do x hóa mô c b p là do h c không có kh năng gi n ra. S co c liên t c này x y ra do có s tiêu gi i adenosine triphosphate ( ATP ), m t năng l ng hóa h c trong t bào. Đ u này ngăn c n các s i c gi n ra. H th n kinh không ho t đ ng trong đ ng co c này.

S x c ng c có th do di truy n ( nh b nh McArdle - do thi u s bi n đ i Glycogen thành đ ng bên trong t bào c ), ho c m c b nh c c ng gi p ( m t b nh c đi kèm v i m t tuy n gi p ho t đ ng quá tích c c ). V p b lo i này không ph bi n.

### Ch ng co rút do r i lo n tr ng l c c .

Lo i cu i cùng c a ch ng co rút c là s r i lo n tr ng l c c , trong b nh này các c không c n thi t cho s v n đ ng ch ý mà ch b kích thích co l i. C b tác đ ng b i đ ng co rút này bao g m các hành đ ng thông th ng theo chi u h ng ng c nhau c a s v n đ ng ch ý và các hành đ ng thông th ng khác làm tăng v n đ ng quá m c. R i lo n tr ng l c c

th&#228;ng tác đ&#228;ng lên các nhóm c&#228;nh (mí m&#228;t, mi&#228;ng, c&#228;, thanh qu&#228;n,...v.v...). Cánh tay và bàn tay có th&#228; b&#228;nh h&#228;ng trong quá trình th&#228;c hi&#228;n các ho&#228;t đ&#228;ng l&#228;p đi l&#228;p lại nh&#228; vi&#228;t tay, đánh máy, ch&#228;i các nh&#228;c c&#228; và nhi&#228;u công vi&#228;c khác. Các ho&#228;t đ&#228;ng l&#228;p đi l&#228;p lại này cũng có th&#228; gây ra co rút "th&#228;t s&#228;" do có s&#228; m&#228;i c&#228;. S&#228; co c&#228;ng c&#228; do r&#228;i lo&#228;n tr&#228;ng l&#228;c c&#228; không ph&#228; bi&#228;n nh&#228; ch&#228;ng co rút "th&#228;t s&#228;".

### **Có ph&#228;i t&#228;c&#228; các ch&#228;ng co rút c&#228; đ&#228;u n&#228;m trong các lo&#228;i k&#228; trên ?**

Không. Không ph&#228;i t&#228;c&#228; ch&#228;ng co rút c&#228; đ&#228;u d&#228;ng x&#228;p vào các lo&#228;i trên vì nh&#228;ng lo&#228;i này ch&#228; thích h&#228;p nh&#228;t cho s&#228; co rút có v&#228;n đ&#228; ph&#228;n l&#228;n v&#228; c&#228; mà b&#228;nh nhân m&#228;c ph&#228;i. Nhi&#228;u ch&#228;ng co rút có liên quan đ&#228;n t&#228;ng ph&#228;n nh&#228; c&#228;a th&#228;n kinh và các b&#228;nh c&#228;; các tri&#228;u ch&#228;ng khác v&#228; c&#228; th&#228;ng đ&#228; th&#228;y trong nh&#228;ng b&#228;nh này. Ví d&#228; nh&#228; b&#228;nh x&#228;c&#228;ng làm teo c&#228; m&#228;t bên ( b&#228;nh Lou Gehrig ) kèm suy nh&#228;c và phá h&#228;y c&#228; đ&#228;n đ&#228;n; b&#228;nh v&#228; các r&#228; th&#228;n kinh ( có s&#228; kích thích ho&#228;c ch&#228;n ép dây th&#228;n kinh c&#228;t s&#228;ng do nhi&#228;u nguyên nhân khác nhau) kèm đau, c&#228;m giác m&#228; h&#228; ho&#228;c m&#228;t h&#228;n c&#228;m giác và tình tr&#228;ng suy nh&#228;c; nh&#228;ng b&#228;nh c&#228;a h&#228; th&#228;n kinh ngo&#228;i vì nh&#228; b&#228;nh ti&#228;u đ&#228;ng liên quan đ&#228;n th&#228;n kinh v&#228;i kh&#228; năng c&#228;m giác b&#228; gi&#228;m đi và m&#228; h&#228;, không còn chính xác kèm tình tr&#228;ng suy nh&#228;c và m&#228;t s&#228; b&#228;nh r&#228;i lo&#228;n tr&#228;ng l&#228;c c&#228; ban đ&#228;u.

