

คนท้องปวดขาข้างเดียว ปวดขามาก ตอนกลางคืน จะเป็นอันตรายไหม

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 30, 2025

6 นาที

คนท้องปวดขาหรือเป็นตะคริว โดยเฉพาะบริเวณน่องและเท้า อาจเกิดขึ้นได้ที่ขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง และมักจะรุนแรงขึ้นในช่วงกลางคืน บทความนี้จะช่วยไขข้อข้องใจว่า คนท้องปวดขาข้างเดียว เกิดจากอะไร คนท้องปวดเมื่อยตามตัวบ่อย อันตรายไหม และทำไมคนท้องปวดขาข้างเดียว ตอนกลางคืน พร้อมวิธีบรรเทาอาการด้วยตนเอง

สรุป

- คนท้องปวดขาข้างเดียว หรือเป็นตะคริวที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง เป็นอาการที่พบบ่อยในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3
- คนท้องปวดเมื่อยตามตัวบ่อย เป็นผลมาจากการปรับตัวของร่างกายเพื่อรองรับการเติบโตของทารกในครรภ์ อาการไม่สบายตัว เจ็บปวดเล็กน้อย ถือเป็นเรื่องปกติของคนท้อง
- คนท้องมักปวดขาข้างเดียวตอนกลางคืน สาเหตุหลักมาจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดี โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศเย็น เมื่อเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้เลือดมาคั่งบริเวณน่องมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว และเป็นตะคริวได้ง่าย
- มีหลายวิธีบรรเทาอาการคนท้องปวดขาข้างเดียวด้วยตนเองได้ เช่น นวดขา ยืนหรือนั่งให้ถูกท่า เลือกรองเท้าที่สวมใส่สบาย ประคบร้อน แช่เท้าในน้ำอุ่น เสริมอาหารที่มีแคลเซียมสูง ดื่มน้ำให้เพียงพอ และห่มผ้า หรือสวมถุงเท้าเวลานอน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องปวดขาข้างเดียว เกิดจากอะไรบ้าง
- คนท้องปวดขา จะมีอาการอย่างไร
- คนท้องปวดเมื่อยตามตัวบ่อย อันตรายไหม
- ทำไมคนท้องปวดขาตอนกลางคืน
- วิธีบรรเทาอาการคนท้องปวดขาข้างเดียว
- คนท้องปวดขาข้างเดียวแบบไหน ต้องไปพบแพทย์

คนท้องปวดขาข้างเดียว เกิดจากอะไรบ้าง

คนท้องปวดขาข้างเดียว หรือเป็นตะคริวที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง เป็นอาการที่พบบ่อยในช่วงไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3 โดยมักเป็นตอนกลางคืน สาเหตุที่ทำให้คนท้องปวดขาบ่อย ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่คาดว่าอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

1. มดลูกที่ขยายตัว

เมื่อท้องโตขึ้น มดลูกจะขยายตัว ไปกดทับเส้นประสาทและหลอดเลือดที่ขา ทำให้เกิดอาการปวดขาได้

2. การหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก และเกิดการหดเกร็งได้ง่าย โดยเฉพาะหากใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม

3. ความเมื่อยล้า

การยืนนาน ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อขาเมื่อยล้าและปวด เนื่องจากต้องแบกรับน้ำหนักตัวของคุณแม่เป็นเวลานาน

4. ขาดสารอาหารอย่างแคลเซียม แมกนีเซียม

บางคนเชื่อว่า ระดับแคลเซียมที่ต่ำ หรือร่างกายนำแคลเซียมไปใช้ไม่ดีพอ หรือแคลเซียมและแมกนีเซียมไม่สมดุล อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คนท้องปวดขาและเป็นตะคริวได้

5. การขาดน้ำ

หากคุณแม่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี ขัดต่อขาดน้ำหล่อลื่น ทำให้เคลื่อนไหวลำบากและมีอาการปวดเมื่อย ปวดขา เป็นตะคริวได้

