



缺钙、饿肚子、拉肚子、吃药、寒冷、长时间保持一个姿势,都可能引起抽筋 漫画 俞晓翔

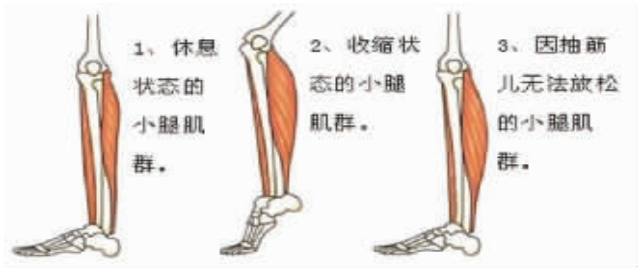
# 人为啥会抽筋?

谁没有过半夜被“纠结”的小腿肌肉“叫”醒的经历呢!这其实就是抽筋,它总是突如其来,让人防不胜防。那么,我们的身体为什么会抽筋呢?怎样才能对症下药,避免不被抽筋光临呢?

□据《搜狐网·人体实验室》

## 抽筋咋回事

### 抽筋其实就是肌肉不“听话”



抽筋,特别是小腿抽筋时,很容易摸到肌肉“纠结”得硬似石头,其实这是你腿部的肌肉在痉挛。

那到底是什么原因引起的呢?总有许多热心人为您支招,有的说是补钙,只要补钙就好;

也有的说是受凉,只要保暖就好。这些都有道理,不过,原因还不只是这些。

要弄明白肌肉为什么会抽筋,我们先从肌肉是怎么运动说起:身体在感受到外界各种信息后,通过感觉神经上报至大脑,

大脑对信息进行综合分析后发出命令,再由运动神经通知肌肉,肌肉听话地按规定收缩,于是我们就能做各种动作。但这其中任何一个环节出现问题,都可能导致肌肉异常收缩,发生痉挛和疼痛。



## 抽筋原因大梳理

### 可能是身体里面缺点儿啥

**补钙会让你抽筋:**说起抽筋,大家通常都会想到补钙,这确实是一个主要原因,除此之外,失水、缺镁、缺钾、低血糖也都可能造成抽筋。

**先说补钙。**钙离子能够维持肌肉正常的兴奋程度,但又必须维持在适当范围内,多了少了都不行。血液中钙离子浓度超过2.75毫摩尔/升,则肌肉兴奋性下降,若低于2.25毫摩尔/升,肌肉就变得不安分起来,轻微的刺激就容易发生痉挛,也就是抽筋。

**低血糖也容易抽筋:**肌肉还有个坏脾气,就是不能“饿肚子”,饿了肌肉也会发飙的。

葡萄糖为肌肉的运动提供能量。低血糖(血糖<2.8毫摩尔/升)时,肌细胞的细胞膜兴奋性增高,“饿肚子”的肌肉就不再老实工作,而要抽筋示威了。这时最简单快捷的缓解方法是吃块糖,为肌肉补充足够的能量。

**其他身体环境紊乱也抽筋:**肌肉对体内的水电解质环境也很挑剔。水、钠、钾、氯等共同组成了体内的水电解质环境,这个环境的紊乱,也会导致肌肉的兴奋性异常,引起痉挛。

腹泻、肺炎、大汗发热、肿瘤等都是比较常见的引发体内水电解质失衡的原因。比如,洗澡

拿浴或者长跑后可能因为大量出汗而引发水电解质失衡,这时容易发生抽筋,补充适量的淡盐水后就可好转。此外在老人中,由于长期使用利尿剂或液体摄入不足同样可以出现失水导致的抽筋。

低镁引起的肌肉抽筋在孕妇及老年人中最多见,另外,也可以继发于其他情况,比如过度换气、大量呕吐、低镁饮食、甲状腺腺功能不全等。

低钾也可以引起肌肉抽筋,但大多伴有肌无力。还有研究认为维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>的缺乏都可导致肌肉抽筋。

