

## 年长者易抽筋?

很多老年人常腿抽筋,有时夜晚抽筋起来,痛到睡不着,成为困扰。本期的《我问医生》,新加坡中央医院矫形骨科顾问医生傅圣耀为我们解答关于抽筋的问题。

傅圣耀  
矫形骨科顾问医生  
新加坡中央医院  
(受访者提供)



陈莹红 报道  
yinghong@sph.com.sg

问:是什么导致肌肉抽筋?为什么夜晚更容易抽筋?

答:抽筋发生时,身体的一组或几组肌肉会突然剧烈而不自主地收缩。导致抽筋的原因可能有很多,包括过度使用肌肉和体内脱水,我们无法明确断定到底是哪一个原因。孕妇比一般人更常抽筋,虽然这往往是无害的,但有时也可能是更严重的问题的征兆,例如神经受压、抽筋肌肉血液循环不良、电解质不平衡(这与与饮食或



小腿是最常抽筋的身体部位。(保健促进局)

药物有关)、糖尿病、甲状腺、肝脏、肾脏和心脏病疾病等。

目前,夜间抽筋的原因尚不明确,但有可能与腿姿有关。这是因为我们在睡觉时,脚部和脚指头可能会往下,使小腿肌肉缩短,进而抽筋。

问:年长者真的比较常抽筋吗?为什么?

答:有流行病学证据显示,65岁以上的年长者比较常抽筋。这有可能是因为当一个人逐渐老去时,身体的肌肉会变少,剩下的肌肉就更容易陷入疲态,导致他更容易抽筋。其他的医学假说包括肌肉与神经退变,患者越老就出现越多身体毛病如循环系统疾病等等。

问:除了小腿肌肉以外,还有哪些身体部位比较容易抽筋?

答:第二个最常抽筋的部位是大腿肌肉,即股四头肌和腓绳肌。足弓处、手臂、双手、胸部和腹部也是时常抽筋的部位。

问:抽筋时能如何缓解?

答:抽筋的人可以透过伸展筋骨和拉伸运动缓解问题。对抽筋的部位拉筋15秒至30秒,重复拉筋直到肌肉放松为止。如果要伸展小腿肌肉,可以用脚的前半部分顶住一条毛巾,再往后把毛巾拉向身体。边拉筋边热敷也有助缓解问题。抽筋后的1小时内避免做激烈运动,好让肌肉和神经恢复正常。运动前后花5至10分钟为主要的肌肉群做伸展运动,也有助减少运动造成的抽筋问题。如果要避免夜晚抽筋,我建议睡前做简单的小腿拉筋或骑健身脚踏车。此外,在脚底放一个枕头确保脚指头往后指向身体或许也有所帮助。最后,多喝水保持体内水分充足。

问:我们可以通过食疗解决抽筋吗?

答:时常抽筋的人应多补充水分,尤其如果他们必须运动或从事重度的体力活儿。

运动饮料或许有助补充体内流失的水分与电解质。目前,我们还无法明确地断定维生素不足与肌肉抽筋之间的关联,但维生素B1、B5、B6、B12、D和E都和神经与肌肉代谢有关。基本上,饮食均衡就足够了,只有在维生素不足时才需要吃保健品。如果你担心自己是因为维生素不足而经常抽筋,可以多吃香蕉、杏仁、绿色的蔬菜和喝牛奶。

问:穿压力袜(compression socks)有用吗?

答:如果抽筋的原因是因为下肢静脉功能不全,那么穿压力袜就有所帮助。静脉血的氧含量低也充满血液废物,必须回到心脏和肺部补充氧气和营养。静脉功能不全表示静脉的瓣膜受损了,使静脉血能够倒流回去,集中在腿部。这会导致双脚肿胀和肌肉抽筋。这种情况下,穿压力袜有助避免静脉血聚集在腿部,从而改善抽筋问题。

问:我们应该什么时候求医?医生会如何治疗?

答:人们如果面对以下情况就应该求医:一、经常发生痛得影响睡眠和生活品质的抽筋。二、简单的伸展、休息和补充水分都无法缓解抽筋的时候。三、除了抽筋以外,还有其他症状如红肿,皮肤变化,麻木和肌肉衰弱。

医生会评估导致抽筋的根本原因再对症下药。有时医生也会给病人开肌肉松弛剂,缓解抽筋造成的不适。