

Ds Phan Thị Bích Ngọc -

Mọi người đều bắt đầu đau cơ (đau cơ) vào một thời điểm nào đó trong đời, cho dù do gắng sức quá mức, chấn thương hay bệnh tật. May mắn thay, có nhiều lựa chọn, bao gồm nghỉ ngơi, xoa bóp và dùng thuốc để giảm đau.

Loại đau cơ phổ biến nhất là do gắng sức quá mức, lặp đi lặp lại sự co cơ không quen, thường là do chơi thể thao hoặc tập thể dục khác. Đau nhức cơ bắp xuất hiện muộn, thường từ 8 giờ trở lên và thường đạt đỉnh điểm sau 24 đến 48 giờ nhưng có thể kéo dài trong nhiều ngày. Đau do gắng sức quá mức thường gặp nhất nhưng người không tập thể dục thường xuyên như sau đó bắt đầu chơi thể thao luyện tập cường độ cao. Căng thẳng hoặc tập thể sai cũng có thể gây ra loại đau cơ này.

Còn đau do chấn thương hoặc chấn thương cơ, dù do sự dãn quá mức hay bị kéo hoặc vấp bắt ngờ, thường sưng nề và đỏ rực hơn cơn đau do gắng sức quá mức đến giữa và một thời gian ngắn để giảm quy mô, thường trở thành mãn tính.

Cuối cùng, đau cơ có thể do nhiễm trùng toàn thân (ví dụ như cúm), rối loạn mãn tính (ví dụ như đau cơ xơ hóa hoặc lupus) hoặc do thuốc, bao gồm thuốc ức chế ACE (“angiotensin-converting enzyme”: Thuốc ức chế men chuyển angiotensin) và statin.

Đau cổ

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 13 Tháng 4 2024 07:27 -



[Xem tiếp tại đây](#)