

PHÒNG NGỪA TÊ NHỨC CHÂN TAY Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Tê nhức chân tay là tình trạng rất thường gặp ở người cao tuổi, nhất là khi thời tiết thay đổi mà nguyên nhân chính là do các bệnh về xương khớp và các bệnh mạn tính.

Phòng ngừa tê nhức chân tay

Khi tuổi càng cao, các cơ quan trong cơ thể càng trở nên lão hóa, trong đó hệ xương khớp là cơ quan chịu tác động rõ rệt nhất. Hệ thống mạch máu cũng giảm sút do thời tiết lạnh gây co mạch làm cho máu lưu thông kém khiến khớp bị loạn dưỡng gây đau và tê cứng dẫn đến tê nhức chân tay, đau mỏi vai gáy, lưng gối.

Cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp phòng ngừa chứng tê nhức chân tay, đau nhức xương khớp.

Những nguyên nhân

Một số bệnh mạn tính khác: đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp gây tổn thương mạch máu nên sự lưu thông của máu kém lưu thông và gây biến chứng tổn thương thần kinh cũng là những nguyên nhân gây ra chứng tê nhức chân tay.

Tê chân, tay thường xuất hiện từ đầu ngón ở các chi với cảm giác tê rần rồi chúng tăng dần, lan khắp bàn tay, cổ tay, cánh tay và ở chi dưới cũng xuất hiện như thế. Đây là một hội chứng của rất nhiều bệnh cho nên khi gặp chứng bệnh này, cần phải tìm ra nguyên nhân để điều trị sớm, kịp thời tránh các biến chứng xấu có thể xảy ra. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra các triệu chứng tê chân, tê tay:

- Do một số bệnh rối loạn chuyển hóa: đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, xơ vữa động mạch, béo phì. Khi mắc phải các chứng bệnh này thì một trong các triệu chứng xảy ra là mất dần cảm giác ở các chi, khi bệnh càng nặng tê càng nhiều và có thể dẫn tới teo cơ.

- Do thiếu vitamin nhóm B: B1, B12, thiếu acid folic, thiếu canxi, kali, đối với những trường hợp này thường gặp ở người gầy yếu, thể lực suy kém, phụ nữ mang thai, người già, trẻ em kém ăn.

- Do các bệnh lý: hội chứng ống cổ tay, bệnh lý cột sống, viêm khớp... dẫn đến rối loạn, tê liệt dây thần kinh cảm giác.

- Do nhiễm độc một số chất: thạch tín, thủy ngân và cả bệnh lý viêm thần kinh do rượu, sử dụng ma túy, nhiễm trùng mạn tính.

Ngoài ra, tê nhức chân tay nhưng không phải do bệnh lý cũng rất thường gặp trong một số trường hợp: do đứng quá lâu, ngồi xổm, ngồi vắt chân lên nhau làm cho máu khó lưu thông, bị ứ đọng cũng làm cho chân tay bị tê buốt hoặc do ảnh hưởng của thời tiết.

Khi bị tê bì chân tay kéo dài, thường xuyên xảy ra và có chiều hướng tăng dần, nặng hơn thì nên nghĩ tới các bệnh lý như biến chứng thần kinh ngoại biên thường gặp ở người bị bệnh đái tháo đường và kèm theo đó là người bệnh có thể bị teo cơ, liệt nhẹ, giảm cảm giác ở bàn chân.

Khi người bệnh có các bệnh về rối loạn chuyển hóa: đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, xơ vữa động mạch, béo phì mà bị tê bì chân tay đó chính là biến chứng của

bệnh và cần phải đến ngay bác sĩ chuyên khoa để được khám, chẩn đoán chính xác để điều trị kịp thời đồng thời thực hiện một số việc sau:

- Tuân thủ tốt hướng dẫn và chỉ định của bác sĩ để kiểm soát các chỉ số như đường huyết, mỡ máu ở mức bình thường.

- Điều trị các biến chứng thần kinh do bệnh gây ra bằng các sản phẩm có tác dụng giảm đau, giảm tê bì chân tay, và ngăn ngừa biến chứng thần kinh nặng thêm.

- Bên cạnh đó, chế độ ăn cần được bổ sung đầy đủ chất và tập luyện thể thao đều đặn hàng ngày.

Cách phòng bệnh

Để phòng ngừa chứng tê nhức chân tay cần thực hiện tốt chế độ ăn, chế độ tập luyện song song với chế độ điều trị thật tốt như:

Chế độ ăn uống:

- Cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp phòng ngừa chứng tê nhức chân tay, đau nhức xương khớp.

- Ăn nhiều trái cây tươi.

- Chia bữa ăn chính thành nhiều bữa nhỏ trong ngày.

- Nên dùng các loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu đậu phộng.

- Ăn thịt heo, thịt gà, vịt, bò, tôm, cua, sò và các loại cá biển.

- Thường xuyên bổ sung thêm các loại vitamin như D, B, K, folic acid, calcium, sắt từ các loại rau xanh

Những thức ăn nước uống cần tránh:

- Tất cả món ăn làm tăng chất mỡ như bơ, xúc xích, đồ lòng gia cầm, gia súc, bánh kẹo

- Rượu, bia, trà, cà phê, thuốc lá.

Chế độ luyện tập:

Người cao tuổi thường có thói quen ít vận động, điều này không hề có lợi cho sức khỏe nói chung và chức năng hoạt động của chân tay nói riêng. Do đó, để phòng ngừa tê nhức chân tay cần vận động thường xuyên và chế độ tập luyện phải phù hợp với thể trạng từng người như: đi bộ, thái cực quyền, khí công.

Ngoài ra, cần tránh đứng quá lâu hay ngồi lâu một chỗ, tránh ngồi xổm, tránh mang xách nặng và vào những lúc thời tiết thay đổi nhất là những ngày từ nóng, ẩm chuyển sang lạnh cần phải giữ ấm cơ thể.

Sử dụng thuốc điều trị

Việc dùng thuốc để điều trị chứng tê nhức chân tay là cần thiết nhưng việc tự ý dùng thuốc giảm đau để điều trị chứng tê nhức chân tay là việc làm hết sức cần tránh, nhất là người cao tuổi vì những tác dụng phụ của nó. Do đó, cần phải đến gặp bác sĩ để được chỉ định như thuốc gì, thời gian điều trị ra sao, có thể gặp những tác dụng phụ nào... Bên cạnh đó, người bệnh còn phải kết hợp thêm với vật lý trị liệu, châm cứu để cải thiện tình trạng đau nhức.