### **D&#228;c ph&#228;m có th&#228; gây ra ch&#228;ng co rút c&#228; không ?**

Nhi&#228;u lo&#228;i thu&#228;c có th&#228; gây ra ch&#228;ng co rút. Các lo&#228;i thu&#228;c l&#228;i ti&#228;u m&#228;nh nh&#228; furosemide ( Lasix ), ho&#228;c s&#228; th&#228;i quá m&#228;c các đ&#228;ch c&#228; th&#228; th&#228;m chí dùng thu&#228;c l&#228;i ti&#228;u ít m&#228;nh h&#228;n đ&#228;u có th&#228; đ&#228;m l&#228;i s&#228; co rút do m&#228;t Natri và đ&#228;ch c&#228; th&#228;. Đ&#228;ng th&#228;i, các thu&#228;c l&#228;i ti&#228;u th&#228;ng làm th&#228;t thoát Kali, Canxi và Magie gây ra s&#228; co rút.

Các d&#228;c ph&#228;m nh&#228; donepezil ( Aricept -- dùng cho b&#228;nh Alzheimer ) và neostigmine ( Prostigmine và m&#228;t s&#228; khác -- dùng trong ch&#228;ng nh&#228;c c&#228; n&#228;ng ) ho&#228;c raloxifene ( Evista -- dùng ngăn ch&#228;n ch&#228;ng loãng x&#228;ng &#228; ph&#228;n sau mãn kinh ) đ&#228;u gây ra ch&#228;ng co rút. Có ý ki&#228;n r&#228;ng Tolcapone (Tasma - dùng trong b&#228;nh Parkinson) gây ra ch&#228;ng co rút c&#228; ít nh&#228;t 10% b&#228;nh nhân. Gián ti&#228;p gây ra co rút "th&#228;t" là nifedipine ( Procardia và m&#228;t s&#228; khác -- dùng trong cao huy&#228;t áp, viêm h&#228;ng và m&#228;t s&#228; b&#228;nh khác) và nh&#228;ng lo&#228;i thu&#228;c tr&#228; suy&#228;n terbutaline ( Brethine) và albuterol ( Proventil, Ventolin và các lo&#228;i khác). Nh&#228;ng lo&#228;i thu&#228;c làm gi&#228;m cholesterol g&#228;m clofibrate (Atromid-S) và lovastatin (Mevacor) cũng có th&#228; đ&#228;n đ&#228;n ch&#228;ng co rút.

Ch&#228;ng co rút đôi khi đ&#228; c&#228; u ý &#228; nh&#228;ng ng&#228; i nghi&#228;n trong quá trình cai nghi&#228;n các lo&#228;i d&#228;c phẩm và nh&#228;ng ch&#228;t có tác d&#228;ng gi&#228;m đau g&#228;m r&#228;u, các lo&#228;i barbiturate và m&#228;t số thu&#228;c gi&#228;m đau khác, các lo&#228;i thu&#228;c an th&#228;n nh&#228; benzondiazepine ( ví d&#228; Valium ho&#228;c Xanax ), các lo&#228;i thu&#228;c mê và nh&#228;ng lo&#228;i thu&#228;c gây nghi&#228;n khác.

### **S&#228; thi&#228;u h&#228;t sinh t&#228; có gây ch&#228;ng co rút c&#228; không ?**

Vài tình tr&#228;ng thi&#228;u h&#228;t sinh t&#228; có th&#228; tr&#228;c ti&#228;p ho&#228;c gián ti&#228;p đ&#228;n ch&#228;ng co rút c&#228;. Đó là s&#228; thi&#228;u sinh t&#228; B ( B1), axit pantothenic ( B5) và pyridoxine ( B6 ). Vai trò c&#228;a thi&#228;u h&#228;t các sinh t&#228; này trong nguyên nhân gây co rút ch&#228;a bi&#228;t rõ.