คนที่ท้องปวดขา จะมีอาการอย่างไร

เมื่อคุณแม่เข้าสู่ไตรมาส 2 ของการตั้งครรภ์ มักจะมีอาการปวดขา เป็นตะคริว ซึ่งคนที่ท้องปวดขา อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในระหว่างวัน และตอนกลางคืน โดยมักมีลักษณะดังนี้

1. ปวดเฉียบพลัน แบบเจ็บจี๊ด ๆ ในตำแหน่งที่ปวด

อาการตะคริว เป็นอาการตึงที่กล้ามเนื้อหรือเท้าอย่างกะทันหัน ซึ่งอาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวดมาก แต่อาการมักจะหายไปเองในเวลาไม่กี่นาที

2. ปวดหน่วงหลังจากยืน หรือเดินนาน

อาการปวดเมื่อยมักเกิดจากการยืนหรือเดินนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อขาเมื่อยล้าและอ่อนเพลีย และอาจมีอาการปวดร้าวลงมาถึงเท้า

3. ขาบวม พร้อมกับมีอาการปวดที่เท้า

คนที่ท้องขาบวม อาการบวมเกิดจากการสะสมของน้ำในร่างกาย ส่วนอาการปวดอาจเกิดจากเส้นประสาทไซอาติกถูกกดทับ ทำให้รู้สึกเหมือนมีอาการปวดแผ่ลงไปตามขา



คนท้องปวดเมื่อยตามตัวบ่อย อันตรายไหม

คนท้องปวดเมื่อยตามตัวบ่อย เป็นผลมาจากการปรับตัวของร่างกายเพื่อรองรับการเติบโตของทารกในครรภ์ อาการไม่สบายตัว เจ็บปวดเล็กน้อย ถือเป็นเรื่องปกติของคนท้อง โดยในไตรมาส 2 และ 3 เมื่อทารกในครรภ์เติบโตขึ้น คุณแม่อาจเริ่มรู้สึกปวดเมื่อยมากขึ้น โดยอาการปวดทั่วไปในระหว่างตั้งครรภ์ ได้แก่ ปวดเท้า ขาบวม และเป็นตะคริว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและคุณภาพการนอนหลับได้ หากคุณแม่มีอาการปวดเมื่อยตอนกลางคืนจนนอนไม่หลับ

ทำไมคนท้องปวดขาตอนกลางคืน

คนท้องมักปวดขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้างตอนกลางคืน หรือเข้ามิด สาเหตุหลักมาจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดี โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศเย็น เมื่อเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้เลือดมาคั่งบริเวณน่องมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว และเป็นตะคริวได้ง่าย

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการปวดขาตอนกลางคืนไม่รุนแรง อาจใช้วิธีประคบร้อน จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น

วิธีบรรเทาอาการคนท้องปวดขาข้างเดียว

แม้ว่าสาเหตุของอาการคนท้องปวดขาข้างเดียวจะยังไม่แน่ชัด แต่คุณแม่สามารถทำตามวิธีบรรเทาอาการคนท้องปวดขาข้างเดียวด้วยตนเองได้ดังนี้

1. นวดขา

หากคุณแม่เป็นตะคริว หรือปวดขาข้างเดียว ให้เหยียดขา เหยียดส้นเท้า และขยับนิ้วเท้า จากนั้นให้นวดที่น่องเบา ๆ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

2. ยืนหรือนั่งให้ถูกท่า

หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนในท่าเดิมนาน ๆ ควรเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ และอย่านั่งไขว่ห้างหรือท่าทางที่อาจขัดขวางการไหลเวียนของเลือด เวลานั่งควรหมนข้อเท้าและขยับนิ้วเท้าทุกครั้ง เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปที่ขา

3. เลือกรองเท้าที่สวมใส่สบาย

คุณแม่ควรเลือกสวมรองเท้าที่สวมใส่สบาย ขนาดพอดีกับเท้า ส้นรองเท้าที่แข็งแรงและกระชับจะช่วยยึดเท้าให้มั่นคง บรรเทาอาการปวดเมื่อย และป้องกันรองเท้าหลุดระหว่างเดิน

