

คนท้องมีอุบัติเหตุ เกิดจากอะไร อันตราย กับคุณแม่ตั้งครรภ์ไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 19, 2024

5นาที

คนท้องมีอุบัติเหตุ เกิดจากอะไร อาการของคนท้องมีอุบัติเหตุอาจมีอาการปวดร้าวมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรืออาจเป็นในช่วงหลังคลอดเพราะต้องเลี้ยงดูลูกน้อย หรือมีกิจกรรมที่ต้องทำมากมาย และอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ คุณแม่ตั้งครรภ์จะต้องศึกษาอาการคนท้องมีอุบัติเหตุอย่างไร และมีวิธีดูแลอาการมีอุบัติเหตุอย่างไร

สรุป

- อาการคนท้องมีอุบัติเหตุเกิดได้จากการดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงสูงในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ หรือจากสาเหตุขาดวิตามินบี 1 หรือท่าทางไม่เหมาะสม
- คนท้องมีอุบัติเหตุมากมักมีอาการปวดร้าวมด้วย แต่เป็นอาการปวดที่ไม่สามารถระบุจุดที่เจ็บปวดได้
- คนท้องที่มีอาการมีอุบัติเหตุ สามารถรักษาตัวเองในเบื้องต้นก่อนได้ เช่น ปรับเปลี่ยนท่าทางในชีวิตประจำวัน, หลีกเลี่ยงยกของหนัก และแซ่บมือในนาครุ่น เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องมีอุบัติเหตุ เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คนท้องมีอุบัติเหตุอาการเป็นยังไง
- คนท้อง มีอาการมีอุบัติเหตุในไตรมาสไหน
- คนท้องมีอุบัติเหตุแบบไหนเสี่ยงอันตราย
- คนท้องมีอุบัติเหตุ คุณแม่ดูแลตัวเองยังไงดี
- คนท้องมีอุบัติเหตุ จำเป็นต้องกินวิตามินเสริมไหม

คนท้องมีอชา เกิดจากอะไรได้บ้าง

คนท้องมีอชา เกิดจากอะไร ในระหว่างการตั้งครรภ์ อาจมีอาการคนท้องมีอชาได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงและอาจ

1. การบวมหน้า

เกิดได้จากไข้ช่วงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ตามส่วนต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณมือหรือข้อมือ จนทำให้เยื่อหุ้มเยื่นมีลักษณะบวมนำ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการมีอชา เพราะเกิดการเบี่ยงกับเส้นประสาทบริเวณดังกล่าว

2. ท่าทางไม่เหมาะสม

อาการมีอชาระหว่างตั้งครรภ์สามารถพบได้ รวมถึงอาการเจ็บปวดร่วมกับอาการมีอชา ซึ่งคุณแม่ท้องสามารถป้องกันอาการดังกล่าวด้วยการลดกิจกรรมที่ต้องงอข้อมือ เช่น การเล่นโทรศัพท์ ใช้คอมพิวเตอร์ เยี่ยนหนังสือ หรือขับรถเป็นเวลานานมากจนเกินไป

3. ขาดวิตามินบี 1

จนทำให้เกิดอาการเหน็บชา 庖หนோย หัวใจเต้นเร็ว จนถึงตับโต

คนท้องมีอชาอาการเป็นยังไง

คนท้องมีอชาส่วนมากมักมีอาการปวดร่วมด้วย แต่เป็นอาการปวดที่ไม่สามารถระบุจุดที่เจ็บปวดได้ ซึ่งอาการปวดแบบนี้อาจจะบอกได้ว่าเป็นการปวดจากเส้นประสาท อาการช่วงแรกมักเป็นในเวลากลางคืนหรือช่วงเช้า จากนั้นหากยังมีอาการอยู่อาจเป็นในช่วงกลางวันร่วมด้วย หรือเป็นทั้งวัน

- อาการชา รู้สึกเหมือนเข็มทิ่มที่บริเวณมือ ปวด หรือแสบ มีอาการปวดตื้อ ๆ ที่มือ คล้ายไฟดูด

คนท้อง มีอาการมีอชาในไตรมาสไหน

อาการคนท้องมีอชา อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสสุดท้าย สาเหตุจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ เนื่องจากเยื่อและเนื้ออเยื่อข้อมือบวมไปเบี่ยงเส้นประสาทเข้ากับพังผืดที่ใกล้กัน ทำให้เกิดอาการมีอชาคล้ายเป็นเห็บ ซึ่งทำให้ไม่สามารถรักษาอาการมีอชาได้โดยตรง แต่คุณแม่ตั้งครรภ์อาจลดกิจกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดอาการมีอชา หรือ