### **Máu &#228;u thông kém có th&#228; gây ra ch&#228;ng co rút không ?**

Máu kém &#228;u thông đ&#228;n chân đ&#228;a đ&#228;n h&#228;u qu&#228; thi&#228;u oxy cho mô c&#228;, có th&#228; gây ra s&#228; đau nh&#228;c d&#228; d&#228;i trong c&#228;. M&#228;c dù s&#228; c&#228;m nh&#228;n đau đ&#228;n g&#228;n nh&#228; gi&#228;ng nhau &#228; ch&#228;ng co rút c&#228; d&#228; d&#228;i, s&#228; đau nh&#228;c d&#228;ng nh&#228; không th&#228;y trong ch&#228;ng co rút c&#228; th&#228;t s&#228;. S&#228; đau nh&#228;c này có th&#228; là do tích t&#228; axit lactic và các ch&#228;t hóa h&#228;c khác trong mô c&#228;.

### **Nh&#228;ng tri&#228;u ch&#228;ng c&#228;a ch&#228;ng co rút c&#228; thông th&#228;ng và ph&#228;ng pháp ch&#228;n đoán.**

M&#228;t c&#228;n co rút c&#228; đ&#228;n hình th&#228;ng ch&#228; là đau. Thông th&#228;ng, b&#228;nh nhân ph&#228;i d&#228;ng nh&#228;ng ho&#228;t đ&#228;ng đang th&#228;c hi&#228;n và tìm cách làm gi&#228;m s&#228; co rút do h&#228; không th&#228; v&#228;n đ&#228;ng c&#228; đang b&#228; co rút. Nh&#228;ng c&#228;n co rút d&#228; d&#228;i có th&#228; th&#228;nh tho&#228;ng k&#228;t h&#228;p v&#228;i loét hay viêm kéo dài đ&#228;n vài ngày sau khi c&#228;n co rút đã gi&#228;m. Vào th&#228;i đi&#228;m x&#228;y ra co rút, c&#228; b&#228; co rút s&#228; ph&#228;ng lên, c&#228;m giác r&#228;t c&#228;ng, và cũng có th&#228; nh&#228;o ra.

Không có nh&#228;ng th&#228; nghi&#228;m đ&#228;c hi&#228;u nào cho nh&#228;ng c&#228;n co rút. H&#228;u h&#228;t m&#228;i ng&#228; i đ&#228;u bi&#228;t ch&#228;ng co rút c&#228; là nh&#228; th&#228; nào và khi nào h&#228; s&#228; b&#228;. Trong th&#228;i gian x&#228;y ra co rút, bác sĩ hay b&#228;t c&#228; ng&#228; i nào khác có th&#228; c&#228;m nh&#228;n s&#228; căng, ph&#228;ng c&#228;ng c&#228;a c&#228; co rút.

**Đi u tr ch ng co rút c a c v n.**

H u h t nh ng c n co rút có th h t n u nh c đ c kéo ra. Đ i v i nh ng c n co rút c a chân và bàn chân, vi c kéo ra này th ng đ c hoàn t t b ng cách đ ng d y và đi b m t lúc. Đ i v i ch ng co rút b p chân, b nh nhân đ ng cách t ng kho ng 2 đ n 2,5 feet (kho ng 60 cm đ n 75 cm, đ xa đ i v i chi u cao ng i đó) và nghiêng vào t ng đ đ t hai c ng tay ch ng vào t ng v i hai đ u g i và l ng th ng trong khi hai gót chân ti p xúc v i sàn nhà (hãy t p m o này khi b n ch a b co rút!). M t kĩ thu t khác là kéo ngón chân v phía đ u trong khi đang n m trên gi ng v i chân càng th ng càng t t. Đ i v i nh ng c n co rút c nh th x y ra tay, ch ng tay trên m t m t ph ng s kéo c ngón tay đang b co rút.

Xoa bóp nh nhàng s giúp cho c th gi n, đ ng th i cung c p h i m t m t v t t o nhi t hay ng m n c nóng. Đi u thú v là, m c dù ph n ng thông th ng c a c v i l nh là co ng n l i nh ng nh ng túi n c đá cũng có th giúp làm gi n c co rút. N u ch ng c n co rút c có kèm theo m t đ ch - th ng là trong nh ng tr ng h p liên quan đ n nh ng ho t đ ng c th m nh - vi c b i hoàn đ ch và nh ng ch t đi n gi i (đ c bi t là natri và kali) là c n thi t. Đ ch a tr ch ng co rút c thông th ng v a m i x y ra, thu c men nói chung không c n thi t, vì h u h t nh ng c n co rút c s t gi m tr c khi thu c có tác đ ng.

