

夜间腿抽筋 背后原因多

夜间突发的小腿抽筋,看似小问题,但直接关系到人的休息质量。了解抽筋原因,针对性科学预防,能有效减少抽筋困扰。

夜间小腿抽筋并非偶然,背后有着清晰的生理诱因。

肌肉过度疲劳引发的神经肌肉调节异常,是夜间小腿抽筋的主要诱因。高强度运动会让小腿腓肠肌长时间持续收缩,导致肌纤维出现细微损伤,乳酸等代谢产物大量堆积,这些物质会持续刺激神经末梢,使肌肉兴奋性紊乱,在夜间安静放松状态下,容易出现不受控制的强制性收缩。

大量出汗会引发电解质流失,是肌肉抽筋的诱因

之一。钙、钾、镁3种元素是调控肌肉收缩舒张的关键物质:钙离子主导肌肉收缩过程,钾离子保障神经信号稳定传导,镁离子能够舒缓肌肉紧张。人们进行高强度运动时,身体出汗量增加,体内电解质流失。若运动后仅补充白开水,不仅无法弥补流失的微量元素,还会稀释血液中电解质浓度,让肌肉失去正常的调控信号,从而诱发痉挛。

低温刺激也会导致抽筋。腿部受凉后,皮下血管收缩,小腿局部血液循环受阻,肌肉供血供氧不足,容易引发肌肉痉挛。

不良生活习惯会进一步加剧抽筋风险。睡眠姿势不当,如长时间俯卧会

持续挤压小腿肌肉,阻碍局部血液循环。肌肉缺血缺氧会产生应激性收缩,长期如此会形成习惯性夜间抽筋。此外,日常饮食结构单一,如钙、维生素D摄入不足,蛋白质与矿物质补充不均衡等,会降低肌肉抗疲劳能力,削弱肌肉正常收缩和舒张功能。

平时注意以下两点,能有效预防夜间腿抽筋。1.重视热身与放松。运动前充分热身,尤其是进行长跑、负重等高强度运动前,要重点活动膝关节、踝关节,提升小腿肌肉温度,增强肌纤维延展性与弹性;运动结束后及时放松,促进代谢废物排出,缓解肌肉持续紧绷状态;运动后及时补充水分和

电解质;日常三餐做好膳食搭配,维持体内电解质稳定。2.注意腿部保暖。睡前可用温热水泡脚,促进下肢血液循环,放松紧绷的肌肉;睡觉时做好下肢保暖,避免空调、风扇直吹腿部。

若夜间突发小腿抽筋,无需慌张,可迅速伸直腿部,脚尖尽力往回勾,脚后跟向前蹬,持续轻柔拉伸小腿后侧肌肉,同时用手掌缓慢按摩僵硬部位,通过拉伸放松解痉挛的肌纤维,快速缓解肌肉抽筋。如果抽筋每周发作超过3次,持续数周不缓解,或伴随下肢肿胀、麻木、无力、行走疼痛,要及时就医,排查血管、神经等器质性病变。

李连杰/文

专家提醒

夜尿频繁要重视

很多中老年男性会出现尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿不尽等不适症状。长期拖延不治,容易引发尿路感染、尿潴留、肾功能损伤等严重并发症。

前列腺增生属于中老年男性生理性退行性病变,早期科学调理和规范治疗,完全可以有效控制症状。日常生活中的不良习惯,是加重前列腺不适的主要诱因。长期久坐、憋尿、频繁应酬饮酒、爱吃辛辣刺激食物、腰腹受凉,都会导致前列腺充血水肿,加重排尿异常问题。

中老年男性养护前列腺,重在日常细节调理。生活中切忌久坐不动,每静坐一小时,起身活动十分钟,促进盆腔血液循环,缓解前列腺充血。养成不憋尿的习惯,有尿及时排出,避免尿液淤积刺激腺体。

饮食尽量清淡,严格戒酒,少吃辣椒、生冷刺激食物,日常可适量食用西红柿、南瓜子、冬瓜等养护食材。睡前一小时减少饮水量,以减少夜尿次数,保障夜间睡眠质量。

同时要做好腰腹保暖,不坐凉板凳,换季及时增添衣物,避免下焦受寒。日常坚持适度慢跑、散步等有氧运动,改善盆腔代谢,预防腺体增生加重。

一旦出现夜尿超过三次、排尿费力、尿痛、尿潴留等情况,要及时就医做专项检查,轻症靠生活调理即可改善,重症通过微创治疗可快速康复。

杭州市中医院泌尿外科 王建华

晨起搓面 预防老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部,此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳,治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓面部衰老,推迟老年斑出现。

操作方法:每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上搓,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻微发热为止。

有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏等病症的人,不宜用此法。 志杰/文



糖友肢体麻木 更要积极运动

肢体麻木是糖友容易出现的一个问题。说到肢体麻木,大家很容易联想到糖尿病周围神经病变,除了周围神经病变,其他如腰椎间盘突出、颈椎病、风湿关节病、骨质增生等,都可能导致肢体麻木。

对于糖尿病患者来说,有肢体麻木症状的,更要积极参加体育运动,这样可以保持肢体灵活性,使四肢的血液循环通畅。



可以尝试保健操、太极拳、八段锦、慢跑、骑行等,以增强体质,达到气血流畅的目的。尤其是肥胖糖尿病患者,更需要积极运动。

糖友出现肢体麻木,还可以试试中药验方。可

取桃仁10克,红花10克,苏木30克,加水1000毫升煎煮,将煎好的药液倒入盆中,再加适量温水泡脚洗双脚,水深达踝关节以上10厘米左右即可,可泡15分钟。

需要提醒的是,糖友一定要先让医生诊断是哪一种原因导致的肢体麻木,针对原发疾病进行治疗。

中国中医科学院广安门医院内分泌科 倪青

过量摄入蛋白质影响健康

蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,过量摄入会带来明确的健康风险。

蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入会迫使肾脏持续“加班”。其

次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期如此可加速钙流失,影响骨密度并增加患肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非

要靠粉剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物补充蛋白质,同时,要摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗。另外,高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。 石立雅/文

图说 我们的价值观

勤善 和谐

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台