

冬季腿脚抽筋 不只缺钙这么简单

你有没有这样的经历，睡到半夜，突然被腿抽筋的疼痛折磨醒。可能只有短短的几分钟时间，但是也疼得就牙咧嘴。天气渐渐寒冷，因为各种原因导致的腿抽筋现象也越来越多。很多人都以为是缺钙或者着凉了，但是发现就算穿上厚厚的棉裤，也还是经常抽筋。

在日常生活中，人们常说：“腰酸背痛、腿抽筋，得补钙！”这句老话说得对吗？不少中老年人一碰上腿抽筋，就盲目吃钙片，喝骨头汤，但是却没什么效果。我们大多数人都是健康的，身体钙含量也都在正常的范围之内，可是我们还是偶尔会出现抽筋现象，究竟是原因呢？

A

为什么缺钙会导致抽筋？



“快到山脚时，差六十来米吧，突然两条腿抽筋了，站不稳！”郑大爷和老伴吕大妈一起报团去黄山的齐云山游玩。因为腿脚不错，老夫俩爬山除了速度慢点，基本没有其他什么问题。没想到下山时，却遇到了难题。“那时候是中午十二点半左右了，旅行团其他人也都走光了，我们走得慢。那天游客也不多，来来去去没几个人。”郑大爷努力想抬脚，但腿好像不是自己的，怎么都不听使唤。幸亏山上走下来一对情侣，一个背，一个托，把郑大爷安全送到了山下。在为两个年轻人正能量行为点赞的同时，我们也要知道能引起腿抽筋的原因。对于年龄较大的老年人来说，他们的身体功能和代谢越来越弱，肌肉的力量也越来越差，受到一点刺激，就会出现腿抽筋的现象。

抽筋，又叫肌肉痉挛，是一种突发的肌肉非自主收缩，常见于运动和睡眠期间，可导致短暂性剧烈疼痛，有时惊痛难耐。

在老年人、孕妇人群中，腿抽筋最重要的一个原因就是缺钙。钙离子在调控肌肉收缩的过程中起着至关重要的作用。当血液里钙离子浓度过低时，肌肉很容易产生兴奋收缩，引发肌肉痉挛。

抽筋是因为我们的肌肉细胞

内含有粗肌丝和细肌丝，两种肌丝相互交错，就像人的两只手相互握在一起一样，如果互相靠近就是肌肉收缩，互相远离就是肌肉舒张。而钙离子会触发这一反应：当钙离子和细肌丝上的肌钙蛋白结合时，细肌丝就会向粗肌丝靠近，这样肌肉就开始了收缩；当钙离子脱离细肌丝时，它们就会相互远离，肌肉就开始了舒张。

如果我们身体缺乏钙离子会怎样呢？由于钙离子可降低神经肌肉的兴奋性，当血液中的钙离子降低即缺钙时，神经肌肉的兴奋性就会增加。轻微者会手足麻木，伴有刺痛感，严重者可能出现手足抽搐、气管呼吸肌痉挛、全身肌肉收缩等，危险性极大。

知道了为什么缺钙会引起抽筋后，我们应该如何预防缺钙呢？首先，要均衡饮食，多食用一些钙含量比较高的食物，如奶类、豆类、深色蔬菜等。其次，要适当补充维生素D，因为维生素D能促进钙的吸收与利用，鱼肝油、沙丁鱼、蛋黄等食物中含有较为丰富的维生素D，另外多晒太阳也能促进人体内维生素D的合成。此外，还要增强肌肉拉伸运动，尤其是身体容易抽筋的部位，能起到放松肌肉、促进血液循环的作用。

抽筋常见以下的场景：剧烈运动时、长时间运动后、睡眠时……

●11月29日结束的2020南京马拉松赛中，1996年出生的江苏小将杨乐在距离终点100米左右处筋疲力尽，因身体出现痉挛而摔倒，但他咬牙坚持，踉跄走到终点，并以2小时13分5秒的成绩完赛，收获第八名。杨乐说：“那会就想，我是国家队选手，原来也是江苏省队的，绝对不能放弃。”对于运动员来说，脱水、高运动量、肌肉损伤等原因都会导致肌肉痉挛风险的提高。