M t l i khuyên ch a có b ng ch ng khoa h c là véo nh vào nh ng mô trên vùng môi, ngay đ i mũi, và gi cho đ n khi c n co rút đ ng l i (th ng kho ng 15 phút). Tuy nhiên, nguyên nhân và c ch t o ra đ c hi u qu nh v y đ u không ch c ch n và v n ch a có nghiên c u khoa h c nào đ c báo cáo.

Trong nh ng năm g n đây, vi c tiêm đ c t botulism đ ch a tr đã đ c s đ ng thành công cho vài ng i r i lo n tr ng l c nh ng c đ c khoanh vùng trong m t nhóm c . M t ph n ng t t có th kéo dài trong vài tháng hay h n n a và li u tiêm sau đó đ c l p l i.

Vi c tr li u ch ng co rút c đ c k t h p v i nh ng đi u ki n y khoa chuyên bi t nói chung t p trung trên hoàn c nh u tiên. Đôi khi, các thu c chuyên bi t thêm và đ c ch đ nh là đ ng nhiên trong nh ng đi u ki n này.

Đĩ nhiên, n u ch ng c n co rút c x y ra đ d i, th ng xuyên, dai đ ng, đáp ng ít v i nh ng ph ng pháp tr li u riêng l , ho c có k t h p v i m t nguyên nhân rõ ràng, b nh nhân và bác sĩ c n ph i xem xét đ n kh năng c n m t ph ng pháp tr li u t p trung nhi u h n ho c nghĩ ch ng co rút c này là bi u hi n c a m t b nh nào khác. Nh đã nói ở trên, nh ng kh năng này thu c v nh ng v n đ r t khác nhau và bao g m nh ng v n đ có liên quan đ n tu n hoàn, th n kinh, chuy n hoá, hormone, thu c men và dinh d ng. Ch dùng thu c đ ch a tr ch ng co rút c là ch a đ mà c n có nh ng đi u ki n y t khác đ có k t qu .

### **Nh ng c n co rút c có th đ c ngăn ng a b ng cách nào ?**

*V i nh ng ng i ho t đ ng nhi u:*

Đ i v i ch ng co rút c do ho t đ ng c th m nh m , nhi u tác gi khuy n nên kéo dãn tr c và sau khi v n đ ng, làm m ở trên và l nh ở d i thích h p đ c theo chi u dài c th . C n chú ý đ n l ng n c trong c th tr c, trong và sau khi v n đ ng, cũng nh s b i hoàn nh ng ch t đi n gi i đã m t (đ c bi t là natri và kali, là nh ng ch t ch y u trong thành ph n c a m ôi). Nên tránh m t m i quá m c, đ c bi t là c n tránh khí h u m .

*V i ph n có thai:*

B sung canxi và magiê đã cho th y giúp phòng tránh ch ng co rút c ở ph n có thai. U ng m t l ng thích h p c hai lo i khoáng ch t này trong su t th i kì mang thai là quan tr ng cho vi c ngăn ng a ch ng co rút c và cho nh ng lí do khác, nh ng v n c n m t chuyên gia s c kh e uy tín theo dõi.

*V i nh ng b nh nhân r i lo n co c :*

Ch ng co rút c gây ra b i nh ng ho t đ ng không m nh m l p đi l p l i th nh tho ng có th đ c ngăn ng a hay đ c gi m thi u b ng cách h t s c quan tâm đ n các y u t công năng nh ch ng c tay, tránh nhón chân, đi u ch nh t th gh ng i, ngh gi i lao và s đ ng nh ng t th và đ ng c ti n l i trong khi v n đ ng. Tránh kéo căng quá m c trong khi v n đ ng cũng có th giúp phòng tránh. Tuy nhiên, ch ng co rút c v n có th đ l i nh ng r c r i r t nhi u



cho nh ng ho t đ ng ph c t p, ví d nh ch i m t nh c c .

*V i ch ng co rút c khi ngh ng i:*

Ch ng co rút c vào ban đêm và khi ngh ng i th ng có th phòng tránh b ng nh ng bài t p kéo dẫn đ u đ n, t t h n n u th c hi n đ c tr c khi ng . Th m chí m o kéo t ng chân (đ c miêu t trong đ o n đ u c a ph n đ i u tr ), n u đ c th c hi n trong 10 đ n 15 giây, và l p l i 2 đ n 3 l n ngay tr c khi đi ng s giúp r t nhi u trong vi c ngăn ng a ch ng co rút c , th ng trong m t hay hai tu n. M o này có th đ c l p l i m i l n khi th c d y đi t m trong đêm và cũng trong c ngày m t hay hai l n. Nó cũng giúp tránh cong chân và th ng ngón chân khi ng . N u nh ng c n co rút c ban đêm đ d i và tái đi n, m t mi ng ván lót chân cho phép kích thích b nh nhân nh đang đi b ngay c khi n m nghiêng, và có th giúp phòng tránh nh ng t th b t ti n c a chân trong khi ng .

