

抽筋未必都是缺钙“惹的祸”

在生活中,大多数人都有过抽筋的经历。肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。有些人觉得腿抽筋了,一定是缺钙了。其实,有很多原因都会导致“抽筋”,具体情况需要具体分析,我们才能对症下药。

引发抽筋的五大“元凶”

缺钙

钙离子在调控肌肉收缩的过程中起着至关重要的作用。当血液里钙离子浓度过低时,肌肉很容易产生兴奋收缩,引发肌肉痉挛。通常低血钙性抽筋常见于老年人、绝经期妇女、缺钙的儿童、维生素D缺乏者,或是患严重肝脏、肾脏疾病的患者。所以,如果平时饮食均衡、身体健康,却经常抽筋,就需要去医院进一步排查是否有其他原因了。

过度疲劳

长时间徒步、跑步、爬山、提重物或者常年整天穿高跟鞋的女性,运动时肌肉紧张会导致局部血管一过性狭窄,肌肉血供不佳,引起肌肉痉挛。此外,长时间运动、人体大量出汗时,且没有及时补充水分和盐,会伴有电解质(钾、钠等)大量的丢失,导致电解质紊乱。这时,肌肉兴奋性异常也更容易发生痉挛。

寒冷

当温度下降时,我们四肢肌肉特别是小腿肌肉的血管为了减少热量散失会收缩,于是,流经此处的血流速度变缓,氧气供应不足,代谢废物堆积过多,容易引起小腿肌肉痉挛。比如游泳之前没有充分热身就立即下到低温度的泳池里、冬天手脚保暖不充分、夏天吹空调冷气或电风扇吹脚、晚上睡觉没盖好被子等情况下都可能引发抽筋。所以经常出现抽筋的人要注意手脚的保暖。

局部长时间压迫

当局部肌肉长时间处于某一姿势时,受压过久,易导致下肢血液循环受阻,代谢能力变差,肌肉中的乳酸代谢物堆积,也会发生肌肉痉挛。这种情况尤其常见于肥胖、孕妇、老年人等人群。

下肢动脉硬化闭塞症

小腿抽筋频繁,还要警惕血管性疾病可能,尤其是老年人。下肢血管硬化时,管腔会变窄,导致局部供血不足、血液循环不畅,组织缺氧及代谢产物蓄积,会使得肢体末端因为缺血出现抽筋、疼痛等不适。如果治疗不及时,血管狭窄会逐渐加重,甚至引起外周器官营养缺乏,严重时发生坏疽等不良后果。

1、或是阳气不足

阳气乃生命之本,温煦身体是其重要的功能之一。若阳气不足,无法运达至手脚等肢体躯干的末梢部位,便会出现畏寒、手脚冰凉等现象。因此,如果晚上睡觉就算做了很好的保暖措施,还是脚冷,就要警惕是否是阳气不足

2、或是末梢神经循环不好

冬天晚上睡觉脚冷是一种正常的生理现象,因为气温降低会使血管收缩,血液回流能力减弱,使得手脚尤其指尖、脚尖等部位的血液循环不畅,末梢神经循环不好造成的。这种情况,多穿衣服、吃暖的食物、多动起来等就能促进回流,缓解问题了。

3、或是心脏衰弱

睡觉脚冰凉和心脏血管有很大的关系,因为血液是由心脏发出,携带氧气到全身各部位,氧经过燃烧后,才能产生热能,手脚才会温暖。一旦心血管系统的功能出现障碍,就会影响血液运行输送,无法使血液供应到身体末梢部位,也就有可能造成睡觉脚冷的情况发生。

4、或是激素影响

在晚上睡觉脚冷症状的人群中,女性占绝大多数。这是激素变化通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少,从而引发的。一般在更年期的女性表现会更加明显。

睡觉脚冷都是什么原因造成的?



