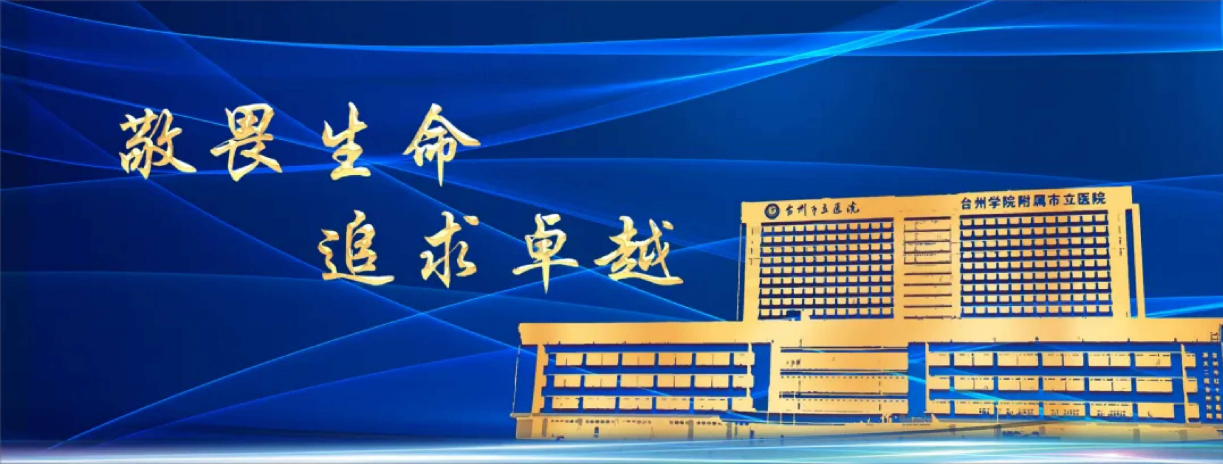


灵魂画手 | 注意啦，有些抽筋不一定是缺钙

台州市立医院 2025年07月19日 09:31 浙江



相信不少人都有过小腿“抽筋”的切身体验，那种突如其来的紧绷与刺痛感，往往让人印象深刻。生活中，许多人在小腿抽筋时的第一反应便是“缺钙”，但真相是否真的如此呢？

台州市立医院疼痛科“灵魂画手”朱宁医生又双叒带着作品来了！这次让我们一起来学习一下关于抽筋背后的知识！



有些抽筋不一定是缺钙

我们是永远的好兄弟



那必须滴

作者：台州市立医院疼痛科 朱宁



什么是抽筋

“抽筋”在医学上称为肌肉痉挛，指的是肌肉突然、不自主地强制性收缩，通常会伴随明显的疼痛和肌肉僵硬感，可持续数秒至数分钟。



“抽筋”一定是缺钙吗？

抽筋的诱因复杂，缺钙只是其中之一，更常见的原因包括生理因素和病理因素。

①**疲劳与运动负荷过大**：当进行**长时间运动或高强度锻炼**后，肌肉会处于持续收缩状态，这不仅会促使乳酸在大量堆积，还会造成钾、钠、镁等电解质的流失，最终引发肌肉痉挛。

像马拉松运动员在比赛中出现小腿抽筋的情况，就是典型例子。

②**寒冷环境刺激**：当肌肉受到**低温影响**时（例如冬天没有做好保暖措施，或者游泳时水温过低），会使血管发生收缩，进而导致血液循环不畅。在这种情况下，肌肉的兴奋性会显著提高，容易引发抽筋。

③**体位压迫因素**：长时间保持**久坐、久站**的姿势，或者在睡眠时**腿部受到压迫**，都可能导致局部血液循环受阻，使肌肉出现缺氧的状况，从而引发抽筋。

比如孕妇由于子宫增大压迫下肢神经，就比较容易出现抽筋的现象。



1.电解质失衡：

钙元素缺乏：当血钙浓度降低时，神经肌肉的兴奋性会随之升高，这种情况在孕妇、老年人（因钙质流失）以及维生素D缺乏人群中较为常见。

镁元素不足：镁在肌肉收缩的调节过程中起着重要作用，若长期存在腹泻、酗酒或饮食结构不均衡等问题，可能会引发缺镁性抽筋。

钾元素流失：大量出汗、呕吐或腹泻等情况，会导致体内钾元素大量丢失，进而引发肌肉无力与痉挛症状。

2.神经系统病变：

腰椎间盘突出、脊髓病变、周围神经损伤、帕金森病等疾病，可能因神经受到压迫或出现异常放电，从而诱发肌肉痉挛。



3.其他疾病因素:

甲状腺功能异常、尿毒症、肝硬化、下肢动脉粥样硬化等病症，或服用利尿剂、他汀类药物等，也可能成为引发抽筋的诱因。

抽筋了，怎么办？

在抽筋急性发作时，可以采用这些缓解手段：

①**肌肉拉伸干预**：当肌肉出现抽筋时，需用力牵拉痉挛部位（例如小腿抽筋时，可用手将脚趾向身体方向扳动并保持拉伸，同时轻柔按摩小腿肌肉）。



②**温热理疗与按摩**：使用热毛巾或热水袋敷于抽筋处，通过提升局部温度促进血液循环，进而缓解肌肉紧张状态。

③**电解质补充措施**：若抽筋由运动或大量出汗引发，可饮用淡盐水或运动饮料，以补充流失的钠、钾等电解质。

平时该如何预防抽筋呢？

驱寒保暖：睡前热水烫脚，对小腿肌肉进行按摩，促进局部血液循环。



保持锻炼：平时加强运动，活动前注意热身，改善血液循环，增强肌肉收缩能力。

注意睡姿：尽量不要长时间仰卧或俯卧，可以避免小腿肌肉长时间放松导致的肌肉挛缩。

适当补钙：含钙丰富的食物如牛奶、绿叶蔬菜、芝麻酱、海带、豆腐等。



合理膳食：膳食中重点是补充电解质(钾、钠、钙、镁)。

 频繁抽筋不可大意

若出现以下情况，可能提示潜在疾病，需**及时就诊**：

- ①**抽筋频繁发作**（每周超过 2 次），或**持续时间超过 10 分钟**；
- ②伴随**肌肉无力、麻木、刺痛或肢体活动障碍**；
- ③抽筋同时出现**发热、体重下降、尿液异常**等全身症状；
- ④经自我调理后抽筋无改善，或明确与基础疾病（如肾病、甲状腺疾病）相关。



作者 | 疼痛科 朱宁
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐传华 吴莎



台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院

微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心

微信公众号



微信扫码了解政策

一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





市立科普 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 快自查，这五种伤眼行为，你是不是平时都在做！