

# 孩子运动后腿抽筋 是缺钙还是生长痛

日常生活中,常有儿童表示运动后有小腿抽筋、疼痛等表现。部分家长认为是缺钙,也有部分家长认为是小儿生长痛。弄清楚运动后小腿抽筋、疼痛的原因,能够帮助我们更好地解决问题。

## 运动后小腿抽筋与哪些原因有关

运动后小腿抽筋在医学上称为“腓肠肌痉挛”,指肌肉突发的强烈收缩。部分人认为这种情况与缺钙有关,但这种看法并不准确,可能与电解质紊乱有关。运动时,儿童大量排汗,钠、钾、镁等电解质随汗液一起流失,无法有效维持神经肌肉的兴奋性,进而导致肌肉痉挛。尤其在夏天,运动后虽补充了水分,但电解质得不到有效补充,大大增加了肌肉痉挛的几率。

运动不当也会增加运动后小腿抽筋的风险。运动前热身不足,肌肉尚未适应,大负荷运动超过肌肉承受程度,也容易出现小腿痉挛。运动后没有及时拉伸,肌肉

处于紧绷状态,也容易抽筋。

长期缺钙也会影响肌肉功能,导致抽筋。缺钙时多伴有牙齿松动、骨质疏松等表现,运动后抽筋并不一定是缺钙造成的。

## 如何应对运动后的小腿抽筋

运动后小腿抽筋,应采取适当措施,而非单纯补钙。抽筋时,应停止运动,一手握住抽筋侧的大脚趾缓慢向身体方向拉,另一手压着膝盖保持腿部伸直,坚持1~2分钟可缓解。症状消失后,适当按摩小腿肌肉,加快血液循环,缓解不适。为避免抽筋,运动前应充分热身,快步走、肢体拉伸5~10分钟;运动过程中适当补充电解质;运动后适当拉伸。

## 什么是生长痛

生长痛是3~12岁儿童的常见现象,多见于3~5岁及8~12岁。主要表现为夜间双侧膝盖、小腿或大腿前侧的疼痛,疼痛持续时间长短不一,多不出现红肿、活动受限等情况。许多家长认为生长

痛是儿童缺钙的表现,其实不然。生长痛的具体机制尚未完全明确,可能与骨骼生长较快、肌肉和肌腱等软组织相对生长较慢有关,这种生长速度的不同步会引起肌肉牵拉,导致疼痛。儿童活泼好动,白天运动过量,肌肉过于疲劳,夜间睡眠期间腿部血液循环变慢,会加重疼痛感。

## 如何区分生长痛与缺钙

生长痛表现为双侧、夜间、短暂、无体征的疼痛,疼痛时不伴关节活动受限、红肿、发热等症状,不影响白天的活动。缺钙导致的疼痛,多伴有睡眠不安稳、容易惊醒、出牙迟、毛发稀少、指甲薄等表现,严重者可能出现O形腿、X形腿。儿童只是夜间偶然出现小腿抽筋、疼痛等症状,无其他表现,多考虑为生长痛。

## 如何处理生长痛

白天减少活动量,避免长时间跑、跳、爬等剧烈活动。疼痛时,用温热毛巾热敷或轻轻按摩疼痛

处,减轻肌肉紧绷。为儿童提供牛奶、鸡蛋、瘦肉、新鲜蔬果等富含蛋白质、维生素C、钙的食物,更好地补充营养。疼痛持续时间较长,或伴有发热、关节肿胀等情况,应及时寻求医生帮助。

盲目补钙并不能改善小腿抽筋或生长痛,反而会加重身体负担。家长应注意调整儿童饮食结构,适当增加牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等食物的摄入,通过食物摄入钙元素与其他矿物质。合理饮食配合适当户外运动,有利于维生素D合成,提高钙的利用率。

运动后小腿抽筋、疼痛,应理性判断,按需就医,根据医嘱采取对应处理方式,缓解疼痛的同时,避免因盲目处理而影响孩子的生长发育。

(作者:姚华康 永泰县医院 副主任医师)

# 情绪一炸 血压就飙

在日常体检中,常有这样的情况:平时血压稳定,却因情绪波动出现血压突然升高,甚至超出正常标准。医学研究证实,情绪与血压关联紧密。短期强烈的情绪冲击会导致血压临时升高,长期反复的情绪波动还可能诱发慢性高血压,给血管健康埋下隐患。情绪就像调控血压的“隐形开关”,一旦波动,心血管系统的稳定就会受到影响。

## 情绪为啥会让血压突然飙升

人一激动,身体会启动应激反应。大脑中的交感神经迅速活跃起来,促使肾上腺素、皮质醇等应激激素大量释放。心脏收缩更有力、心跳加快,全身小血管收缩变窄,血液流动阻力增大,血压在短时间内急剧攀升。

情绪激动时,收缩压可临时升高20~30mmHg。这种反应本是人体应对危险的自我保护机制,但长期频繁的情绪波动会使应激状态持续存在。体检中心常

年筛查发现,中青年中,长期从事高压工作、情绪易敏感者,血压临时升高的检出率比心态平和者高出35%,持续性高血压的风险也明显更高。

## 长期情绪不好,血管悄悄受伤害

偶尔一次情绪导致的血压升高影响不大,但长期反复受情绪刺激,血管会一直处于“紧绷”状态。持续的高压会损伤血管内壁细胞,加速动脉粥样硬化,血压调节功能随之失衡,临时升高可能转变为慢性高血压。

情绪起伏引发的血压骤升骤降,会显著增加血管破裂、血栓形成的风险。尤其对于高血压、冠心病患者,这种波动可能诱发脑出血、心肌梗死等严重问题。体检中心临床数据显示,长期焦虑、易怒者,患高血压的风险比常人高出40%,合并心脑血管疾病的概率也明显更高。

## 稳住情绪,血压才稳当

减少情绪对血压的不良影响

响,关键在于做好情绪调节和血压监测,这也是体检中心一直向受检者强调的健康管理重点。

情绪调节方法:感到压力大或情绪低落时,花3~5分钟进行腹式深呼吸,帮助平复兴奋的神经;培养散步、瑜伽、养花种草等爱好,转移注意力,缓解精神紧张;与家人、朋友沟通倾诉,释放负面情绪,避免长期积压。同时,保持规律作息、充足睡眠,避免熬夜——熬夜会使情绪敏感度增加、情绪调节能力下降,间接导致血压更易波动。

情绪激动后血压升高,应尽快到安静处休息,通过聆听舒缓音乐、缓慢饮水等方式平复情绪,待情绪稳定后半小时内复测血压。临时血压升高不宜随意服用降压药;若多次情绪激动后血压骤升,或情绪平复后血压仍然偏高,应及时就医。

## 定期体检,早发现血压异常

定期体检是及时发现情绪

相关血压问题的重要措施。建议除常规安静状态下血压测量外,情绪敏感、长期处于高压环境者可在体检时加做动态血压监测,以更准确反映血压变化。

中老年人、有高血压家族史者,以及长期焦虑或高压工作的职场人,应每半年测量一次血压。体检时主动告知医生情绪状态。若发现血压波动显著,排除继发性高血压后,应及时通过调整生活方式或药物治疗控制血压。

情绪对血压的影响,常被忽视。血压稳定不仅需要控制饮食、坚持运动,更需要管理好情绪。每个人都是自己健康的第一责任人,学会科学调节情绪、定期体检筛查,才能减少情绪对血压的不良影响,守护心血管健康,为全身健康筑牢基础。

(作者:何荣华 福建医科大学孟超肝胆医院 护师)