

半夜腿抽筋痛醒怎麼辦？淺談夜間腿抽筋（Nocturnal Leg Cramps, Charley horse）

臺北榮民總醫院家庭醫學部 楊晴文醫師/李聖芳醫師

不少人曾有這樣的經驗，半夜睡得正熟，突然小腿後面的肌肉一陣劇烈收縮疼痛，甚至痛到從睡夢中驚醒，必須下床走動或拉筋才能緩解，這種情況稱為夜間腿抽筋。夜間腿抽筋相當常見，約6成的成人一生中曾出現過夜間腿抽筋，女性略多於男性，情況隨年紀增長越容易發生，冬天比夏天更容易發生。雖然大多時候是良性的，但若頻繁的發生，仍會影響睡眠與生活品質。下面介紹常見的原因和可以改善的方法。

常見症狀

- 多數發生於半夜或清晨睡眠期間
- 抽筋最常發生在小腿肚，有時也會發生在腳趾、腳掌、大腿
- 抽筋時間通常會持續數秒至數分鐘
- 肌肉突然收縮、變得硬邦邦，伴隨劇烈疼痛
- 抽筋後，局部肌肉仍可能持續痠痛數小時至數天

常見原因

許多人認為抽筋是缺鈣或電解質不平衡等問題所造成，但事實上，大部分夜間腿抽筋抽血檢查結果都是正常的。常見原因包括：

- 肌肉骨骼（最常見的原因）：肌肉疲勞。例如，久坐久站、爬山或劇烈運動後、長時間維持同一姿勢等。另外，退化性關節炎會使小腿肌肉長期過度使用。
- 神經系統：抽筋以外合併肌肉無力、平衡差、感覺異常。例如，帕金森氏症、脊椎狹窄、神經根壓迫、周邊神經病變、肌肉疾病等。
- 血管系統：活動時加劇、休息改善或是腳末梢冰冷。例如，周邊動脈疾病、慢性靜脈疾病、靜脈曲張。
- 慢性病：如肝硬化、末期腎疾病、洗腎，會影響體內電解質、代謝和神經肌肉
- 藥物：降壓藥、利尿劑、吸入或口服 β 刺激劑（治療氣喘與慢性阻塞性肺病的相關用藥）、 β 阻斷劑（治療心血管疾病和高血壓的相關用藥）、安眠藥、鎮定劑。若最近開始使用新的藥物後發生的抽筋的狀況，要告知醫師，不要自行停藥。
- 懷孕：因體重增加、下肢循環改變及營養需求增加。
- 特發性抽筋：檢查和排除疾病後，仍找不到確切原因。

預防抽筋的方法：運動與生活習慣的調整

- 規律的小腿伸展活動：面向牆壁站立，距離約 90 公分，一腳在前、一腳在後，後腳跟貼地，身體逐漸向前傾斜，並保持後腳腳跟貼地，維持 10 秒左右，每天重複 3~5 次。

- 適度運動，避免過度勞累，避免突然進行高強度運動或過度訓練，並適當休息。
- 避免久坐久站，建議每隔 1~2 小時活動伸展。
- 側睡或腳踩床底板，盡量保持腳板往上（足背屈）；減少過重棉被覆蓋
- 對容易抽筋的位置沖泡溫水、熱敷，穿厚襪子以保持下肢溫暖。
- 每日補充適量水分，避免睡前大量飲酒或咖啡因。
- 均衡飲食：攝取足夠的鈣、鎂、鉀及維生素 D，有助於維持正常肌肉功能。

發生夜間腿抽筋該怎麼辦？

- 溫和伸展小腿肌肉：膝蓋伸直時腳板向上彎（足背屈），感覺拉開小腿肚，維持 10-20 秒，可以重複 3-5 次。
- 適度力道按摩抽筋位置，幫助肌肉放鬆。
- 熱敷，維持下肢保暖、促進血液循環、緩解症狀。
- 抽筋緩解後，下床短暫步行放鬆肌肉。

什麼時候要去看醫生？

- 抽筋越來越頻繁、症狀加劇
- 已調整生活習慣後仍反覆發作
- 疼痛已嚴重影響睡眠和生活品質
- 白天活動時也經常抽筋
- 肌肉無力、肢體麻木、平衡變差、容易跌倒、走路步態改變
- 下肢腫脹、皮膚顏色改變、腳冰冷或脈搏減弱
- 本身有肝臟疾病、腎臟疾病、糖尿病等慢性疾病
- 最近開始服用新藥後發生抽筋的情況，回診告知開藥醫師詢問是否要調整劑量或替代藥物

參考文獻（References）

1. 家庭醫師臨床手冊第五版
2. Allen RE, Kirby KA. Nocturnal leg cramps. *Am Fam Physician*. 2012;86(4):350-355.
3. Rabbitt L, Mulkerrin EC, O'Keeffe ST. A review of nocturnal leg cramps in older people. *Age Ageing*. 2016;45(6):776-782. doi:10.1093/ageing/afw139

作者資訊



楊晴文醫師

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：臺北醫學大學醫學系學士

專長：家庭醫學、預防醫學、公共衛生