

眾裡尋它千百度，抽筋元凶在此

為什麼會抽筋？

文·圖／中醫部 醫師 李嘉菱

台北聽奧網球場女雙金牌戰，激盪出最感人又令人心疼的場景。在正午熾熱驕陽放縱之際，50歲的何秋香在奮戰中嚴重抽筋，但她仍堅持與妹妹何秋美繼續比賽，一直忍痛到比賽結束才被送上擔架緊急送醫，最終雖不敵德國對手，仍為中華隊拿到銀牌。

抽筋，在所有人口中的每年發生率約為36%。下肢抽筋影響95%的大學運動員、35-60%的老年人，以及將近30%的懷孕婦女，尤其是在懷孕6個月以後，影響更為明顯。

抽筋的學名為「肌肉痙攣」(muscle cramp)，是指肌肉突然且不自主的強直收縮，會造成肌肉僵硬、疼痛難耐。肌肉痙攣又稱Charley horse，常發生在夜晚、運動後或天氣冷熱差異過大時。全身的肌肉都有可能抽筋，持續幾秒鐘至15分鐘左右，發生抽筋的肌肉數目不固定，常見於大腿後側肌群或小腿腓腸肌。

抽筋的真正機轉目前尚未被完全證實，大多數研究結果認為，肌肉抽筋起因於神經或神經肌肉應激閾值降低，使得肌肉的神經行動頻率突然增加，導致肌肉強直收縮。

抽筋須與不寧腿綜合症區分：不寧腿綜合症的症狀是腿部深處有不安感、好像有東西在爬或出現酸痛、針刺等不適感，伴隨想要活動下肢的衝動。下肢的不適感可因不活動如坐或躺而加重，因活動而得到部分或全部緩解，並且它似乎有著特定的生理時鐘，常在傍晚以後逐漸加重。

容易引起抽筋的情況

- 1.長時間運動而使得肌肉疲勞、肌肉或肌腱裂傷時，仍持續運動
- 2.局部循環不良
- 3.水分和鹽分大量流失，如嚴重腹瀉、嘔吐或流汗過多，導致電解質不平衡
- 4.飲食中的礦物質（如鎂、鈣）攝取不足
- 5.環境溫度突然改變，過冷或過熱
- 6.情緒過度緊張、過度換氣：過度換氣會將身體中的二氧化碳大量排出、造成血中呈鹼性，因低二氧化碳血症的鹼中毒而影響血流量，周邊血管收縮因而誘發抽筋
- 7.運動姿勢不良或肌肉協調不良
- 8.咖啡因攝取過多：曾有病例報導咖啡因可誘發肌肉收縮，其誘發機轉有許多假說，尚未得到完全證實
- 9.一些慢性疾病會造成抽筋，孕婦抽筋的發生率也偏高，須小心
- 10.其他不明或罕見原因

醫師要知道的病史

就醫時，醫師會詢問下列病史，藉以區分是單純的抽筋或另有其他嚴重疾患：

- 1.抽筋發生在白天或晚上，或兩者皆有？
- 2.日常生活偏於活動型或不活動型？
- 3.抽筋發生在單側或雙側？
- 4.是否下肢無力？

身體各系統或藥物導致的抽筋

1.骨骼肌肉系統

背部是否曾經受傷？來自神經根病變的疼痛可以發生在白天或夜晚，可以是單側或雙側。如果維持坐姿過久而沒有適當的伸展，會因肌肉使用過少而抽筋。如果從事一項新的運動，或下肢需費力的運動，因肌肉使用過多，亦可引發抽筋。

2.內分泌系統

是否有甲狀腺疾病或糖尿病？甲狀腺低下可導致低血鈉，甲狀腺亢進則會導致高血鉀。兩者的離子不平衡狀態皆可造成抽筋、無力或麻痺。

3.腎臟系統

糖尿病神經病變、自體顯性多囊性腎病與某些會損傷腎臟的藥物，可引發肌肉抽筋或無力。

4.心血管系統

有周邊動脈疾病的患者，腿部抽筋常見於夜晚睡眠中，原因在於此時血壓下降而相對缺血，如果將腿伸展舉高，有助於緩解疼痛，患者的腿部疼痛則通常發生在行走之際，休息可以緩解。有深部靜脈栓塞的病患，在白天或夜晚均可能抽筋，通常是單側發作。