●张先生今年35岁，是一家公司的普通职员。最近一段时间，他发现自己经常出现双腿抽筋的情况，猜测自己可能是太累了，于是张先生打算在家里好好休息两天，但是腿发软和抽筋的情况还是经常出现。无奈之下，他决定去医院进行一次简单的体检。在体检结束之后，医生告诉张先生，他已经出现了严重的骨质疏松。35岁为何会出现骨质疏松？医生了解完张先生的日常饮食之后发现了问题所在——张先生喜欢喝可乐或者雪碧之类的碳酸饮料，有时加班，也经常来杯咖啡提神。虽然图一时爽快，但是对于自身的骨骼却产生非常大的影响。碳酸饮料中的磷酸和体内的钙元素结合之后形成磷酸钙，抑制体内骨骼的生长，而咖啡中含有大量的咖啡因，进入体内之后也会增加体内尿钙的代谢，导致体内钙元素的流失。

●拥着暖烘烘的被子入睡，在冬天是件非常惬意的事。可惜有些人却无法享受，当夜间睡眠时，他们出现腿部抽动的情况会让睡眠大打折扣。最近，李焕晚上总是睡不安稳，老婆也经常抱怨他晚上翻来覆去，影响到自己睡觉。李焕觉得躺到床上，腿部就有一种描述不出来的难受，有时动一动腿，拉伸一下，这种不舒服的感受就能消失，因此只要感到不舒服了，李焕就要伸伸腿。但这样又会吵醒老婆。被老婆抱怨多了，李焕尽量克制自己，但腿如果保持静止不动，那就更难受了。这种情况持续久了，李焕的睡眠质量直线下降。

B

还有这些原因在“作怪”

美国家庭医师学会发布的一项统计报告显示，多达六成的成年人说他们出现过腿部抽筋的情况。

抽筋通常影响的是小腿和脚部，但它也会侵犯腓肠肌。荷兰汉斯应用科学大学的研究者于2017年发表在BMC《家庭医疗》杂志上的一项研究成果显示，虽然大多数成年人都经历过腿脚抽筋，但这种现象在50岁以上的人群中更为常见。

抽筋之后，人们的第一反应会自问：“我缺钙了吗？”加拿大阿尔伯塔大学家庭医学副教授斯科特·加里森博士分析了腿抽筋的多种可能的原因。

没能拉伸某些肌肉。美国洛约拉大学医学院的研究者认为，现代生活方式是腿抽筋的罪魁祸首。虽然我们的古代祖先花了大量的时间蹲着，蹲是一种伸展腿部肌腱和肌肉的姿势，但是现代生活中基本上用不到这种姿势了。还有证据表明，久坐不动的生活方式会减少肌肉和肌腱的长度和柔韧性，这可能会导致抽筋。

夜间睡眠姿势尴尬。有些专家观察到，当面朝下躺在床上时，脚通常处于“脚底弯曲（也称跖屈）”的位置，这意味着脚趾远离我们，缩短了小腿肌肉。当脚长时间停留在这个位置时，即使是脚的小范围移动也会引起抽筋。侧卧，把双脚放下床，或用其他姿势保持脚中立，有助于避免这种抽筋。

发生在换季的时候。夜间腿部抽筋在夏季比冬天更为常见。虽然并不是每个人都是如此，但抽筋的频率往往在7月中旬达到高峰，1月中旬落入低谷。这种抽筋是由神经问题引起的，而不是肌肉功能紊乱。肌电图测试显示，从脊柱到小腿的神经功能紊乱会引发这种抽筋。

为什么在夏季发作的频率更高呢？这是由于维生素D含量的提高，神经的生长和修复在夏季可能会更活跃。身体通过接触阳光照射生成了更多的维生素D。

发生在身体脱水时。有证据显示，脱水会引起夜间抽筋。德国法兰克福大学体育科学教授迈克尔·贝林杰发现，肌肉抽筋的发作频率有明显的季节规律，夏季的次数较多，冬季的次数较少。这就表明热量和液体平衡对痉挛的发作有影响。脱水可能导致血液中的电解质失衡，这可能是抽筋的诱发因素之一。

锻炼的时候。艰苦的训练长期以来就与肌肉抽筋有关。美国斯坦福大学的研究者发表在《前沿运动医学报告》杂志上的一项研究成果显

示，骨骼肌负担太重和疲劳会导致局部肌肉纤维过度劳累，从而引发抽筋。即使是在训练有素的职业运动员中，也会发生这种情况。

身体出现营养缺失。钙、镁和钾的失衡对肌肉抽筋发挥了一定的作用。这些电解质中的每一种元素都有助于维持血液和肌肉中的液体平衡，因此，如果缺失这些电解质，就有可能导致抽筋。

