

脚抽筋真的只是缺鈣嗎？



影響壽命八因素

日前,英國醫生特麗莎?麥克奈爾出了一本新書《長壽:增減壽命的100個因素》,她綜合多項研究,提出了一些影響壽命的重要因素。要想長壽,做法很簡單——在生活中揚長避短,改變不良因素,保持優勢因素。

房間視野開闊:增壽2年

研究表明,病房視野開闊的住院患者,康復速度更快,出院更早。健康人群則更能通過開闊的視野改善情緒、緩解壓力、變得樂觀,以保持健康體魄。如果你不喜歡窗戶外的風景,則可以在室內觀風景——以最喜歡的風景畫或照片取而代之。

生活亂七八糟:減壽1年

當我們生活在一片混亂中的時候,大多數人都感覺壓抑沮喪。這種混亂可能是家里物件胡亂擺放,或者債務繁多。由此產生的壓力會導致心率和血壓升高,有害健康的應激激素水平也隨之提陞。

和諧性生活:增壽4年

和諧性生活有益健康。男性性高潮(至少每周兩次)可以使早亡危險降低一半;射精也幫助男性降低前列腺癌風險。研究表明,女性性生活不正常也容易導致心臟病危險增加。

噪音污染:減壽1年

研究發現,高達3%的心血管疾病與長期暴露于噪音之中有關。噪音會產生一種慢性壓力,導致人體處於過分警覺狀態。即使睡眠之中,人體也會繼續對噪音發生反應,產生應激激素,進而導致心臟和血管的變化,增加高血壓、心臟病和中風發病率。

做女人:增壽7年

就全球平均壽命而言,女人普遍高出男人10%。除了環境和遺傳因素外,男性睾丸激素易導致攻擊性和競爭性行爲,因而暴力致死等意外傷亡大大增加。女人更長壽的另一大原因是,雌性激素提高“好膽固醇”水平。

結婚:增壽7年

已婚夫婦的壽命一般會高出離婚、寡居或不結婚的人。美國研究表明,從來不結婚的人早亡危險高出2/3。與不結婚的人相比,婚姻生活幸福者更少出現經濟問題、身心健康問題,即使生病,康復速度也更快。

離婚:減壽3年

離婚會導致情感大起大落、意外死亡及心臟病死亡危險大增。同時,癌症、肺炎、高血壓風險也大大增加。當然如果婚姻生活極不幸福,分手還是有益健康的最佳選擇。

不良姿勢:減壽2年

不良姿勢會導致肌肉、肌腱及韌帶拉傷、關節損傷,甚至影響到內臟的有效工作。另外,不良姿勢還會導致影響正常工作和健康的背疼、關節炎、腰痛。老年駝背更易因心臟病而早逝。

抽筋,特別是小腿抽筋時,很容易摸到肌肉“糾結”得硬似石頭,其實這是你腿部的肌肉在痙攣。那到底是什么原因引起的呢?總有許多熱心人爲您支招,有的說是缺鈣,只要補鈣就好;也有說是受涼,只要保暖就好。這些都有道理,不過,原因還不止如此。

要弄明白肌肉爲什麼會抽筋兒,我們先從肌肉是怎麼運動說起:身體在感受到外界各種信息後,通過感覺神經上報至大腦,大腦對信息進行綜合分析後發出命令,再由運動神經通知肌肉,肌肉聽話地按規定收縮,於是我們就能做各種動作。但是,在這其中任何一個環節出現問題,都可能導致肌肉異常收縮,發生痙攣和疼痛。

缺鈣會讓你抽筋

說起抽筋,大家通常都會想到缺鈣,這確實是一個主要原因,除此之外,失水、缺鎂、缺鉀、低血糖也都能造成抽筋。

先說缺鈣。鈣離子能夠維持肌肉正常的興奮程度,但又必須維持在適當範圍,多了少了都不行。血液中鈣離子濃度超過2.75毫摩爾/升,則肌肉興奮性下降,若是低於2.25毫摩爾/升,肌肉就會變得不安分起來,輕微的刺激就容易發生痙攣,也就是抽筋兒啦。

