

淺談腿部抽筋

家庭醫學部 嚴可瀚醫師/吳彬源醫師

許多人在晚上睡覺時都有過腿部抽筋的經驗，雖然常僅持續幾分鐘，但發作過後肌肉的不適或觸痛感可能持續數小時，甚至影響睡眠導致第二天起來學習工作仍感不適或效率不佳。腿部抽筋的成因是什麼，又能怎樣處理呢？

機轉成因：

腿部抽筋是小腿運動神經單位過度活動，造成肌肉能量(ATP)消耗，進而使細胞累積過多鈣離子，導致肌肉無法放鬆而不隨意、疼痛地收縮，常突發性發生在腓部肌肉(腓腸肌、比目魚肌)，持續時間從數秒鐘到數小時不等，抽筋後疼痛可持續數小時，若影響到大腿肌群甚至可長達 2-3 天。其中最常見的夜間性循環性抽筋在 50 歲以上的族群中甚至有高達 50%的盛行率。

常見診斷：

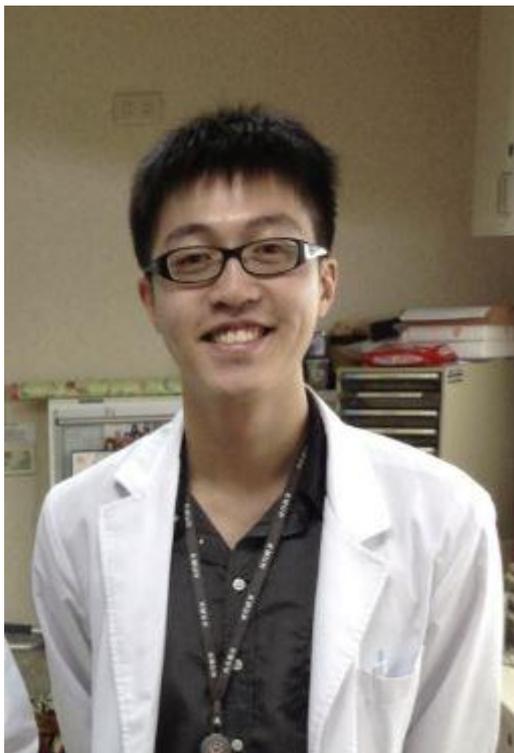
1. 夜間性循環性抽筋，為最常見的抽筋種類，目前確切機轉仍不明但一般認為在睡覺時，小腿長時間放在床上，導致足部不對等地持續做屈曲動作引發疼痛性抽筋。
2. 姿勢不當或腿部肌肉結構問題，如久坐時腿姿不當、扁平足等。
3. 代謝性問題包括體液流失、電解質不平衡(如過度流汗未補充適當水份鹽份、利尿劑使用不當、洗腎時過度脫水等)；糖尿病患者低血糖；甲狀腺功能低下等。
4. 腿部肌肉的運動量過大或用力過度造成肌肉過度疲勞，夜間休息時肌肉未得到足夠放鬆緩解，加上乳酸等代謝產物未能及時排除，也可能引起小腿抽筋的狀況。
5. 血液循環不良，常見於環境溫度偏低，使得血管收縮，影響血流循環而導致抽筋。
6. 藥物引起(如鈣離子阻斷劑、Beta 乙型致效劑等)。
7. 下運動神經元疾病，如周邊神經損傷、神經根壓迫、巴金森氏症、恢復期小兒麻痺症等。
8. 低血鈣、低血鎂、低血鉀，呼吸鹼中毒等造成肌肉強直，常伴隨感覺異常，好發於臉部、足部及腕部。

治療：

1. 許多突發性抽筋發生時，只要將收縮的肌肉被動性伸展開來即可緩解症

狀。對於夜間性尋常性抽筋由於常發生在小腿肚，只要稍微走路，產生足部背屈的動作即有機會改善症狀。另外適度按摩抽筋部位也有幫助。

2. 對小腿部、阿基里斯腱、比目魚肌做預防性的伸展動作有助於抽筋預防。
3. 直接對抽筋的部位沖熱水浴或熱敷/冰敷也有助於緩解症狀。
4. 注意睡姿，儘量不要長時間仰臥或俯臥，可以避免小腿肌肉長時間屈曲導致的抽筋。
5. 注意保持舒適溫暖的睡眠環境，如冬季室溫較低，應避免被子過短造成腿腳外露。
6. 藥物方面肌肉鬆弛劑及奎寧(Quinine)可嘗試用於抽筋的預防；另維他命 E 及 B 群也曾被報導有改善效果。
7. 睡眠前避免飲酒、喝咖啡和可樂等具有興奮中樞神經作用的食物。
8. 其他代謝性問題如水分流失、電解質異常、低血糖等，則應矯正潛在的病因來緩解症狀。



學經歷：

高雄醫學大學醫學系

台大醫院實習醫師

台北榮民總醫院家醫科住院醫師

專長：

家庭醫學，慢性病控制