

几乎每个人都有肌肉抽筋的经验，那是一组或多组肌肉突然发作、不能控制的剧痛性收缩。



脚常抽筋 不用太担心!

医疗团队



受访专家
傅圣耀医生
矫形骨科高级顾问
新加坡中央医院

你在晨泳时会突然一只脚抽筋，或者在睡梦中因小腿一阵剧痛而惊醒？不必过分担心，那是很多人都会有的经验。

新加坡中央医院矫形骨科傅圣耀高级顾问医生说：“几乎每个人都有肌肉抽筋的经验，那是一组或多组肌肉突然发作、不能控制的剧痛性收缩。”

他补充：“大部分抽筋只维持几秒钟，也有些会延长到10至15分钟，病人很自然地抱着脚叫痛。”常见的抽筋部位是小腿、大腿、脚拱、手臂、手掌、胸部和腹壁。导致肌肉抽筋的原因虽然不是很清楚，体内脱水和肌肉过度使用应是发病因素之一。

傅医生解释：“脱水会造成肌肉里的液

体与盐分失衡，便可能表现为抽筋类的肌肉活动失常。”

此外，激烈运动导致肌肉过度使用或造成损伤，也会抽筋。

有研究显示，尤其是65岁以上的乐龄男女，常要脚抽筋。年纪大，肌肉质量流失，剩余肌肉更易疲劳，便会抽筋。还有其他说法是：肌肉和神经衰退，或患上血液循环疾病。孕妇也容易脚抽筋，特别是小腿部位，因为随着胚胎长大便会影响下肢的血液循环。

预防与治疗

傅圣耀医生说，大部分的脚步抽筋都能自行缓解和消失。为了预防，患者要多休息和

作伸展运动。“伸展受影响的部位15至30秒钟，需要时重复伸展直到肌肉松弛，疼痛就会减轻。患者也可以使用热毛巾或保温袋热敷患处。抽筋后最少一小时内不宜激烈运动。”假使抽筋经常发生，疼痛已经影响生活素质，医生便可能给病人服用肌肉松弛药片。

不过，医生也提醒，肌肉抽筋也可能是患上某些严重疾病的警示，如神经线遭压迫、血液循环差、由饮食或药物引起的电解质失衡、糖尿病、甲状腺病、肾病和心脏病等。

(本文取材自新保集团杜克-国大学术医学中心出版的Singapore Health)