

半夜腿抽筋 可不止缺钙那么简单

“医生,我补钙呢,怎么夜里还会腿抽筋?”经常能听到患者类似的疑问。其实,腿抽筋的原因不止缺钙一个。今天,就来为大家盘点一下导致腿抽筋的意想不到的原因,并跟大家分享几个缓解抽筋的小妙招儿。

抽筋的原因不止一个

腿抽筋,大家非常熟悉,医学上又称为痛性肌痉挛,经常发生在夜间,表现为突然的自主肌肉收缩,最常累及小腿、足部和大腿,可引起疼痛,甚至影响睡眠。

腿抽筋一般持续数秒至数十秒,只要用力伸展抽筋的肌肉就可以缓解。但抽筋缓解后,疼痛时间却可能持续很长,甚至有人2至3天后这种不适感才逐渐消退。常见的腿抽筋的原因有以下几个:

肌肉疲劳。白天腿部运动量过大,肌肉疲劳,夜间肌肉紧张状态未得到缓解,同时过度运动导致无氧代谢、乳酸堆积,刺激神经引起夜间腿抽筋。

严重缺钙。青少年生长期、孕妇或是老年人都容易缺钙,会引起夜间腿抽筋,甚至手足抽搐。

寒冷刺激。晚上睡觉腿部着凉,会引起肌肉突然收缩抽筋,就像

游泳刚下到冷水池里引起腿部抽筋一样。

身体结构异常。扁平足、膝反屈和过度活动综合征等结构异常者容易发生腿抽筋。这类患者常有家族史。

体液失衡。出汗过多而未补足盐或血液透析时液体丢失、低钾血症等,都会导致腿抽筋。

低镁血症。孕妇腿抽筋,除了缺钙以外,还可能是血清镁水平较低所致。

疾病因素。神经系统疾病常伴腿部痛性痉挛,如帕金森病、神经根病及运动神经元病等。代谢紊乱包括糖尿病、低血糖、酒精中毒、甲状腺功能减退及代谢性肌病等也会引起腿抽筋。

药物原因。使用利尿剂如螺内酯、氢氯噻嗪,苯二氮卓类睡眠药如艾司唑仑,β受体阻滞剂如美托洛尔、阿替洛尔,以及多奈哌齐等很多药都有可能引起腿抽筋。

三招快速缓解腿抽筋

最容易发生抽筋的腿部肌肉主要是腓肠肌和沿足底的肌肉。如果突然腿抽筋了,不要紧张,下面的这些方法可快速缓解:

拉伸。坐下,把抽筋的腿伸直,躯干前屈,用手扳住脚掌,慢慢向自己身体方向牵拉,直至痉挛缓解。如果不方便坐下,我们只需使劲上跷脚大拇指,绷直小腿,也可快速缓解抽筋。这个方法特别适合腓肠肌痉挛。

按摩。按摩、揉搓或轻扣痉挛的肌肉,可缓解腿抽筋。

热敷。用热毛巾或热水、电热毯等,敷在痉挛的肌肉上,配合按摩可缓解腿抽筋。

避开夜间腿抽筋的“坑”

避免过度劳累。尤其是腿部的突然运动过猛或持续运动时间过久。

避免腿部受凉。夜间睡眠盖舒

适保暖的被子,床尾处的被子要宽松。白天着衣也要注意腿部保暖。

注意补钙。饮食上多食含钙的食物,如豆类、奶类、蛋黄、骨头、深绿色蔬菜、花生、海带、紫菜等。平时多晒太阳、适当运动。

穿舒服的鞋子。扁平足等身体结构问题导致的腿抽筋,应该更注重鞋子的选择。

监测血镁。补钙的同时,注意监测血镁,血清镁低于0.75mmol/L就有腿抽筋的风险。

睡前泡脚或拉伸下肢。泡脚有利于足部、下肢的保暖,拉伸运动可以第一时间预防抽筋。

注意疾病和药物的影响。排除疾病和药物诱因,有明确液体和电解质紊乱的患者应接受专业的治疗。

一般情况下,通过以上预防措施,夜间腿抽筋都可得到缓解或减少发生。如果是频繁的、自身难以纠正的腿抽筋,请及时到医院诊治。

据《北京青年报》

健走和溜达是两码事

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路,但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家就来跟大家分享健走的要领。

