



厘清抽筋原因

有没有夜晚酣眠之际，小腿突然抽筋被痛醒的经验呢？或是运动一半突然抽筋而被迫中断，并且痛苦难耐？抽筋不是严重的疾病，但倘若频繁发生，则可能对生活造成影响。

抽筋是肌肉痉挛，因肌肉持续收缩而无法放松引起的现象，一般在运动、伸展时会发生，就连晚上睡眠中也可能突然抽筋。在缓慢伸展肌肉后，肌肉放松即能舒缓抽筋所带来的疼痛。其中，运动员、孕妇、肝病患者、糖尿病患者、银发族容易抽筋。

人们对抽筋的刻板印象就是人体缺乏钙质，才会导致抽筋；于是许多人会大量补充钙片，但抽筋的状况却未见改善。事实上，半夜抽筋的原因非常多，不光是缺钙而已，建议先厘清抽筋的原因，从中找到更适合的疗法或调整方式。加拿大阿尔伯塔大学（University of Alberta）副教授葛瑞森（Scott Garrison）在一项针对成年人半夜抽筋的研究中，将抽筋成因归纳成8组。



成因1 ▶ 足部受凉

大马四季如夏，许多人都选择在冷气房睡觉。电风扇或冷气直吹腿部，在没有盖被的情况下容易造成足部受寒。当肌肉僵硬时，较容易发生抽筋的现象。

成因2 ▶ 运动过量

白天过度运动导致肌肉太疲劳，或肌肉肌腱拉伤都可能导致夜间抽筋。运动时，身体会消耗肝糖作能量来源；当肝糖消耗过度却没有及时补给热量，也可造成抽筋。

成因3 ▶ 脱水、电解质失衡

长时间曝晒，并且没有防晒和补充水分，或运动时大量出汗都会导致身体流失过多的水分和电解质。有些人平日很少喝水，身体缺水也会引起抽筋。再者，常喝利尿的茶、咖啡也会使身体的电解质失衡，则容易腿部抽筋。

成因4 ▶ 血液循环不良

久蹲、久站将压迫腿部肌肉和血管，长期穿高跟鞋的女性因鞋头长时间压迫脚趾也会让腿部血液循环不好。夜间睡觉时经常屈膝，小腿肌肉比较短，没有拉长，长时间维持这个姿势，腿部稍微移动即可导致抽筋。

成因5 ▶ 缺乏特定营养素

体内电解质不平衡将导致抽筋，而饮食不均衡，身体缺乏矿物质，如：钙、镁、钾钠离子等都会使人体的电解质失衡，因此也较容易抽筋。

成因6 ▶ 荷尔蒙变化

孕妇有较高的机率抽筋，原因是怀孕期间荷尔蒙变化，需要更多的钙质。若营养补充不足，将会导致容易抽筋。此外，胎儿在子宫的负荷造成下肢血液循环不良，加上体液总容积增加所导致的电解质失衡，因此孕妇会在夜间腿部抽筋。

成因7 ▶ 情绪紧张

情绪紧张时，身体肌肉也会变得僵硬。肌肉突发且不由自主强力收缩则会引发抽筋。抽筋多数出现在小腿、脚掌及脚趾。若大腿抽筋，股二头肌（大腿后侧）、股四头肌（大腿前侧）这两个部分则会较严重，疼痛持续较久。

成因8 ▶ 其他疾病

一般人体代谢是24小时慢慢调控，肾脏病患者无法及时代谢身体废物，在洗肾时短时间处理2至3天的代谢物，体内电解质剧烈变化可能导致抽筋。甲状腺功能异常、内分泌失调也会导致电解质代谢异常。心脏疾病、高血压、高胆固醇、糖尿病患者容易因环境温度改变而影响血液循环。坐骨神经痛、脊椎神经病变也容易引发抽筋。

如何预防？

- ◎ 做好足部保暖，可在睡前用热水泡脚。
- ◎ 运动后喝运动饮料或进食以补充流失的水分、电解质和能量。
- ◎ 保持饮食均衡，并且日常饮食中摄取足够的矿物质。
- ◎ 睡前做轻度伸展及腿部按摩，尽量不要长时间维持不良或同一个姿势。
- ◎ 减少食用含利尿效果的食物或饮料，补充水分。

PRP治疗妇科疾病

高浓度血小板血浆（Platelet Rich Plasma，简称PRP）最初于1987年用来治疗肌肉骨骼损伤。PRP是一种有效的治疗方法，尤其适用于运动损伤，并有详细记录，而用以治疗妇科疾病的例子也逐年增加，据报导，美国仅在2009年就达到10万例。

伤口愈合

PRP的使用将加速任何手术伤口的愈合，即使患有糖尿病的高风险患者也可减少住院时间。同时，病患对止痛药的需求也减少了。

外阴病变、宫颈异位

外阴皮肤病和自身免疫疾病如地衣硬化，可导致严重的瘙痒、性交困难和出血问题，几乎所有接受PRP治疗的患者都有所改善。PRP与激光治疗宫颈异位症患者一样有效，且感染或出血等并发症较少。

生殖器脱垂

研究发现，在小生殖器痿患者中，PRP注射保守治疗非常成功。另外，PRP可修复强化松弛的骨盆韧带，有助于治疗生殖器脱垂，特别是在早期阶段。

卵巢早衰

在超声引导下用PRP注射到卵巢中治疗卵巢早衰，治疗效果佳。有研究指，PRP注入子宫内膜可能有助于提高IVF病例中胚胎的植入率。

女性美容

在阴道中注射PRP，将促进粘膜、肌肉和皮肤及阴道血管的恢复和再生，进而提高敏感度，改善性生活品质。韧带和肌肉会变得更强大，从而减轻尿失禁的问题。



◎ 文字：萧东成医生
Stellar Specialist Clinic, Sunway GEO Avenue
绚丽雅全方位大健康时尚专科诊所