低血糖也容易抽筋

肌肉還有個壞脾氣,就是不能“餓肚子”,餓了肌肉也會發癢的——抽筋。

葡萄糖爲肌肉的運動提供能量。低血糖(血糖<2.8毫摩爾/升)時,肌細胞的細胞膜興奮性增高,“餓肚子”的肌肉就不再老實工作,而要抽筋兒示威了。這時最簡單快捷的緩解方法是吃塊糖,爲肌肉補充足夠的能量。

其他身體環境紊亂也抽筋

肌肉對於體內的水電解質環境也很挑剔。水、鈉、鉀、氯等等共同組成了體內的水電解質環境,這個環境的紊亂,也會導致肌肉的興奮性異常,引起痙攣。

腹瀉、肺炎、大汗發熱、腫瘤等等都是比較常見的引發體內水電解質失衡的原因。比如,洗桑拿浴或者長跑後可能因爲大量出汗而引發水電解質失衡,這時容易發生抽筋,補充適量的淡鹽水後就可好轉。此外在老人中,由於長期使用利尿劑或液體攝入不足同樣可以出現失水導致的抽筋。

低鎂引起的肌肉抽筋在孕婦及老年人中最多見,另外,也可以繼發於其他情況,比如過度換氣、大量嘔吐、低鎂飲食、甲狀旁腺功能不全等。

低鉀也可以引起肌肉抽筋,但大多伴有肌無力。還有研究認爲維生素B1、維生素B5、維生素B6的缺乏都可以導致肌肉抽筋。



吃藥也能引起抽筋

許多藥物都可以造成肌肉抽筋,比如前面說過的利尿劑、治療Alzheimer病的多奈哌齊、治療重症肌無力的新斯的明、帕金森的治療藥托卡朋、降壓藥硝苯地平、止喘藥特布他林、降脂藥洛伐他汀等均可引起肌肉抽筋。有些藥物在停用後同樣可以引起肌肉抽筋,比如巴比妥類鎮靜藥、地西泮、麻醉藥等。

寒冷+疲勞更容易抽筋

不要認爲“着涼”是沒有科學依據的“老話”。人在寒冷時大腦會發出信號讓全身骨

骼肌陣發性收縮,以產生更多的熱量維持體溫。當肌肉因爲其他原因,比如代謝產物聚集、血管痙攣、缺鈣等導致細胞興奮性升高,若再加以寒冷刺激,就很容易發生痙攣。這時候,寒冷可就是個主要的誘發因素了。

而疲勞正是引起代謝廢物聚集的常見原因。肌肉長時間工作不僅大量消耗肌肉內糖原的能量儲備,還會產生大量肌酐、乳酸等代謝產物,就像長時間連軸轉的工人一樣,積蓄了很多不滿,一旦有導火索,就通過抽筋的形式罷工了。

寒冷和疲勞容易引發腿抽筋,在游泳時體現得淋漓盡致。我們的身體在長時間游泳後,腿部肌肉疲勞,導致肌細胞內外代謝產物聚集,再加以冷水的刺激,大腦頻繁發動肌肉收縮以產熱,肌肉不堪重負,於是只能以痙攣來抗議。

長時間保持一個不良姿勢或重複運動所造成的肌疲勞,也是導致抽筋一種原因。另外運動前沒有充分的做熱身,肌肉對突然的收縮或對突然的溫度改變不能適應,也可以造成肌肉的抽筋。

抽筋兒可以在運動的時候發生,也可以在運動完之後,甚至可以在運動後數小時才發生。所以,如果你白天瘋狂地逛商場,晚上又很不巧地讓小腿伸出了被子的覆蓋範圍,半夜時被痙攣的小腿肌肉叫醒也就不那麼意外了。

腿部靜脈曲張或深部靜脈血栓的患者,如果睡覺時長時間保持某種姿勢,腿部靜脈受壓,回流受阻,造成血流淤滯,達到一定程度時會引起腿部肌肉痙攣。

大腦瞎指揮 肌肉也抽筋

肌肉的異常活動還有可能是神經系統引起的,比如,情緒過度緊張時有可能引起抽筋兒。此外,如果大腦出問題,比如腦炎、腦血管病、帕金森病、舞蹈症、抽動症等等;以及運動神經的問題,比如椎間盤突出症、坐骨神經痛、格林巴利綜合徵等等。這些都有可能出現肌肉痙攣的症狀,但同時還會伴有其他神經系統損害的表現,若考慮這方面的問題,還需要諮詢專業的神經科醫生。