5.神經系統

須區分抽筋是否伴隨肌肉無力、四肢麻木感、協調功能喪失或不自主運動。

6.藥物因素

某些降血脂藥物可能導致肌肉發炎，因而引發白天及晚上的抽筋及肌肉無力。

不同年齡層抽筋的常見原因：

幼童1-12歲	青少年12-18歲	成人18-65歲	老年人65歲以上
過度使用	過度使用	過度使用	過度使用
脫水	脫水	脫水	脫水
藥物反應	藥物反應	藥物反應	藥物反應
過度換氣	過度換氣	過度換氣	過度換氣
肌張力異常	低血鉀	低血鉀	低血鉀
不寧腿綜合症	肌張力異常	低血鈣	低血鈣
肌強直營養不良	不寧腿綜合症	低血鈉	低血鈉
纖維肌痛症	肌強直營養不良	肌張力異常	肌張力異常
電解質不平衡	纖維肌痛症	不寧腿綜合症	不寧腿綜合症
熱中風及熱衰竭	電解質不平衡	半邊顏面抽搐	半邊顏面抽搐
	熱中風及熱衰竭	肌強直營養不良	肌強直營養不良
		運動神經元疾病	運動神經元疾病
		黑寡婦蜘蛛咬傷	黑寡婦蜘蛛咬傷
		纖維肌痛症	纖維肌痛症
		中暑性抽筋	中暑性抽筋
		熱中風及熱衰竭	熱中風及熱衰竭
		破傷風	破傷風
		尿毒症	
		洗腎患者	
		甲狀腺功能低下	

抽筋的種類

- **夜間抽筋：**包括在任何靜態狀況下所發生的抽筋，如睡覺時或靜坐不動時。發作部位主要是腓腸肌和足部一些小肌肉，通常見於單側，一部分原因是神經肌的自主性活動所致。若抽筋發生在夜晚睡眠時，不僅影響睡眠品質，也會導致白天嗜睡、疲倦和注意力不集中。
- **中暑性抽筋：**此類型的抽筋與脫水和體內電解質不平衡有關，常見於運動員，尤其是在炎熱的天氣下運動最容易發生。中暑性痙攣甚至在活動結束後的18小時之內都可能發生，且可能在隨後的

幾天內，肌肉仍有異常反應。中暑性痙攣較易發生在手掌、手臂及腿部的大肌肉，有些短跑選手會在腹壁發生中暑性痙攣。

- **運動導致抽筋：**常因肌肉使用過度，或在過冷（如游泳）、過熱的環境下運動，或流汗過多，使得電解質不平衡所致，通常休息可以緩解。若發現走路跛行，須注意有無周邊動脈阻塞疾患。
- **孕婦抽筋：**將近30%的懷孕婦女曾經歷過抽筋，晚上比較容易發作，活動後可以緩解。孕婦抽筋的原因與一般抽筋類似，治療以夜晚預防性的小腿伸展運動，適當補充鎂、鈣、鈉離子為主。

- **老年人抽筋**：與深部靜脈栓塞、鈣離子代謝異常較有關係，可伴隨睡眠相關的呼吸異常、不寧腿綜合症、周期性肢體抽動。
- **電腦族抽筋**：在電腦族群中，常因長期使用滑鼠，造成手指或上臂肌肉抽筋，此時應立即休息。

