



腿抽筋要补钙?



睡眠中，腿突然抽筋了，痛苦难忍……很多人都有这样的经历。碰到这种情况，多数人认为这都是缺钙惹的祸，补钙就好了。其实，专家指出，腿抽筋这事儿不能完全让“缺钙”来背锅，还与很多因素有关。

本报记者 陈晓丽

可用热水泡脚、按摩腿部预防

“腿抽筋是临床常见的一种症状。”山东省千佛山医院神经内科、睡眠医学中心主任医师唐吉友介绍，从医学专业上来讲，腿抽筋被称为腿痉挛或夜间腿痉挛，主要表现为突发的下肢肌肉不自主强直收缩伴有疼痛，持续数秒到几分钟不等，绝大多数在夜间发作，少数出现在白天，成年人比较多见，尤其是老年人和孕妇。

很多人都认为，“腿抽筋就是缺钙了，补补钙就好了”。对此，唐吉友表示，其实缺钙与腿抽筋并没有关系，与年龄有关的肌肉和肌腱缩短或下肢缺乏伸展练习被认为是原发性病因，继发性病因包括糖尿病、外周血管病、水电解质紊乱、内分泌失调、脱水、剧烈活动、寒冷刺激、下肢血液循环不畅、血液

透析等都会导致腿抽筋，但是具体发生机制至今尚不明确。“这样的腿抽筋只是偶然发生的，一年可能碰不到几次，也很难确定具体原因，大家不必担心。”唐吉友说道。

不过值得注意的是，有些腿抽筋是继发于某些疾病，“例如肾功能不全、脑血管疾病、糖尿病、外周血管疾病、肝硬化、神经肌肉疾病等”，唐吉友说道，这种情况下，患者需要注意治疗原发性疾病。

通常情况下，偶发的腿抽筋不需要单独针对其治疗。对频发和继发于某种疾病患者需要治疗。唐吉友表示，如果发生了腿抽筋，可以采取伸展牵拉局部肌肉方法缓解，在脚踝处弯曲脚，使得脚趾指向胫骨，从而起到牵拉小腿腓肠肌的效果，或者采取站姿身体努力向前倾，就会得到缓解。

如果发生次数较多，可以尝试睡前用热水泡脚、按摩腿部肌肉等办法来放松身体，能有一定的预防效果。同时，生活

中要注意饮食均衡，多进行户外活动，但要注意适度，并且循序渐进。“如果抽筋次数过于频繁，每次痉挛程度都比较严重而持久，甚至影响到睡眠和生活，就要尽快到医院就诊。”唐吉友提醒道。

“没有一个舒服的地方可以放好双腿”

虽然腿抽筋不需要特殊治疗，但是唐吉友提醒道，很多人会把腿抽筋和不宁腿综合征相混淆。据唐吉友介绍，不宁腿综合征的主要临床表现，是多发生于下肢的一种自发的、难以忍受的异常感觉，患者腿部常有难以描述的不适感。

“往往在静息后(坐和躺)可使症状出现或加重，为此会有一种急迫的强烈要运动的感觉。”唐吉友说，通常是夜间卧床时症状变得强烈，患者被迫活动下肢或者按摩腿部，总是“感觉没有一个舒适的地方可以放好双腿”。严重者要起

床不停地走路，部分患者需要不停地敲打腿部，方可得到缓解。

不宁腿综合征属于睡眠障碍性疾病，可分为原发性和继发性两种。前者原因不明，部分具有家族遗传性；继发性则可见于尿毒症、缺铁性贫血、叶酸和维生素B12缺乏、妊娠、干燥综合征、帕金森病、小纤维神经病、代谢病和药源性等。

据唐吉友介绍，虽然该病对生命没有危害，但会严重影响患者的睡眠质量。根据病因不同，不宁腿综合征以药物治疗为主，患者要做好定期复诊，以最小药量，取得持续的最佳疗效。

别把睡眠期间腿部抽当成腿抽筋

夜间腿痉挛应该与睡眠中周期性肢体动作障碍相鉴别，即在非快速动眼睡眠期，下肢出现刻板的、重复屈曲动作，这又被称为周期性肢体运

动障碍。

周期性肢体运动障碍属于一种睡眠障碍，主要影响患者睡眠质量，症状较轻者可能不会被发现，严重者可能会从睡眠中惊醒。因此，患者常常感觉睡眠不足，醒后无恢复感，白天也可表现嗜睡现象，可能导致注意力不集中、抑郁情绪等。