## 外部刺激也会让人抽筋

**有些药物会让人抽筋:**许多药物都可以造成肌肉抽筋,比如利尿剂、治疗Alzheimer病的多奈哌齐、治疗重症肌无力的新斯的明、帕金森的治疗药托卡朋、降压药硝苯地平、止喘药特布他林、降脂药洛伐他汀等均可引起肌肉抽筋。有些药物在停用后同样可引起肌肉抽筋,比如巴比妥类镇静药、麻醉药等。

**寒冷+疲劳更容易抽筋:**不要认为“着凉”是没有科学依据的“老话”。人在寒冷时大脑会发出信号让全身骨骼肌阵发性收缩,以产生更多的热量维持体温。当肌肉因为其他原因,比如代谢产物聚集、血管痉挛、缺氧

等导致细胞兴奋性升高,若再加以寒冷刺激,就很容易发生痉挛。这时候,寒冷可就是主要的诱发因素了。

而疲劳正是引起代谢废物聚集的常见原因。肌肉长时间工作不仅大量消耗肌肉内糖原的能量储备,还会产生大量肌酐、乳酸等代谢产物,就像长时间连轴转的工人一样,积蓄了很多不满,一旦有导火索,就会通过抽筋的形式罢工。

寒冷和疲劳容易引发腿抽筋,在游泳时体现得淋漓尽致。我们的身体在长时间游泳后,腿部肌肉疲劳,导致肌细胞内外代谢产物聚集,再加上冷水的刺

激,大脑频繁发动肌肉收缩以产生热量,肌肉不堪重负,于是只能以痉挛来抗议。

长时间保持一个不良姿势或重复运动所造成的肌疲劳,也是导致抽筋的原因。另外运动前没有充分做热身,肌肉对突然的收缩或对突然的温度改变不能适应,也会造成肌肉抽筋。

抽筋可以在运动的时候发生,也可以在运动完之后,甚至可以在运动后数小时才发生。所以,如果你白天疯狂地逛商场,晚上又不巧地让小腿伸出了被子的覆盖范围,半夜被痉挛的小腿肌肉叫醒也就不那么意外了。

## 大脑瞎指挥 肌肉也抽筋

肌肉的异常活动还有可能是神经系统引起的,比如,情绪过度紧张时有可能引起抽筋。此外,如果大脑出现了问题,比如脑炎、脑血管病、帕金森病、舞蹈症、抽动症等;以及运动神经的问题,比如腰椎间盘突出症、坐

骨神经痛、格林巴利综合征,等等。这些都有可能引起肌肉痉挛的症状,但同时还会伴有其他神经系统损害的表现,若考虑这方面的问题,还需要咨询专业的神经科医生。

另外,有一些姿势容易引发

肌肉抽筋,如人躺在床上,足尖向下用力时可诱发小腿抽筋,为防止发生痉挛应避免该动作。另外应采用相反的动作,可以试着用手扳住前脚掌并用力伸直抽筋的腿,从而拉长肌肉,抵抗痉挛。这时可以较快地缓解症状。

## 七嘴八舌说抽筋

风中的怪蜀黍说:

抽筋那是在长个儿呢~~~本人现在还可以自由控制左右小腿,想让它什么时候抽就什么时候抽,没事儿给自己提提神,好用!

霍小飞说:

腿抽筋过,脚趾抽筋过,脖子抽筋过,手指抽筋过……霍小飞是一个多么悲情滴人物啊~~~上大学时经常睡觉腿抽筋儿,被室友形容为:疼得撕心裂肺好像生孩子!

