

小腿抽筋是因为缺钙？出现这种情况别大意

本报讯 对于腿抽筋，很多人认为是缺钙的表现，认为补补钙就行，可事实真是如此吗？下面就一起来重新了解一下“腿抽筋”。

小腿抽筋是怎么回事？

肌肉最重要的功能就是通过收缩让我们进行各种各样的运动。

一套运动的完成需要大脑向下发出指令，由运动神经传达给肌肉，最后通过肌肉纤维收缩做出动作。以上任何一个环节出现纰漏，都可能导致肌肉的异常运动，引发痉挛和疼痛，也就造成了所谓的“抽筋”。所以，抽筋实际上是“肌肉痉挛”的俗称，多发生于小腿和脚趾，可分为原发性肌肉痉挛和继发性肌肉痉挛两种。

原发性肌肉痉挛

1. 低钙血症

这里指的可不是咱们以为的骨头缺钙，而是血液中的钙离子的缺少。体内的钠、钾、镁、钙等电解质在保持一定比例时，神经和肌肉才能正常运作。血钙浓度低了容易导致肌肉兴奋性增高，稍微一点刺激就会引起肌肉痉挛。

维生素D缺乏或不足可能会导致低钙，孕妇、青少年对钙的需求量高，正常饮食不能满足钙的需求而造成低钙；绝经后的妇女、老年人由于对钙吸收能力很低，也会导致血钙的缺乏。因此，他们也较普通成年人更易抽筋。

运动后大量出汗，建议及时补充电解质，否则容易造成电解质失衡，从而引起肌肉抽搐。

2. 代谢物的堆积以及寒冷刺激

过度运动后导致肌肉疲劳，产生大量肌酸、乳酸等代谢产物，代

谢产物堆积会刺激肌肉收缩。如果再受到寒冷刺激，大脑会发出信号让全身骨骼肌收缩，以此产生热量来维持我们的体温。所以，游泳运动员下水前要进行热身，否则很容易在泳池中发生抽筋，十分危险。

3. 血液循环受阻

若睡觉时，长时间保持一种姿势，导致静脉回流受阻，也会刺激肌肉引起抽筋。

继发性肌肉痉挛

1. 帕金森病

大脑发生病变，发出错误指令，肌肉执行错误命令后出现肌肉异常收缩。脑炎、癫痫也会导致大脑的病变，从而传达异常信息。

2. 腰椎间盘突出

在腰椎间盘突出症的患者中，神经根受压，脊神经根内血流减少，小腿肌肉痉挛的发生率明显升高。

3. 甲状腺疾病

甲状腺疾病会导致体内离子失衡，从而引起肌肉抽搐。除此之外，尿毒症、糖尿病、慢性胃肠道疾病等也会通过影响钠、钾、钙、镁等离子来影响肌肉收缩；一些药物如糖皮质激素、吗啡、西尼替丁（治疗胃部疾病）、他汀类药物（降脂药物，治疗心血管疾病）等也会影响离子分布，从而影响肌肉收缩。

经常腿抽筋可能是哪些疾病信号

除了上述所说疾病，有心脑血管病、高血压、糖尿病的患者，当出现跛行、腿抽筋等症状时，应该想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞，也就是下肢动脉硬化闭塞症。

动脉硬化造成下肢动脉狭窄，肢体血液供应不足，早期会出现足

部发凉，小腿抽筋、疼痛，不及时救治则可能会发生肢体坏疽。

腿抽筋时可以采取什么方法缓解

拉伸：往肌肉收缩相反的方向拉伸肌肉，通过对抗肌肉强直收缩来缓解。

按摩：通过按压收缩的肌肉，排出堆积的肌酸、乳酸等代谢产物，放松后肌肉血液循环通畅，让肌肉得到舒缓。

热敷：保持肢体温暖，减少骨骼肌收缩，促进血液循环。

当小腿抽筋时，可双手握住抽搐那侧脚掌往我们身体的方向拉伸，同时慢慢将膝关节伸直，持续约20秒，可多次重复。当大腿抽筋时，双手抱着小腿，使其贴在大腿上并做震颤动作，然后向前伸直，这样反复多次即可缓解状。

如何预防腿抽筋

1. 及时就医，对症下药。

2. 科学作息，合理饮食。每日摄入一定量的新鲜蔬菜、水果和坚果；减少酒、咖啡和可乐等兴奋中枢神经作用的饮料摄入；科学补钙，过量摄入钙也可能导致泌尿系结石、心律失常。

3. 科学、适度地锻炼。运动前一定要热身，做足准备活动。

4. 注意肢体保暖。四肢温暖促进血液循环顺畅，进而把营养物质和氧气运送到人体肌细胞内，才能把产生的代谢废物运走，预防抽筋。

总之，偶尔发生短暂的腿抽筋，可能不会造成严重的后果，但短时间内多次抽筋，应及时就医检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

（来源网络）



本报讯 在第26个环卫工人节来临之际，为感谢全市环卫工人为维护城市整洁付出的辛勤劳动，10月22日，市一医院组织多名医生专家赴洋安社区服务中心为环卫工人开展健康义诊活动。

针对环卫工人年龄段和常年在户外工作的特点，市一医院合理规划了义诊项目，包括骨科、妇科、神经内科、泌尿外科和B超检查等。义诊现场，专家们耐心细致地解答环卫工人的咨询，提出专业的就诊建议，并向环卫工人普及健康知识和医疗知识，根据他们的个体差异性，提出了个性化、合理化的治疗建议，还普及了一些常见病的医学知识，引导环卫工人树立健康的生活方式，养成良好的生活习惯，在工作中注意做好自我防护。

环卫工人包会琼说：“我也知道健康很重要，但是一直没时间去体检，今天医生帮我们做了全面体检，感谢大家关心我们。”

市一医院相关负责人表示，该院每年都会组织各种义诊服务，希望通过优质的医疗资源更好地回馈社会、服务百姓。（记者 邓林）

关爱环卫工人 健康义诊暖人心

三都镇卫生院开展义诊活动



为发挥中医药特色优势，传播中医药知识，宣传健康的生活习惯和行为方式，10月25日下午，三都镇卫生院在三都桔香嘉园广场举办中医药健康义诊活动。

义诊现场，卫生院两名资深中医师现场为群众号脉问诊，对有典型疼痛症状的患者现场给予针灸治疗。同时工作人员向现场群众提供免费血压、血糖测量和健康教育服务，受到大家的一致好评。

（通讯员 许春华）

健康建德

建德 全国文明城市

“社会主义核心价值观”公益广告

社会主义核心价值观

国家	富强	民主	文明	和谐
社会	自由	平等	公正	法治
公民	爱国	敬业	诚信	友善