

# 什麼是肌肉痙攣？

## 【抽筋】（上）可能造成的原因

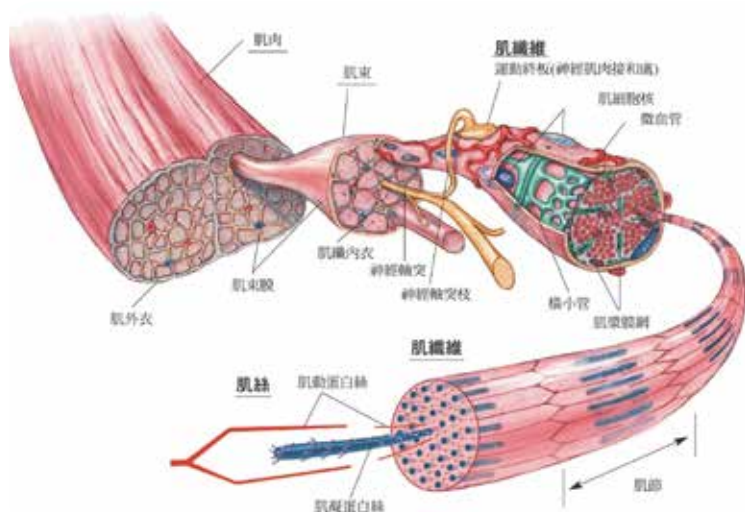
✘ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

是一樣的：當你不想的時候，你的肌肉突然收縮變緊。有些事情可以使肌肉抽筋痙攣，但是你可以做一些事情來防止他們發生。

造成肌肉痙攣（抽筋）的原因大致有以下幾種：

### 1.可能的原因：水份不足

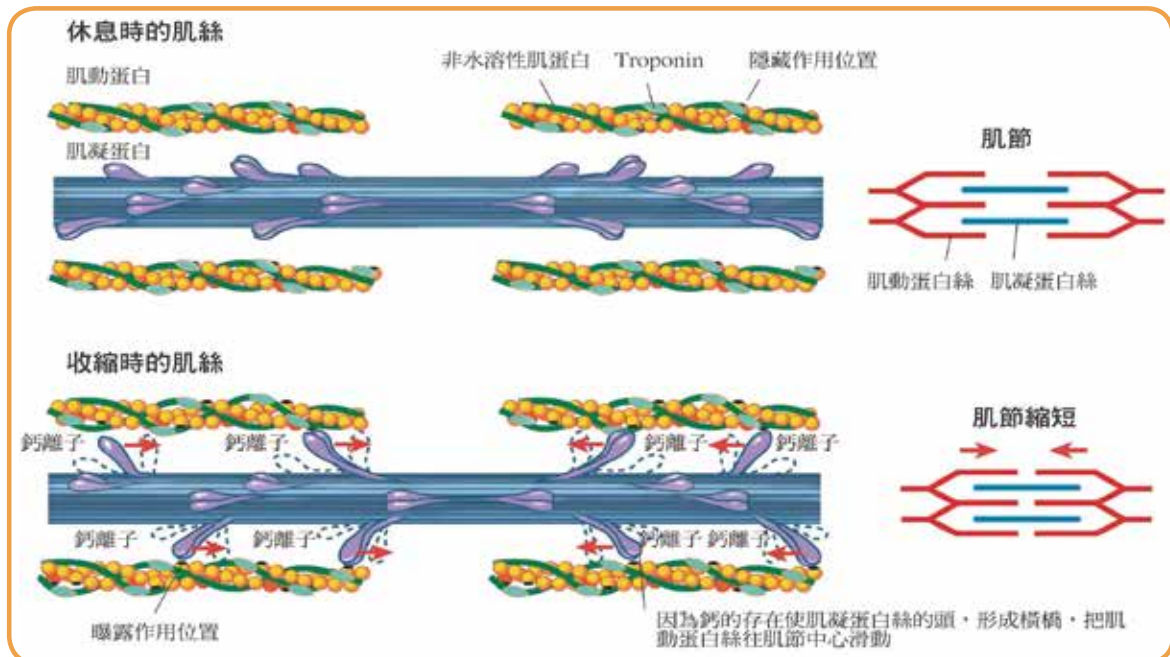
你什麼時候最後一次喝一杯水？肌肉痙攣可能是你身體告訴你需要一些水份補充。身體告訴你已經脫水的一種方式。其他跡象包括頭暈，頭痛和便秘。所以請保持定時補充水份，一天中喝八大杯的水，特別是在炎熱的天氣。



