

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晚上有腿部抽筋的情况。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,抽筋现象在50岁以上的人群中更为常见。令人讨厌的是,尽管这种疾病很普遍,但其原因和治疗方法远远未能确定。近日,加拿大阿尔伯塔大学家庭医学副教授斯科特·加里森博士分析了夜间腿抽筋的多种可能原因。

夜间腿抽筋 谁是真凶

1 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。

2 夜间睡眠姿势尴尬

有些专家观察到,当脸朝下躺在床上时,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趾中立,有助于避免这种抽筋。

3 换季

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。

4 身体脱水

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。

5 锻炼过度

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。

6 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。

7 整天站着

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。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。

8 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。

9 怀孕

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。

10 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。

11 上了年纪

随着年龄的增长,运动神经元的数量开始减少。在这个年龄段,静止状态下的抽筋就越来越常见。力量和平衡训练都有助于保持肌肉和神经系统的功能,从而防止抽筋。

原文刊载于《北京青年报》

如何预防和消除腿抽筋?

拉伸

荷兰汉斯应用科学大学的研究者发表在《理疗学》杂志上的一项研究成果显示,在睡觉前完成腓肠肌和小腿拉伸锻炼的人,其腿部痉挛发作频率减少了59%。

如果你正处于抽筋发作的状态中,拉伸受影响的肌肉能起到帮助作用。如果抽筋位于小腿或脚,尝试做站姿小腿拉伸;如果抽筋位于大腿,尝试做拉伸腓肠肌。

饮食均衡

要确保你的日常饮食中含有大量的镁。豆类、坚果、全谷物和绿叶蔬菜都是很好的来源。服用B族维生素也能起到帮助作用。虽然效果不是很确定,但是多吃鱼和蔬菜并没有坏处。

保持体内有充足的水分

你也可以在白天喝更多的水,尤其是当你在出汗或运动的时候。出现口干舌燥、头痛、疲劳和皮肤干燥,都表明你没有喝到足够的水。观察尿液的颜色能起到指示作用:如果尿液是淡黄色和清澈的,表明你喝足了水;如果它呈现暗黄色,就是那种接近于琥珀的颜色,那你就需要喝更多的水了。

文/王萌