记住这三点 减少抽筋困扰

科学补钙并注意健康饮食

除了适当补充含有维生素D的钙片、食物和多晒太阳外,还要注意每日摄入一定量的新鲜蔬菜、水果和坚果。

科学、适度地锻炼

首先,活动前要先充分热身,不要穿过紧的衣服或鞋子,以避免肌肉突然“缺氧”,引起乳酸等代谢产物堆积,造成抽筋。其次,运动过程中要循序渐进,不要突然剧烈运动,容易拉伤肌肉和肌腱。建议在运动之前或者运动间歇休息时可以喝一些运动饮料,补充体内丢失的水分和电解质。

注意肢体的保暖

保暖对于维

持四肢良好的血液循环尤其重要。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到我们的肌细胞里,才能把产生的代谢废物运走,从而预防抽筋的发生。因此,腿部及足部的保暖应该引起重视,如穿长裤、袜子,避免空调冷气或电风扇长时间吹脚。也要常做肌肉伸展运动,经常按摩容易抽筋的部位,促进局部血液循环。对于下肢有血栓的朋友要注意,应谨遵医嘱不能随意按摩,以免造成不良后果。

不少人晚上睡觉的时候都会感觉脚冰冰凉的,特别不舒服,特别是到了冬天的时候,更是冷的不能入睡。

试试这样做

快速缓解腿“转筋”

当肌肉痉挛发作时,应立刻采取拉伸的方式来缓解痉挛,科学按摩快速缓解。

小腿和脚趾的抽筋

小腿和脚趾是抽筋多发的部位,如果发生抽筋可立即进行如下操作:自己坐在地上,膝盖弯曲90度左右,双手握住前脚掌或者抽筋一侧脚的大脚趾并将其扳向自己身体的方向,持续时间大约20秒,重复2-3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。

大腿抽筋

可将大腿与身体成直角并弯曲膝关节,然后用两手抱着小腿,用力使它贴在大腿上并做震颤动作,随即向前伸直,这样反复多次即可缓解症状。

需要提醒的是,虽然抽筋的原因有很多,也可防可治,但如果短期内抽筋频繁发生,还是应及时去医院检查及治疗,争取早发现、早诊断、早治疗。

据新华网

睡觉脚冷是什么原因?

七招缓解脚部冰凉

7招缓解脚部冰凉

脚,改善局部血液循环,让脚热起来。

4、要加强体育运动和体力劳动,这样可以促进全身的血液循环,能使人充满活力,周身温暖舒适。

5、要多吃乌鸡、牛肉、狗肉、羊肉、韭菜、核桃、桂圆等温热性食物。避免吃生冷、冰品或冷饮,

少吃瓜果、白萝卜、绿茶等寒性食物。

6、要适当服食人参、党参、当归、生姜、黄芪、茯苓、白术、干姜、高良姜、肉桂、桂枝等具有健脾补肾、温阳散寒的药物。

7、要用艾条温灸或按摩中脘、神阙、气海、关元、涌泉等穴位。

冬天脚冻疮了怎么办

1、姜汁

鲜姜汁加热熬成糊状,待凉后涂冻疮患处,每日两次,连涂三天,就会见效。

2、热盐水

用热盐水浸泡患处15分钟,连续1周,就可好了。

3、甘油

在每晚临睡前用温开水泡3到5分钟冻伤处,然后涂上一层甘油,来回揉擦冻伤位置两分钟左右去入睡,不要用水洗掉,连续使用三四次就有效果。

4、红辣椒

用晒干的红辣椒泡在烧开的水中,稍微冷却后把冻伤的手或脚放进水中,泡到水凉后拿出来,然后把泡在水中的红辣椒取出来贴到冻伤的地方用布包好,第二天早上取下来,使用两次就可痊愈。如果是重患者,可再接着用几日。用辣椒包住冻伤处,过一会儿会很难受,只要你坚持到第二天早上就会有效果。

5、萝卜叶

把新鲜的老的萝卜叶子用来煲水,然后把煲好的水连同萝卜叶一起泡脚,泡到水凉了为止,可以立刻止痒。这样多泡几次,冻疮就没了,很见效的。 据人民网