另外,有一些姿勢容易引發肌肉抽筋,如人躺在床上,足尖向下用力時可誘發小腿抽筋,有易發生痙攣時避免這個動作。而應該採用相反的動作,可以試着用手扳住前腳掌並用力伸直抽筋的腿,從而拉長肌肉,抵抗痙攣。這時可以較快地緩解症狀。

通過瞭解膳食纖維的作用,我們認識到了膳食纖維對我們身體健康的重要意義。但日常生活中我們卻攝入不足。原因有三。

1、食物的精加工。在我們日常飲食中,我們吃的都是將百米精白麵,含膳食纖維豐富的米糠、麥麩,在加工過程中都去掉了。這是我們飲食中缺乏膳食纖維的一個重要因素。

2、食物的可食部位。同種蔬菜或水果的邊緣表皮或果皮的膳食纖維含量高於中心部位。不過現在我們基本都會把蔬菜表皮或者水果的果皮去掉的,損失了很多膳食纖維。

3、生活方式。現代人忙碌又緊張的生活模式,三餐無法正常的定時定量,導致了,現代人無法攝取到足夠的纖維素。

瞭解了膳食纖維缺乏的原因後,我們在以後的生活中要注意調整自己的生活方式和飲食習慣,使我們的腸道中有充足的膳食纖維來幫我們清理污物。腸道健康了,有益菌生存的環境就好了,我們身體的毒素就能夠及時排出體外。因此膳食纖維是我們腸道衛生的守護神。

富含膳食纖維的食物有各類穀物以及水果、蔬菜、豆類、堅果類等。在日常生活中飲食要注意粗細搭配,但也要切忌好東西也不是越多越好,攝入的多了會影響其他營養素的吸收。因此我們國家膳食纖維的推薦的攝入量爲25克%-35克%。每天達到這個量,就可以讓我們的腸道保持清潔。



爲什麼會便秘

從而起到預防結腸癌的作用。

3、調節血糖水平。在日常飲食中攝入膳食纖維含量高的食物,膳食纖維可在胃中形成粘稠的物質,從而影響葡萄糖的吸收利用,降低身體對胰島素的要求,達到調節血糖的目的。

4、控制體重。膳食纖維吸水後會膨脹,使人有飽腹感,可以延長胃的排空時間,從而減少食物的攝入,達到預防肥胖的目的。

5、預防便秘。水溶性的膳食纖維使糞便保持一定的水分和體積,使糞便順利排出;不溶性的膳食纖維作爲腸道的異物也可以刺激腸粘膜,從而使腸道健康。

Dr. Andrew J. Slodov 牙齒矯正專科醫生
21年爲兒童及成人牙齒矯正服務

專業經驗豐富 **享譽華人社區**

畸形牙齒及早矯正,可以帶給你一生美麗的微笑!

夏季大優惠
全套箍牙收費僅 \$3800.00

接受多種(包括低收費)保險

請來我們診所免費諮詢!
我們服務好,收費低,星期六也開診
電話:330-963-5905
地址:8848 Commons Blvd., Suite 201, Twinsburg, Ohio 44087

Great China 大中國酒樓
 Restaurant-Lounge- and Bar

營業時間 Open Hours
 Sun.-Thurs. 11:00am-10:00pm
 Fri. & Sat. 11:00am-11:00pm
 Lunch Served Daily.
Happy Hour
 4 pm-7 pm Mon-Fri

星期日自助餐
 僅 **\$5.95**
 不能与其他优惠同时使用
 到期:2011年12月31日

優惠券
 消費超過 \$25.00 **\$5.00 OFF**
 不能与其他优惠同时使用
 到期:2011年12月31日

每星期六
 11:30AM - 2:00PM
純中式自助餐提供 20-30 道美味佳肴
任您品嘗 每位僅收 \$8.95

環境優雅 服務熱情 價格公道 歡迎光臨

Tel:614-336-2465 Fax:614-336-1170
3586 W. Dublin-Granville Rd.Columbus, OH 43235