荷蛋说:

个人最悲惨的经历——冬天——晚上——抽筋——因为蛮累的,打了两个滚继续睡——换一个脚抽,继续打滚继续睡——继续换脚……

蚂蚁仔说:

我们这边有人说吃太多空心菜会抽筋,不知道有没有人试过~

飞翔的骝说:

室友半夜抽筋,大叫一声把全宿舍人都叫醒了,就他一个没醒。

66楼说:

春天的时候早晨5点家里最冷,抽筋比闹钟还管用。

SunegarRibs说:

我有个朋友自称一抽一天,怎么个情况?她说抽筋抽习惯了……这怎么习惯!!!

大门牙的乌龟说:

半夜被抽醒的感觉真是太不爽了。

nasdaq说:

有时候猛抬头脖子会抽筋!

少个螺丝说:

经常半夜某个姿势不对就抽筋。

捣药的兔子说:

我经常在早上伸懒腰时抽筋。

已经很久没舒舒服服地伸懒腰了。

蘑菇兔说:

只要小指用力,腿就会抽筋……

Canary说:

如果半夜腿抽筋,我就会从床上迷迷糊糊地爬起来跳到地上,用抽筋的脚拼命跺,这样就不疼了。

切斯特说:

一般刚要睡或者刚醒来,伸懒腰一过度就……

漆桐说:

坐久了大腿根也会抽筋……

Grayfox说:

看来我很幸运啊,我都能把抽筋扼杀在摇篮之中,直接掰脚趾。

芦荟莉的健康驿站说:

痉挛是缺钙的典型症状之一!越老越抽筋,越抽筋越缺钙~~~

201132说:

腿抽筋过,肩膀抽筋过,手抽筋过,脚抽筋过……小时候甚至每年每月都会遭遇不一样的抽筋危机,真的很疼很无奈啊~~~

小囡我摆渡说:

每天睡前抽一抽……

小囡我摆渡说:

长跑时抽筋,结果跑到跑道上,还滑了几米,跑道还是悲催的煤渣跑道,结果膝盖全擦破了,留了一个巴掌大的疤。

whistling说:

经常一蹬脚,发现抽醒了……

漫画狂想曲说:

不止小腿抽,我下巴也抽腰也抽!

如月中天说:

一个月半月减了十斤,所以我前两天抽应该是低血糖吧……

## 链接

### 冬季多喝水可防抽筋

在一般情况下,冬季参加体育运动时,发生抽筋(肌肉痉挛)的现象要比其它季节多。冬季发生肌肉痉挛的主要原因是:冬天室外气候寒冷;在运动前,没有充分做准备活动;在运动过程中,肌肉的兴奋性突然增高,身体大量排汗,肌肉连续收缩过快,使局部肌肉出现疲劳。在这些情况下,如受到寒冷刺激、突然紧张用力、冲撞倒地、长时间保持静止状态等就可能发生肌肉痉挛现象。

冬季发生痉挛现象后,一般情况下牵引痉挛部位肌肉,使之缓解后把痉挛者移到室内,然后再做处理。到室内后可采用热敷的办法,同时也可采用用力按压穴位的方法使之缓解。

防止肌肉痉挛最主要的办法:应该加强锻炼,提高身体的耐寒力和耐久力;运动前要充分做好准备活动,要注意保暖;对容易发生痉挛部位的肌肉先做按摩,在疲劳或饥饿时不宜做剧烈运动。

大量饮水。如果平时活动量大(包括散步、整理花园、做家务),需要补充液体以避免脱水,但不要过



冬季锻炼很容易发生肌肉痉挛

量。大量液体能稀释血液中钠的浓度,这样可能会导致各种问题,包括肌肉抽筋。应该饮用多少水取决于你的活动量和所食用的食物。因为口渴刺激随着年龄增长而变得越来越微弱,我们在年老后可能会忘记喝足量的水。一些人还担心因为喝水太多而上厕所次数增多,特别是晚上更不方便。

专家提醒说:尽管多数情况下抽筋不是病,但如果发生次数多、持续时间长,又没有明显诱因,就应该向医生咨询,尽快发现是否有潜在慢性病。