

療養保健

半夜常抽筋？醫師提醒 恐是腎臟警訊

文／余筱琪整理

夜間抽筋是不少人睡眠中常遇到的困擾，不僅會影響睡眠質量，嚴重時還可能反映潛在的健康隱患。

醫學上稱為夜間腿部痙攣（Nocturnal Leg Cramps，簡稱 NLCs），多半發生在小腿後側的肌肉。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平臺發表文章指出，夜間抽筋並不只是「睡姿不對」或「運動過度」那麼單純，有時背後可能藏著值得注意的健康危機，甚至與腎臟病功能惡化有關。

抽筋的潛在危機

根據《臨床睡眠醫學雜誌》（Journal of Clinical Sleep Medicine）的研究，約 1/3 成年人在一年內曾發生過夜間小腿抽筋，而且隨著年齡增加，發生率會更高。這不僅會影響睡眠質量，還可能引發跌倒、骨折等意外，更可能是某些慢性疾病的前兆。洪醫師提醒，嚴重的情況甚至會讓人走上洗腎這條路。

為甚麼不能忽視抽筋

長期或頻繁的夜間抽筋，看似小毛病，卻可能帶來一連串的麻煩。反覆的抽筋會嚴重干擾睡眠，一晚驚醒好幾次，不僅讓人隔天精神不濟，免疫力、代謝功能與神經肌肉的反應力也會下降。對老年人而言，半夜被痛醒起身時，如果動作過急，很容易失去平衡，增加跌倒或骨折的風險。

抽筋本身也可能對肌肉造成傷害。強烈的痙攣可能導致肌纖維拉傷、缺氧，甚至在極端情況下造成阿基里斯腱斷裂。更糟的是，長期抽筋會讓人對運動產生恐懼感，活動量減少，生活質量也跟著下降。



▲ 夜間抽筋可能藏著值得注意的健康危機。

洪醫師特別提醒，如果一個原本不太會抽筋的人，近期突然頻繁發作，就要警惕是否與糖尿病、心臟病、甲狀腺功能減退、周邊神經病變或慢性腎臟病有關。

洪醫師分享一個案例，有位 55 歲的先生，平時沒做定期健康檢查，近期卻每晚都出現夜尿加抽筋的情況。檢查後才發現，他已進入尿毒症階段，須要立刻洗腎。令人驚訝的是，開始透析半個月後，困擾他許久的抽筋症狀完全消失。

造成小腿抽筋的常見原因

抽筋並非單一原因造成，洪醫師指出常見的 10 個因素：

1. **電解質不平衡：**缺鉀、鎂或鈣，會讓神經與肌肉過度興奮。
2. **脫水：**運動、大量流汗或發燒導致水分流失。
3. **久坐或久站：**血液循環變差，代謝廢物堆積。
4. **運動過度或缺乏伸展：**乳酸堆積、肌肉疲勞。
5. **睡姿不良：**腳尖長時間朝下，肌肉縮短易痙攣。
6. **神經或血管疾病：**糖尿病神經病變、靜脈曲張等。
7. **藥物副作用：**利尿劑、降血脂藥、類固醇等因素。
8. **懷孕後期：**子宮壓迫下肢靜脈與神經。
9. **高齡與肌肉流失：**肌肉質量下降、神經控制力減弱。
10. **慢性腎臟病或肝病：**影響電解質代謝與排出。

哪些食物能幫助預防抽筋

洪醫師強調，對腎功能正常的人來說，透過飲食補充電解質能有效降低抽筋機率，若有腎臟病患者須先詢問醫師。

富含鉀：香蕉、酪梨、菠菜、地瓜、土豆。

富含鎂：南瓜子、腰果、杏仁、燕麥、黑巧克力、豆腐、豆漿。

富含鈣：芝麻、小魚乾、羽衣甘藍、莧菜、乳製品（腎友須注意磷）。

酸櫻桃汁、果醋：能減少神經反射引起的痙攣。

適量鹽分與運動電解質飲品：運動、大量流汗後補充。

左旋肉鹼：存在於紅肉，洗腎患者容易缺乏。

日常預防抽筋的小技巧

日常生活中，睡前拉伸小腿肌肉，例如：腳尖勾起靠牆站立，或坐姿拉筋，研究發現持續三週以上，可以明顯減少抽筋的發作頻率；保持足夠水分攝取，但睡前避免一次喝太多水；規律運動，避免長時間久坐；睡覺時注意被子不要壓住腳尖。平時也要檢查手邊正在服用的藥物與自身健康狀況，必要時抽血檢查電解質水平。適度補充維生素 B 群、鈣片、鎂片，或在睡前泡腳、熱敷小腿，都能促進血液循環。