抽筋在中醫的病因病機

抽筋在中醫稱為「四肢拘急」，四肢拘急是指手足拘緊攣急、屈伸不利的症狀。拘急的鑒別，首先在於區分外感或內傷，外感

邪氣皆可致病，而內傷則多因陰血不足或陽氣衰微，應從病因及臨床證候詳加辨別。

如果突然出現筋脈強直拘攣的症狀，多屬於風。若抽筋伴隨角弓反張，肢體強直而小便混濁，多屬於熱。還有一類稱為「霍亂轉筋」，是因上吐下瀉，水分喪失過多而導致小腹或腓腸肌痙攣，類似現代醫學的電解質不平衡所造成的抽筋。此外，人過50歲以後，肝腎精血漸虧，筋骨不得濡養，入夜陽消陰長，溫煦漸降，精血澀滯不能充養濡潤筋脈，所以老年人多在夜間發生腓腸肌痙攣而疼痛難忍。

中醫分析抽筋患者常見的證型

證型	症狀與徵候
外感風寒	發熱，惡風寒，項背強，四肢拘急，有汗或無汗，頭身痛，舌苔薄白而潤，脈浮緊。
寒濕纏結	頭重如裹，四肢困重，胸脘悶脹，食慾不佳，面虛浮而晦滯，手足逆冷，四肢拘急，或伴骨節，肌肉重著痠痛，舌淡胖，苔白膩，脈沉遲。
濕熱浸淫	身熱肢困，頭重如裹，胸脘悶脹，食慾不佳，泛酸，噁心欲嘔，四肢拘急攣緊，手足心熱，小便色黃，舌質紅胖大，苔黃膩，脈滑數。
熱盛陰虧	發熱壯盛，頸項牽強，四肢拘急，甚則抽搐，尿短赤，便燥結，或昏狂、譫語、目上視，頭動搖，唇紅咽乾，舌紅、苔黃燥，脈弦數。
亡陽液脫	嘔吐，瀉利，漏汗不止，惡寒，四肢厥冷而拘急，舌淡白，薄白苔，脈沉或微細。
肝血虧虛	目視昏花，頭暈耳鳴，肌膚麻木，筋惕肉澀，四肢拘急，指甲淡白，舌質淡，脈弦細。



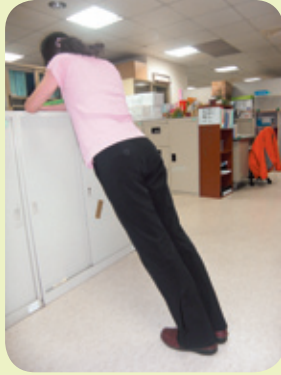


圖1



圖2



圖3

抽筋的中醫藥治療

- 1.若為大腿後側肌群或小腿腓腸肌抽筋，可維持腳板背屈的姿勢。（圖1）（圖2）
- 2.旁人可協助適當按摩抽筋的肌肉或穴位，如承山穴（當伸直小腿或足跟上提時，腓腸肌肌腹下出現的尖角凹陷處）。（圖3）
- 3.中醫治療抽筋，常用舒筋活絡、緩急止痛的中藥，對橫紋肌、平滑肌的攣急，不管是中樞性還是末梢性原因，均有緩解作用。行血通脈、養血舒筋的中藥，可改善局部供血。溫通血脈的中藥適用於天冷易發的抽筋。

如何預防抽筋

1.運動注意事項

- 應選擇通風的運動場所，避免在陽光炙熱時運動。
- 運動或工作時，不穿太緊或太厚重的衣服。

- 運動前檢查保護性的貼紮、護套、鞋襪是否太緊。
 - 運動前，適當按摩容易抽筋的肌肉，做充足的準備運動和伸展操。
 - 以放鬆的心情從事運動，不過度練習。
 - 長時間運動之前、中、後，皆須補充足夠的水分和電解質。
 - 冷天運動前後，須適當保溫，如游泳後應立即更換泳衣，穿上保暖的衣物。
 - 若抽筋發作，應停止所有運動。運動員應平躺，以增加抽筋肌肉的血流量。
- 2.晚上睡覺時易抽筋者，在睡覺前做一些伸展操，尤其是易抽筋部位的伸展。
 - 3.保持情緒穩定，不攝取含過多咖啡因的食物。
 - 4.適當補充含鈣的食物，如牛奶、豆製品、小魚乾、蝦貝類、海藻類、黃綠色蔬菜。🌱