4. ประคบร้อน แช่เท้าในน้ำอุ่น

เมื่อคุณแม่เป็นตะคริว ให้ใช้ผ้าขนหนูอุ่น ๆ หรือขวดน้ำอุ่น ๆ ประคบบริเวณที่ปวด หรือจะใช้วิธีอาบน้ำอุ่น แช่เท้าในน้ำอุ่นก่อนนอน ก็สามารถช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

อย่าหยุดออกกำลังกาย

การเล่นทุกวัน หรือออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันคนท้องปวดขาได้ อย่างไรก็ตาม ก่อนออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ถึงวิธีที่เหมาะสมก่อนเสมอ

เสริมอาหารที่มีแคลเซียมสูง

ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณแม่เป็นตะคริวได้บ่อย การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพออาจช่วยบรรเทาอาการปวดขาข้างเดียวได้ โดยแหล่งแคลเซียมที่ดี ได้แก่

แก้ นมสำหรับคนท้อง บรอกโคลี และชีส

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ช่วยป้องกันตะคริวและดูแลข้อต่อ การดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยรักษากล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง และช่วยหล่อลื่นข้อต่อ ให้คุณแม่เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้นและมีอาการปวดเมื่อยน้อยลง

ห่มผ้า หรือสวมถุงเท้าเวลานอน

อากาศที่หนาวเย็นและการนอนในห้องแอร์ เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดขาตอนกลางคืน ควรห่มผ้า หรือสวมถุงเท้าเวลานอนเพื่อให้ความอบอุ่น

คนท้องปวดขาข้างเดียวแบบไหน ต้องไปพบแพทย์

โดยทั่วไป อาการคนท้องปวดขาข้างเดียว หรือตะคริว เป็นเรื่องปกติที่สามารถหายได้เอง แต่หากอาการปวดไม่หายไป หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์ทันที เช่น

- **ปวดขาข้างใดข้างหนึ่งอย่างรุนแรง** โดยเฉพาะถ้ามีอาการบวม แดง ร้อน หรือเจ็บเมื่อสัมผัส
- **ปวดขาไม่หาย** อาการปวดเกิดขึ้นและไม่หายไป
- **เป็นตะคริวซ้ำ ๆ** อาการเกิดบ่อยครั้ง ไม่ใช่แค่เป็นตะคริวเป็นครั้งคราว
- **ปวดขาเมื่อเดิน** เดินแล้วปวดขา รู้สึกว่าอาการที่เกิดขึ้นทำให้มีปัญหาในการเดิน

อาการคนท้องปวดขาข้างเดียว หรือเป็นตะคริวอาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวด แต่มักจะเกิดขึ้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่กี่นาทีเท่านั้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ดังนั้น คุณแม่ไม่ต้องเป็นกังวลจนเกินไป อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพคุณแม่และ พัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ผ่านโปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจ คลิกเลย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ดูขบวนการแบบไหนท้อง ,ดูขบวนการคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้

- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง ปังบอกสุขภาพคนท้องยังไงบ้าง
- อาการห่มันหลุดเป็นอย่างไร ทำห่มันแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. Leg Cramps and Leg Pain, WebMD
2. What causes leg cramps during pregnancy, and can they be prevented?, Mayo Clinic
3. How to prevent and relieve leg cramps during pregnancy, babycenter
4. 5 Effective Exercises for Leg Pain During Pregnancy, Healthline
5. คุณแม่ตั้งครรภ์ยืนนาน ๆ ส่งผลต่อทารกในครรภ์อย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลพญาไท
6. ปวดขาดอนกลางคืน จนนอนไม่หลับ อาจเสี่ยงโรค มีวิธีแก้อย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช ไซนาทาวน์
7. Pregnancy Discomforts, Cleveland Clinic
8. คนท้องเป็นตะคริว รับมือปัญหาที่พบบ่อยขณะตั้งครรภ์, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 23 ตุลาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น