



Aktīvi strādājot, skrienot vai peldoties, nereti cilvēkus nesagatavotus pēkšņi pārsteidz krampji. Ne visiem zināms, kā ar šo nepatīkamo sajūtu tikt galā un kā sev palīdzēt. Speciālisti pret šo muskuļu sasprindzinājumu iesaka izturēties ar lielu atbildību, jo tas var būt signāls kāda mikroelementa vai vitamīna deficītam organismā vai arī kādai nopietnai slimībai. Lai saņemtu atbildes un ieteikumus, kā rīkoties krampju gadījumos, iztaujājam Sociālās integrācijas valsts aģentūras rehabilitācijas ārsti Lieni Biezo.

– Pastāstiet, kas ir krampji un kā tie veidojas!

– Tieši tas, kāpēc veidojas krampji, līdz galam vēl nav zināms, taču ir skaidrs to veidošanās mehānisms. Pēc definīcijas, krampji ir no cilvēka gribas neatkarīga lēkmjveida vai pastāvīga sāpīga muskuļu saraušanās. To laikā organismā notiek nervu impulsu pārvades traucējumi, rezultātā rodas muskuļu saraušanās. Ir teorija, ka krampji rodas, jo organismā notiek atūdeņošāns, muskulī pārslodzes rezultātā veidojas nātrija, magnija un kālija jonu disbalanss. Var būt arī tā, ka muskuļi nesaņem pareizus impulsus pa nerviem. Tāpat krampji var būt bez īpaša iemesla.

– Vai krampju ilgums katram cilvēkam ir atšķirīgs?

– Tā ir, krampji var ilgt no dažām sekundēm līdz pat vairākām minūtēm.

– Vai krampjiem jāpievērš uzmanība arī tad, ja tie iemetušies kādā ķermeņa daļā tikai dažas reizes?

– Ja šie krampji parādījušies vienreiz vai divreiz, tas, visticamāk, nesignalizē par kādām veselības problēmām. Citādi ir situācijā, ja krampji atkārtojas un bieži. Tādā gadījumā par to vajadzētu informēt savu ģimenes ārstu, jo ir svarīgi noskaidrot, vai krampji nevarētu liecināt par kādu nopietnu saslimšanu vai būt kādas slimības pirmie vēstneši.

– Tātad krampji var rasties arī veselīgiem cilvēkiem?

– Jā. Veselīgiem cilvēkiem tie var rasties konkrētos apstākļos, piemēram, fiziskas pārslodzes



dēļ. Tie var parādīties arī sievietēm grūtniecības laikā.

– Vai krampjus var izraisīt arī nepiemēroti apavi?

– Krampji iespējami arī tad, ja tiek valkāti cieši, neērti apavi vai zeķes, kas izraisa asinsrites traucējumus.

– Minējāt, ka krampji var signalizēt par veselības problēmām. Kādas ir biežākās slimības, pie kurām mēdz būt muskuļu krampji?

– Tās varbūt iekšējās slimības. Tāpat krampji var liecināt par artēriju un vēnu problēmām, kāju tūsku, vielmaiņas traucējumiem. Krampji var parādīties, ja ir muskuļu slimības, kā arī neiroloģiskas saslimšanas.

– Vai iespējami arī kādi citi krampju rašanās cēloņi?

– Krampji var rasties medikamentu lietošanas laikā, visbiežāk – ja tiek lietoti diurētiskie līdzekļi, beta blokatori. To rašanos var veicināt arī pārmērīga alkohola lietošana, jo tieši alkohols samazina antidiurētiskā hormona sekrēciju. Šā hormona trūkums noved pie organisma dehidratācijas, ja šis šķidrums zaudējums netiek kompensēts, dzerot pietiekamā daudzumā ūdeni.

– Bet ja cilvēkam ir asinsrites traucējumi?

– Jā, iespējamie cēloņi var būt arī asinsrites traucējumi, kuru rezultātā organisma šūnām netiek pietiekami pievadīts skābeklis. Tāpat jāmin, ka krampju rašanos var rosināt zems glikozes līmenis, kā arī šķidrums zudums (piemēram, ja ir pārmērīga svīšana) vai nepietiekama šķidrums uzņemšana, kas noved pie elektrolītu līdzsvara izmaiņām. Krampju cēlonis var būt arī organisma pārslodze, nogurums.

– Bet vai krampji nevar liecināt par kādu vitamīnu trūkumu?

– Pilnīgi iespējams, ka cilvēkam, kuram mēdz parādīties krampji, organismā pietrūkst kādu vitamīnu un minerālvielu, piemēram, magnija un kalcija. Tāpat krampji var liecināt par B grupas vitamīna trūkumu organismā, jo tieši šis vitamīns piedalās nervu impulsu pārvadē. Citi iemesli var būt arī pārāk liela fiziskā slodze kādai muskuļu grupai vai nervu bojājumi.

– Ir dzirdēts cilvēkus stāstīt, ka vasarā nav ieteicams peldēties tālu no krasta, jo kājās var iemesties krampji, rezultātā cilvēks var pat noslīkt.