圖一：肌肉結構

幾乎很多人都有過“肌肉抽筋”的經驗，尤其是在那小腿的肌肉抽筋，造成肌肉僵硬疼痛，這就是肌肉痙攣或是稱為抽筋。但是，抽筋是無所不在的，即使你睡著了也可能隨時在身體的任何地方發生肌肉抽筋。不管你在哪裡，肌肉痙攣

圖二、肌肉收縮的橫橋理論



## 2.可能的原因：高溫

當你在高溫的環境中工作或運動時，你的身體會流失液體，這樣可能使你更容易抽筋。這可能部分是因為你的肌肉需要水份，但也是因為你排出過多的電解質比如說是鈉、鉀和鈣的重要礦物質，這些礦物質幫助肌肉中的細胞收縮，達到正常的收縮功能。

## 3.可能的原因：藥物

用於控制膽固醇的他汀類藥物和利尿劑，可幫助您的身體排除過多的液體，只是其中兩種藥物可能引起肌肉抽筋的副作用。如果您開始服用新藥物後不久就產生肌肉痙攣的情況，請告訴您的醫師。可能要進一步調整藥物。

## 4.可能的原因：循環不好

如果你走路時肌肉痙攣越來越糟糕，你的肌肉可能沒有足夠的血液供應。這可能發生在你變老了的時候，或者你很少活動的時候。它也可以由一種稱為跛行的疾病引起：當你的動脈因為退化變的更狹窄時，血液供應變差，造成循環不良。如果您注意到這種事情，請與您的醫生討論，他可以幫助您了解發生了什麼事，並尋求進一步的治療。

## 5.可能的原因：月經週期

有些婦女在他們月經來潮的期間肌肉容易

痙攣。這是因為一個女人的身體產生某些激素，使她的子宮肌肉收縮。這有助於排出血液和廢物，但此舉卻也可能導致肌肉痙攣。非處方止痛藥通常有幫助，但是如果不适合你，請和你的醫生討論進一步的治療。

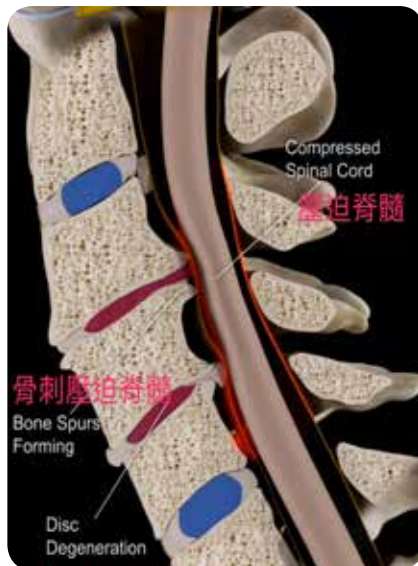
## 6.飲食的重要性？

五顏六色的水果和蔬菜含有豐富的電解質和礦物質，有助於保持肌肉的良好的收縮與放鬆狀態，並可以幫助您避免肌肉痙攣。多多選擇綠葉蔬菜和香蕉，都是很好的蔬菜和水果。

## 7.上運動神經元損傷

中樞神經損傷，例如中風（腦部損傷）及脊髓損傷、中樞神經的損傷，常見的有中風的患者，無法自主地控制肌肉收縮與放鬆，常常因為受到刺激，例如打哈欠、肌肉牽拉而造成肌肉痙攣。🏥

【未完待續】



圖三：頸椎脊髓壓迫造成肌肉痙攣



圖四：椎脊髓壓迫造成肌肉痙攣