健走对行头也有讲究

有规律地进行健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简单易行,但也不是对穿着毫无要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题;另外,健走不像跋山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走牢记16字诀

健走姿势的基本要领有16个字:身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅。

身体直立:

头顶百会穴上提,保持耳朵、肩膀、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动:

双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆时不超过腰部。

中轴扭转:

伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅:

迈步时脚跟跟着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步

幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度:

不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80至100步每分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110至130步每分钟左右。

健走强度:

以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成150分钟至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量:

每天健走总量在10000步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好的人群。

健走时间:

如果利用碎片时间健走,每次健走时间应至少在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健走达到30至60分钟,将更有利于提升心肺功能,并消耗脂肪。

需要提醒的是,除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。

据《北京青年报》

男性比女性更易受糖尿病影响

一项在线发表于最近《流行病学与社区健康杂志》的长期研究表明,男性比女性更容易受到糖尿病(I型和II型)的影响。无论患病时间长短,男性患心血管疾病、腿部足部和肾脏并发症、糖尿病视网膜膜变的几率都更高。研究人员分析了来自澳大利亚的25713名患者,这些人都患有I型或II型糖尿病。他们监测了这些患者与糖尿病相关疾病症状的发展情况。在

19277名糖尿病患者中,58%的患者患病时间不到10年,42%的患者患病时间长达10年或以上。总体而言,男性患心血管疾病的可能性比女性高51%;出现腿部和足部并发症的可能性高47%;出现肾脏并发症的可能性高55%。虽然男女在患其他眼部并发症的风险上总体差异不大,但男性患糖尿病视网膜膜变的风险略高。

据《科技日报》

身体5种“臭味”,可能是疾病的征兆

每个人身上或多或少都带点“味”。有些人带着迷人的香水味,有些人则自带体味。很多人觉得身体出现异味,是因为不注意卫生,只要多洗洗澡就行。但其实,有些味道和卫生习惯毫无关系,不仅如此,有些“异味”还可能是疾病的征兆!

嘴里出现酸臭味。据统计80%~90%的口臭与口腔内因素有关。口腔卫生状况不佳、患有牙周病、龋齿等牙齿疾病的人更容易“中招”。另外,10%左右的口臭,则是由口腔外的原因引起,比如咽、喉、肺和胃等。

近些年的研究表明,世界上感染率最高的病原体之一——胃部的幽门螺杆菌(HP),可能也是顽固性口臭的源头之一。

嘴里有烂苹果味。如糖尿病患者呼气中带着有一股“烂苹果”味,可能是糖尿病酮症酸中毒。糖尿病酮症酸中毒是一种严重的糖尿病并发症,会造成代谢性酸中毒,导致心脑血管受损、氧气利用障碍和呼吸麻痹,严重时还会并发脑水肿、呼吸衰竭、心力衰竭等,导致死亡。

身体有臭鸡蛋味。有些肝不好的人,嘴里或者尿液会发出臭鸡蛋味。

这种“肝臭”味是甲基硫醇和二甲基二硫化物挥发的气味。

当肝功能受损严重时,比如出现肝性脑病,严重的肝硬化等,肝脏不能分解这些产物,它们就被滞留在了体内。这些带着“臭鸡蛋”味的蛋氨酸产物就会通过呼吸或排尿挥发出来。

屁里有腥臭味。如果屁闻起来像臭鸡蛋的味道,那么可能是肉类食品摄入过多的原因。如果是粪臭味的屁,那多是肠道内粪便蓄积过久导致便秘所引起的。而如果是腥臭味的屁,这可能代表有消化道出血、便血的症状。而便血等症状,严重的话还可能与肠癌有关。

白带发出臭味。出现黄绿色的白带,有鱼腥味,可能患上了滴虫性阴道炎;水泥色并伴有腥臭味,可能是细菌性阴道炎;奶酪样,气味有些腥,可能是霉菌性阴道炎。

此外,如果出现了褐色的白带,也就是有出血的情况。如果不是在排卵期(下一个经期开始前14天左右),那么无论有没有异味,都可能是阴道炎、宫颈息肉甚至宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤的征兆。

据《中国妇女报》