整天站着也不好。韩国国立首尔大学的研究表明，每天花很多时间站着的人比坐着的人更容易出现腿部痉挛。原因是这样的，当你站立但不运动的时候，血液和水倾向于集中在你的下半身。这就可能导致液体失衡，肌肉和肌腱缩短，所有这些因素都可能导致抽筋。

服用某些药物。服用利尿剂（如可乐定和氯噻酮片剂）和治疗哮喘的药物（如长效肾上腺素能β受体）的人，其夜间抽筋的风险比较高。这些药物可能对运动神经元和感受器有“刺激”作用，从而引起抽筋。

怀孕的时候。实际上怀孕也与更加频繁的腿部抽筋发作有关。这可能是由于体重增加和血液循环中断所导致的。根据美国妊娠协会的说法，胎儿生长对母亲血管和神经施加的压力也可能导致抽筋。

某些健康隐患。加拿大多伦多大学的研究者发现，糖尿病、高血压、关节炎、神经疾病和抑郁症都与腿部痉挛有关。在某些情况下，服用治疗上述疾病的药物可能是引发腿部痉挛的罪魁祸首。而其中一些疾病比如糖尿病和神经疾病，会扰乱甚至杀死神经，这可能会导致抽筋。



C

这样做快速缓解腿脚“转筋”

脚掌抽筋是任何人群都会发生的现象，由于身体过度的疲劳，大量运动没有得到好的放松，又或者是体内缺少钙元素，都会导致抽筋问题，当出现这个问题的时候，人们需要第一时间进行缓解，可以用力掰脚趾也可以通过按压的方式进行对穴位进行刺激，都可有效缓解疼痛感。此时可以通过以下4种方法进行缓解。

第一、向上扳脚趾。

当出现脚部抽筋的时候，人们应该第一时间抓住自己的脚趾，然后用手用力地向上掰脚趾，同时脚后跟向相反的方向用力，通过两者相互反作用力，并能够有效缓解抽筋的现象，消除疼痛感。

第二、按压人中。

通常人们出现昏厥的时候，按压人中可以进行刺激，而当出现脚抽筋的时候也可以通过按压人中的方法进行缓解，按压之后使得脚部紧张收缩的肌肉得到放松，从而缓解疼痛感。

第三、拉伸手臂。

当出现左脚抽筋的时候可以高举右手手臂，反之右脚抽筋高举左手手臂，高举手臂的目的是进行拉伸，让全身肌肉得到有效的伸展和放松，从而缓解脚部抽筋问题。

第四、腓肠肌神经根按压法。

在膝关节的内侧是腓肠肌的附着点，腓肠肌神经根也位于此，所以当脚部抽筋的时候可以用手指触摸膝关节的内侧，用力进行按压，主导痉挛收缩的神经便会松弛，从而缓解抽筋问题。

相应的，腿抽筋则主要发生小腿和脚部的肌肉，伴随有剧烈疼痛，很多正处于睡眠的人会因为抽筋痛醒。

对于腿抽筋，我们需要学会如何应急处理以缓解疼痛。一旦发生，建议马上拉长抽筋的那条肌肉，而拉长肌肉也不是随便拉拉就行了，脚趾抽筋牵拉：将脚背向身体方向屈曲，后用手压脚背，脚背有明显牵拉感。

小腿后侧抽筋牵拉：膝盖保持伸直状态，使劲全力用手将脚背向身体方向屈曲，小腿要感觉到明显牵拉感。

大腿前侧抽筋牵拉：俯卧位，用手将脚背拉向身体，大腿前侧有明显牵拉感。

大腿后侧抽筋牵拉：仰卧位，膝盖保持伸直状态，可借助别人或自己用衣物或臀部抽筋牵拉：仰卧位，双手抱膝后屈髋，可向正前方或旁侧牵拉，臀部有明显牵拉感。

需要提醒的是，虽然抽筋的原因有很多，也可防可治，但如果短期内抽筋频繁发生，还是应及时去医院检查及治疗，争取早发现、早诊断、早治疗。



问水向前·行者无疆 跨界、跨界、跨界

欢迎订阅

2021年

中国水运报+数字报

邮发代码：37-45，全国各地邮局均可办理订阅手续。

全年订价：300元/份（含数字报）

《中国水运》杂志

邮发代码：38-467，全国各地邮局均可办理订阅手续。

全年订价：240元/份

新闻热线：027-82767110 发行热线：027-82767441 广告热线：027-82833979 公告声明：027-82830904 杂志热线：027-82767375