据悉，周期性肢体运动障碍的发病机制至今也不明确。“因为这种肢体抽动作只发生在睡眠过程中，因此患者对自己的肢体运动现象往往没有察觉，而是被同睡者发现。”唐吉友表示，或者经过多导睡眠监测在胫前肌的肌电图上可以记录到肌肉重复地收缩，每小时肢体抽动作至少四次以上，一般只发生于单侧肢体。

如果被确诊为周期性肢体运动障碍，可以在专业医生指导下，进行药物治疗，“80%的患者在服药后症状能明显得到缓解，改善睡眠质量”，唐吉友说道。

乳腺癌患者怎么吃 肩膀疼不一定是肩周炎 线上健康课，扫码就能听

讲座主题：《乳腺癌患者的饮食要点》

讲座嘉宾：张红梅 山东省肿瘤医院营养科营养师，营养与食品卫生学硕士。2013年毕业于中国疾病预防控制中心营养与健康所，从事肿瘤患者的营养支持指导工作。

讲座时间：8月29日10:00-11:00



讲座主题：《肩膀疼不一定是肩周炎！常见肩关节疾病详解都在这堂课里啦》

讲座嘉宾：张涛，济南市中心医院副主任医师、博士后、留美学者。专业及擅长：关节外科及运动医学科。1.人工关节置换术：膝骨性关节炎，股骨头坏死，先髋，老年股骨颈骨折。2.关节镜微创治疗：膝关节半月板、前后交叉韧带损伤，髌骨脱位；肩袖损伤，肩周痛；以及踝、肘、腕关节等常见疾病。

讲座时间：8月31日14:00-15:00



讲座主题：《除了管住嘴迈开腿，糖尿病人还应注意这些！》

讲座嘉宾：王伟，副主任医师，医学学士，现任山东省中医药研究院附属医院内三科副主任。毕业于泰山医学院，擅长冠心病、高血压病、心力衰竭、心肌病、心律失常、脑血管疾病、呼吸系统、消化系统等大内科疾病及复杂疑难疾病诊治。

讲座时间：8月31日9:30-10:15



皮肤有顽疾 快来解决

著名皮肤病专家涂平、孙建方来济会诊

本报济南8月27日讯(记者孔雨童) 9月6日、9月23日我国知名皮肤病专家孙建方、涂平教授将来到济南市皮肤病防治院进行会诊，市民可以提前预约。

孙建方，中华医学会皮肤性病学分会常务委员、皮肤组织病理学组组长；中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业委员会主任、教授委员会主席；亚洲皮肤科学会理事；首批“新世纪百万人才工程”国家级人才。尤其擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗，擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

涂平，男，医学博士，博士研究生导师。现为北京大学皮肤性病学教研室主任、北京大学第一医院皮肤性病科首席专家，系中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。涂教授长期从事皮肤科临床工作，对中西医结合治疗疑难、重症皮肤病方面造诣极深。在皮肤肿瘤和皮肤激光美容等领域亦建树良多。

预约方式：可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约，也可以通过医院官方微信预约：搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。

山东老博会将开设“医养健康”专题推介体验

本报济南8月27日讯(记者陈玮) 第十届山东老龄产业博览会与山东省健康长寿文化促进会、山东省保健科技协会、山东省卫生保健协会联袂在济南舜耕国际会展中心与“山东老博会”同期开设“医养健康”专题推介体验，以医疗、康复、养生、养老等产品和服务于一体的医养结合体为重点，为消费者打造

全程、全龄和全链的一站式全场景体验平台。第十届山东老龄产业博览会，定于2018年10月12日-14日在济南舜耕国际会展中心举办。为更多优质企业提供宣传平台，为银发消费市场提供有效供给，推进消费升级，增加医疗、养老、教育、文化、体育、旅游等高品质产品和服务有效供给。组委会联系方式：0531-82314720

参与方式：微信搜索“e养山东”或扫描二维码关注公众号，进入公众号后即可收到讲座通知，点击进入即完成报名。如果您有想咨询的问题，可提前将问题在下方对话框内输入，勾选对话框内“提问”按钮，然后发送即可。讲座开始后，我们将选择部分问题，请主讲嘉宾解答。