– Nereti krampji veidojas aukstumā, tāpēc tiešām ieteicams ievērot piesardzību, atdoties vēsā ūdenī, jo nav paredzams, kurā brīdī krampji varētu rasties. Tāpat jābūt uzmanīgiem, pēc sviedrēšanās pirti lecot ledu aukstā ūdenī, – arī tādās reizēs kājās pēkšņi var parādīties krampji.

– Bieži par krampjiem kājās sūdzas vecāka gadagājuma cilvēki.

– Nepatīkamā velkošā sajūta muskuļos novērojama arī cilvēkiem gados, jo šajā dzīves posmā muskuļi vairs nespēj strādāt tik aktīvi kā agrāk. Veciem cilvēkiem muskuļi ir zaudējuši savas elastīgās īpašības un nespēj tikt līdzī fiziskajai slodzei. Krampji nav gluži sveši arī sportistiem.

– Kur krampji veidojas visbiežāk?

– Visbiežāk krampji cilvēkus sāpīgi pārsteidz apakšstilbu muskuļos. Tie var būt arī pēdas, roku un pirkstu muskuļos. Retāk krampji iemetas žoklī vai acīs.

– Kā rīkoties, lai pēkšņi sākušies krampji pēc iespējas ātrāk pārietu?

– Viens no ieteikumiem – nekavējoties pārtraukt darbību, kas

varētu būt rosinājusi nepatīkamo krampju rašanos. Ja krampis iemeties kājā, jāmēģina kāju pēc iespējas ātrāk atbrīvot, to viegli pastiept, kā arī veikt pašmasāžu.

– Parasti jau cilvēki ar katru sīkumu neskrien pie ģimenes ārsta. Tā var būt arī, ja parādījušies krampji.

– Labāk tomēr doties pie ārsta, jo, kā jau minēju, krampji var liecināt par kādu nopietnu saslimšanu. Bet, ja nu tomēr cilvēks strikti nolēmis pie ārsta nedoties, vispirms vajadzētu noskaidrot, vai nav kāds krampjus provocējošs faktors, piemēram, ilgstoša atrašanās vienā pozā, mazkustīgs dzīvesveids, diētas kļūdas, nepietiekami dzerts ūdens. Ja ir kāds no minētajiem faktoriem, tas nekavējoties jānovērš. Tāpēc situācijās, ja ir krampji (un arī tad, ja to nav), iesaku ikdienā dzert pietiekami daudz šķidruma – 1,5–2 litrus dienā. Profilakses nolūkā var lietot magnija preparātu. Īpaši tas attiecas uz sportistiem un tiem cilvēkiem, kuriem drīzumā gaidāms kāds psiholoģiski saspringts periods, teiksim, eksāmeni.

– Ieteicams lietot arī vitamīnu un minerālvielu kompleksu?

– Jā, tas būtu pat labi. Izvēloties aptiekā vitamīnu kompleksu, jāskatās, lai to sastāvā būtu nātrijs, kālijs un B grupas vitamīni, jo tie lielākoties ir atbildīgi par nervu sistēmas veselību.

– Ko jūs ieteiktu tiem, kas regulāri sporto un krampjus sajūt tieši sportošanas laikā, piemēram, ilgi braucot ar velosipēdu, skrienot?

– Pirms sportošanas nedrīkst aizmirst iesildīties un to veikt pilnvērtīgi. Tieši iesildīšanās laikā slodzei tiek sagatavoti gan muskuļi, gan sirds un asinsvadu

sistēma. Krampju mazināšanos var iespaidot dažādi regulāri veikti stiepšanās vingrinājumi, arī pašmasāža. Īpaši tas attiecas uz sievietēm, kuras ikdienā nēsā augstpapēžu kurpes un kurām vakaros ne tikai ir krampji, bet arī pietūkušas kājas. Bet, ja krampji kļūst bieži, jānododas pie speciālista, kas palīdzēs atrast cēloni un pēc tam to novērst.

– Ko darīt situācijā, ja bez krampjiem ir arī samaņas zudums?

– Ja cilvēks vai viņam apkārtesošie pamana, ka notikusi krampju lēkme ar samaņas zudumu un tā ir pirmo reizi mūžā, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, kas izvērtēs veselības stāvokli un nogādās cietušo slimnīcā, jo samaņas zudums var būt kādas nopietnas slimības priekšvēstnesis. Jāatceras, ka neatliekamā medicīniskā palīdzība pacientiem tiek sniegta par velti un ātro palīdzību var izsaukt pa tālruni 113.

– Bet kādi būtu ieteikumi grūtniecēm, kuras cieš no krampju veidošanās?

– Šajā dzīves posmā krampji galvenokārt ir saistīti ar palielināto ķermeņa svaru, palēnināto asins plūsmu kājās un slodzi organismam. Cēlonis var būt arī magnija, kalcija un fosfora disbalanss organismā. Topošajām māmiņām es ieteiktu to izstāstīt savam ginekologam un izrunāt ar viņu turpmāko taktiku. Iespējams, papildus vajadzēs uzņemt nepieciešamos vitamīnus un mikroelementus. Ārsts var ieteikt topošajai māmiņai būt fiziski aktīvākai, profilakses nolūkā vilkt kompresijas zeķes un veikt masāžu un kontrastdušu kājām. Jābūt sabalansētam uzturam.