M t khía c nh quan tr ng khác c a vi c phòng ng a ch ng co rút c ban đêm là có đ l ng canxi và magiê. Gi m n ng đ trong máu có th ch a đ làm các mô b m t ph n ng t ng x ng v i nh ng gì th c s đang đi n ra khi có tình tr ng kích thích th n kinh. L ng canxi h p th t i thi u 1 gram m i ngày là v a ph i, và 1.5 gram có th là thích h p, đ c bi t là đ i v i ph n m c b nh loãng x ng. M t li u canxi thêm u ng tr c gi ng có th giúp ngăn ng a ch ng co rút c .

Magiê b sung có th r t có l i, đ c bi t v i nh ng ng i thi u h t magiê. Tuy nhiên, magiê b sung có th r t nguy hi m cho nh ng ng i m c b nh khó bài ti t magiê, ví d nh ng i không đ th n.

Vi c s đ ng ch t l i ti u li u cao th ng làm th i magiê, và u ng vào nhi u canxi (t c là s làm bài ti t nhi u canxi) có khuynh h ng gia tăng bài ti t magiê. Magiê có trong nhi u th c ăn (rau xanh, ngũ c c, th t và cá, chu i, qu m , đ u ph ng và đ u nành) và trong m t vài ch t nhu n tràng và ch t ch ng axit đ dày, nh ng m t li u b sung 50 đ n 100 miligram magiê m i ngày có th là thích h p. Chia đôi li u và u ng m t ph n nhi u l n trong su t ngày gi m thi u khuynh h ng gây tiêu ch y mà magiê có th gây ra.

Vitamine E cũng đ c cho là giúp gi m thi u x y ra ch ng co rút c . Nh ng nh ng nghiên c u khoa h c ch ng minh tác đ ng này không có c s , m c dù th c t v n có nhi u báo cáo ng

h quan đ m này. T khi vitamine E đ c cho là có nhi u tác đ ng có l i cho s c kh e khác và không đ c, vì c u ng 400 đ n v vitamine E m i ngày đ c ng h , cũng t đó ng i ta nh n ra r ng nh ng t l i u báo cáo v tác đ ng trên b nh co rút c đ ng là không chính xác.

**Có nh ng liên quan đ c b i t nào đ i v i nh ng ng i trung niên không ?**

Nh ng ng i trung niên nên tiêm đ nh kì n u dùng magiê b sung. Ngay c l ng ít magiê và ch a đ đ làm thay đ i ch c năng th n, v n th ng th y i nhóm tu i này, có th tr thành đ c v i l i u nh .

Nh ng nghiên c u g n đây ch ra r ng vitamine D (m t vitamine c n thi t cho s h p th bình th ng canxi t th c ăn) th ng th y thi u h t m t s ng i l n tu i. Do đó, vitamine D thay th là quan tr ng cho nh ng ng i này, c n có s chú ý thích h p đ tránh dùng vitamine D quá l i u, vì chúng là đ c t . U ng 800 đ n v vitamine D m i ngày là đ , nói chung t i thi u là 400 đ n v m i ngày.

Tuy có nhi u ch t khác có tác đ ng l i ti u nhi u h n nh ng chúng l i làm gia tăng th i l o i canxi và magiê, ch t hydrochlorothiazide (Hydrodiuril) và nh ng ch t l i ti u cùng h khác có tác đ ng gi canxi và magiê. Thông th ng nh ng ch t l i ti u đ c dùng đ đ i u tr tăng huyết áp và suy tim. N u kèm theo ch ng co rút c (hay loăng x ng), b nh nhân và bác sĩ có th chú ý đ n vi c dùng hydrochlorothiazide và nh ng ch t l i ti u khác thu c h thiazide n u kh thi và thích h p.