ทำให้มีอาการเจ็บปวดเพิ่มขึ้นได้

คนท้องมี兆แบบไหนเสี่ยงอันตราย

หากคุณแม่ที่มีอาการคนท้องมี兆 และพยาญมหลิกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่ออาการชาหรือเจ็บปวดแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น หรือเป็นเกินจากขึ้น รวมถึงมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

- อาการชาและปวดไม่เบالง่าย หรือมีอาการทั้งวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาที่ต้นเหตุ และป้องกันอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง
- หากมีอาการมี兆จากการบวมนำ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะบริเวณขมับ หน้าผาก และท้ายทอย รวมถึงมีอาการตาพร่า และรู้สึกจุกแน่นบริเวณเปลีนปี ควรรีบพบแพทย์โดยทันที เพื่อตรวจหาสาเหตุของอาการดังกล่าว เนื่องจากอาจเป็นสัญญาณอันตรายของภาวะครรภ์เป็นพิษ



คนห้องมีอชา คุณแม่ดูแลตัวเองยังไงดี

คนห้องที่มีอาการมีอชา สามารถดูแล ตัวเองในเบื้องต้นก่อนได้ เนื่องจากเป็นอาการของคนห้องที่อาจพบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนท่าทางในชีวิตประจำวัน

ลดการใช้งานมือข้างที่chanนก่อน จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น แล้วค่อย ๆ เริ่มใช้มือข้างนั้นต่อ

2. หลีกเลี่ยงยกของหนัก/ทำงานหนัก

การใช้แรงมือมาก หรือ การงอข้อมือระยะเวลานาน ๆ เช่น การเขียนหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์ การขับรถติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ หรือ ถือของหนัก อาจทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

3. แซมมือในหน้าอุ่น หรือประคบร้อน

ทำงานละ 10-15 นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี มือที่ชาผ่อนคลาย พยายามลดการใช้งานมือ โดยเฉพาะข้างที่เป็นปัญหา

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

เพื่อให้ร่างกายสดชื่น พื้นตัว มีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในแต่ละวันได้

5. ออกรำลังกายเบา บริหารข้อมือ

ให้ข้อมือได้มีการขยายหรือเคลื่อนไหว จากการงอข้อมือเป็นเวลานาน ๆ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เขียนหนังสือ ขับรถ

6. กินอาหารที่มีประโยชน์

เช่น ถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ซึ่งเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และทานอาหารสำหรับคนห้อง ให้ครบ 5 หมู่

7. ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือ

เพื่อช่วยให้ข้อมือที่ชานั้นได้พักเต็มที่ โดยคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน และสามารถหาซื้ออุปกรณ์พยุงข้อมือตามร้านค้าที่น่าเชื่อถือ

8. ปรึกษาแพทย์ หากมีอาการรุนแรง

เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยสาเหตุและรักษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยกับคุณแม่

คนท้องมือชา จำเป็นต้องกินวิตามินเสริมใหม่

หากคนท้องมีอาการคนท้องมือชา เนื่องจากระหว่างที่ตั้งครรภ์คุณแม่ไม่ควรรับประทานยาหรือวิตามินด้วยตนเอง แต่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีรักษาที่เหมาะสมในการณ์ที่มีอาการรุนแรงจนมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่โดยปกติหากอาการไม่รุนแรงมากนัก คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นโดยหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้ข้อมือเป็นเวลานาน หรือต้องใช้แรงที่มือมากเกินไป

อาการคนท้องมือชา เป็นอาการที่พบได้ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจนทำให้เนื้อเยื่อบวมจนทำให้เกิดพังผืดทุบสันประสาทที่มือ และมีอาการชาจนถึงอาการปวดร่วมด้วย ซึ่งคุณแม่สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บปวดบริเวณข้อมือ ลดการใช้มือลง แต่หากอาการมือชาอย่างไม่ดีขึ้น รวมถึงมีอาการปวดรุนแรงขึ้นด้วย ควรรับปรึกษาคุณหมอเพื่อวินิจฉัยแนวทางการรักษาที่ปลอดภัยกับคุณแม่ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่ และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการโน่นว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็กอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจีด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตราชครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจนครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริมแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- modulation อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ชวนคุณแม่ลูกอ่อนมาอ่าน ... ทำไมถึงชอบปวดข้อเมื่อตอนมีน้อง, โรงพยาบาลเฉพาะทาง
กระดูกและข้อ
2. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
3. รู้จักโรคเห็นบชา – เป็นเห็นบชาบอย ๆ อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร?, โรงพยาบาลศิครินทร์
4. 8 สัญญาณอันตรายในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ควรรู้
5. เยื่อหุ้มเอ็นข้อเมื่ออักเสบ ในคนตั้งครรภ์หรือคุณแม่ลูกอ่อน, โรงพยาบาล Med Park

อ้างอิง ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ไม้อลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