

抽筋未必都是缺钙 惹的祸

阅读提示

肌肉痉挛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 ,大家还需要具体情况具体分析。

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。

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。

试试这样做 ,快速缓解腿痉挛

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《北京青年报》



消防视界

随着科技的发展 ,手机的功能越来越多 ,不过耗电速度也是越来越快 ,很多人为了方便 ,手机充完后经常不拔充电器 ,但是这种做法并不安全。充电器在插线板上长期不拔 ,它会持续发热 ,从而加速器件和材料的老化 ,这样的话容易产生短路或者高压击穿 ,埋下火灾隐患。除了充电后不拔充电器 ,还有一些不当的手机充电行为 ,也可能引发危险 ,因此 ,大家在给手机充电时 ,要谨记以下三不要 :一是不要在很冷或很热的环境下充电。充电时要注意避开冰箱或是烤箱之类的物品 ,或者是太阳直射的地方。如果你住的地方环境经常处于高温的状态 ,建议配置一些高性能的、耐高温的开关变压器充电头。二是不要在枕头和床单附近充电。很多人会习惯性的把充电器放在床头 ,因为这样方便使用 ,但是如果发生了危险 ,挨着的床铺就会被引燃。三是不要使用已经破损的充电线。很多手机的原装充电线充电头部分很容易坏掉 ,里面的金属线就会露出来 ,这样在充电的过程中很容易出现漏电现象 ,所以充电线一旦破损一定要及时更换。

丽水市第二人民医院老年康复大楼建设项目正式开工



日前 ,丽水市第二人民医院举行老年康复大楼开工仪式。

市卫健委副主任王峰代表丽水市卫健委对工程的顺利开工表示热烈的祝贺。他指出医院老年康复大楼的开工建设 ,是丽水市卫生健康事业发展史上的重要里程碑 ,是丽水市二院跨越发展的新突破 ,也是提升医院整体服务功能 ,增强综合实力的关键着力点 ,更是全市老年、康复、心理患者的需要。他对新大楼的建设提出三点希望和要求 :

一、确保工程质量和安全。正确处理好施工进度、质量和安全关系 ,高标准、严要求 ,精心组织 ,科学施工 ,确保安全、高效、高质量完成施工任务。

二、切实加强组织协调能力。工程项目领导小组及相关部门要及时研究和协调解决好工程建设中的问题 ,切实担负起组织、协调、指导和监督职责 ,高质量地按期完成工程建设任务。

三、确保工程、工作两不误。两手抓好工程建设与

医疗工作 ,一方面要积极加强与施工单位和相关职能部门的沟通与协作 ,保证工程建设的顺利进行。另一方面 ,进一步强化管理 ,提升技术 ,力争赶超。

丽水市二院叶世伟院长指出 ,医院老年康复大楼的建设将满足我市老年患者的就医需求 ,有利于提升来院患者的就医体验。

对于大楼建设 ,叶世伟要求确保工程质量 ,希望施工单位本着为医院负责、为丽水百姓负责 ,争取将项目建设成行业标杆 ,要求确保项目进度 ,在保证安全的前提下 ,加快推进工程进度 ,适应医院发展需求 ,要求严守廉洁底线 ,医院纪检监察部门做细做实监察工作 ,擦亮 清廉医院 文化品牌。

我们有能力、有信心抓好项目建设 ,我们将组建精干管理团队 ,全面落实安全文明标准化管理 ,按期保质保量完成施工任务 ,把项目打造成安全工程、示范工程、精品工程 ,给人民群众和医院交上一份满意的答卷。开工仪式上 ,丽水市第二建筑工程有限公司总经

理金伟平作表态发言。

丽水市二院党委书记吴绍长书记宣布 :丽水市第二人民医院老年康复大楼正式开工 !并与与会领导、嘉宾和工程代表 ,在工地现场共同为大楼项目建设掀起了第一铲土。

老年康复大楼情况 :

丽水市第二人民医院老年康复大楼项目在建院区东南侧 ,东面为规划道路 ,南面为绕城公路 ,总用地面积10973平方米。

主要建设老年康复大楼1幢和裙楼科研教学楼1幢 ,共设床位300张 ,机动车停车位208个 ,非机动车停车位153个 ,配套建设道路、围墙、给排水、暖通、电气、景观绿化等附属工程。

项目总投资金额约为2.3亿元 ,计划到2023年完工。项目建成后 ,将有效解决院区床位数及康复功能用房短缺等问题 ,满足老年医学、康复医学、心身医学发展的需求。

通讯员 李浚豪