Nh ng ch t l i ti u cũng gây th i l o i natri và ph n l n gây th i l o i kali. Nhi u b nh nhân dùng thu c l i ti u đ ng th i đang ăn kiêng natri. Nên r t th n tr ng chú ý đ n tác đ ng c a thu c l i ti u trên natri và kali, c n b i hoàn nh ng nguyên t này, vì c này luôn là thích h p, th m chí nhi u h n n u b nh nhân b co rút c .

Nh ng ng i l n khác th ng không u ng đ n c, m t ph n do gi m đ nh y c a các giác quan v i vi c khát n c theo tu i tác. Tình tr ng thi u n c này càng tăng i nh ng b nh nhân đang s đ ng thu c l i ti u. Đ i v i m t s ng i, th ng đ n gi n ch c n tăng l ng n c h p th vào c th b ng cách u ng t 6 đ n 8 ly n c m i ngày s c i thi n ch ng co rút c . Tuy nhiên, không đ c u ng ch t caffeine vì chúng làm th n tăng đ ào th i n c. Nh ng ng i đang ph i h n ch l ng n c h p th nên tham kh o ý ki n c a bác sĩ và ph i tuân theo l i khuyên

cà bác sĩ vì c h n ch u ng n c.

Đ i v i nh ng ng i l n tu i, th ng không c n xác đ nh chính xác căn nguyên ch ng co rút c ban đêm. Cách phòng tránh t t nh t là chú ý đ n: vì c kéo dẫn c đ u đ n, l ng n c h p th đ y đ , l ng canxi và vitamine D h p th thích h p, b sung vitamine E, và c n có s tham kh o ý ki n bác sĩ trong vì c u ng magiê b sung.

### ***Có lo i thu c nào có th ng n g a ch ng co rút c không?***

Hi n nay, lo i thu c đang đ c s d ng r ng rãi đ ng n g a và đôi khi còn đ đ i u tr co rút c là quinine. C ch ho t đ ng c a quinine là làm gi m tính nh y c m c a c . Trong nhi u cu c nghiên c u khoa h c, nh ng không ph i là t t c , ng i ta đã ch ng minh đ c tính hi u qu c a quinine. Tuy nhiên, quinine cũng có th gây đ t t b m sinh và s y thai. Đôi khi nó cũng gây nên hi n t ng tăng c m giác và s gi m ti u c u, ti u c u là thành ph n ch u trách nhi m cho s đ ong máu. Nh ng ph n tác đ ng này đ u có th gây ch t ng i. Quinine còn liên quan đ n m t nhóm tri u ch ng đ c g i là b nh ng đ c canh kina (bu n nôn, nôn, nh c đ u, và đ i c). H n n a, r i lo n nh p tim và th giác cũng có th x y ra. Do đó, hi n nay t i M quinine ch đ c bán khi có toa thu c c a bác sĩ. Li u quinine sulfate th ng đ c dùng đ ng n g a ch ng co rút là 325 miligram m i b a t i. Đ i v i nh ng ng i ch u đ c thu c và s d ng đúng cách, quinine v n là lo i thu c hi u qu và an toàn nh t. N u các bi n pháp t phòng b nh đã đ c nêu trên không có tác đ ng, thì m t li u quinine cho m i b a t i s là b c ti p theo mà ph n l n bác sĩ đ u khuy n cáo b n.

### ***Tiền l ng đ i v i ch ng co rút c tái phát.***

M c dù ch ng co rút có th r t khó ch u, nh ng đó là m t tình tr ng lành tính. Đ i u đáng quan tâm ch là vì c nó gây ra nhi u khó ch u và b t ti n, và ph i l u ý đ n nh ng b nh có liên quan v i nó. Đ i v i đa s ng i, chú ý k đ n nh ng khuy n cáo đã đ c nêu s h n ch đ c r t nhi u v n đ v ch ng co rút c . Còn v i nh ng ng i đang m c ch ng co rút c đ đ i hay dai đ ng thì nên đi khám b nh.

*Nh ng đ i u c n nh v ch ng co rút c .*

M t c b ch ng co rút là m t c co i m nh và không t ý n i không giãn ra đ c.

H u nh m i ng i đ u b ch ng co rút c ít nh t m t n trong cu c đ i h .

Ch ng co rút c có nh u lo i và do nh u nguyên nhân khác nhau.

Nh u lo i thu c có th gây ra ch ng co rút c .

Đa s tr ng h p, ch ng co rút c s h t n u c đ c du i ra.

Ch ng co rút c th ng có th ngãn ng a đ c.

□