洪永祥醫師強調，小腿抽筋雖然常見，但有時是身體在對你發出「求救信號」。日常要記得均衡飲食、適度拉伸、保持水分，同時也要留意是否與慢性腎臟病有關。如果抽筋頻繁、症狀嚴重或伴隨其他不適，就必須及早就醫，才能根本解決問題。

整版圖片：ADOBE STOCK

飲食健康

氧化壓力對健康危害多 抗氧化食物有哪些？

編譯／藍俊緯

活性氧是自由基的一種，在人體內有雙面性，既是免疫系統抵禦病原體的武器，也可能因過量產生而導致細胞損傷。

當身體代謝過程中，少許的氧氣轉化為活性氧時，若未能被有效中和，將會形成「氧化壓力」，加速細胞老化，並引發癌症、生活習慣病、過敏症狀等疾病。

抗氧化物質正是抵抗這種氧化現象的關鍵，人們可以藉由食物攝取，來補充身體內抗氧化酵素的缺口，從而維持細胞的健康。

藍莓、黑莓等深色水果含豐富花青素，具強抗氧化特性。



抗氧化物 細胞守護者

抗氧化物質的功能可比喻為「細胞守護者」。維生素 A、C、E 與多酚類物質等，透過不同機制中和活性氧。例如：維生素 A 與 E 保護細胞膜與細胞核免受氧化破壞；維生素 C 則在細胞外側的體液中快速清除活性氧，防止氧化連鎖反應。這些物質不僅能減少氧化壓力，也能預防動脈硬化、神經退化，甚至延緩皮膚老化。

抗氧化物質對免疫系統也有重要影響。維生素 C 能強化黏膜屏障，抵禦病原體入侵；多酚類物質則具有抗炎特性，減少發炎反應對細胞的損傷。研究顯示，長期攝取抗氧化物質豐富的食物，能降低癌症風險，並延緩阿爾茨海默病等神經退化疾病的進程。

抗氧化物質食物的主要來源

富含維生素 A、C、E 食物

維生素 A 主要存在於黃綠色蔬菜，如：胡蘿蔔、南瓜等。這些食物中的 β-胡蘿蔔素會轉化為維生素 A，保護細胞膜完整性，維持呼吸道黏膜健康，抵禦細菌入侵。維生素 E 則多存在深綠色蔬菜、堅果類及油類中，能防止脂質氧化，減少動脈硬化風險。檸檬、草莓、奇異果及甜椒等水果維生素 C 含量高，這些食物不僅提供維生素 C，還富含多酚類物質，強化抗氧化效果。

富含多酚類食物

多酚類物質廣泛存在於植物的苦味或色素成分中，例如：藍莓、黑莓等深色水果富含花青素，具有強抗氧化特性；蘋果、洋蔥中的黃酮類物質能減少發炎反應；而綠茶、黑巧克力（70% 以上可可含量）中的兒茶素，則能保護心血管健康。

其他關鍵營養素

硒雖是微量元素，是產生抗氧化物質不可或缺的元素，大蒜、海鮮、全穀類等食物富含硒，能協助維持身體機能健康。鋅則是抗氧化酵素生成的關鍵礦物質，可從南瓜子、牡蠣或肝臟等食物攝取。

雖然多攝取抗氧化物質食物能中和活性氧，但減少其產生更為重要。暴飲暴食、吸菸和壓力等，都會產生大量活性氧。因此透過均衡飲食與健康生活習慣、適當舒壓，才能有效抵抗氧化壓力。

中醫療法

癌症不只氣血問題？ 中醫點名四大根源

文／葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

中醫認為，癌症往往與氣滯血瘀、痰濕阻滯、邪毒內蘊、臟腑功能失調四大根源密切相關。這些因素日積月累，導致氣血運行不暢、痰濁凝結，最終使腫瘤逐漸生成。

癌瘤的發病機理

一、氣滯血瘀

氣血是人體生理功能的一種表現，如果某種因素引起氣的功能失調，出現氣鬱、氣滯、氣聚等，日久必然導致血瘀，積久則成塊。故古書《三因方》說：「氣血凝滯，結癭瘤。」《醫林改錯》則說：「肚腹結塊必有形之血。」

中醫治療癌瘤，宜重用健脾益氣、和胃消食的藥物。



二、痰結濕聚

如古代名醫朱丹溪所說：「凡人身上中下有塊者，多是痰。」高錦庭則說：「癌瘤者，非陰陽正氣所結腫，乃五臟瘀血、濁氣痰滯而成。」蓋津液不化，與邪火熬灼，凝結為痰，痰之為物，隨氣升降，無處不到。

三、邪毒內蘊

不論毒邪入侵或情志抑鬱，日久皆能化熱、化火，此邪熱火毒蘊於體內，積久必發，形成癌瘤。

四、臟腑功能失調 氣血虧虛

如張景岳所言：「脾腎不足及虛弱失調之人，多有積聚之病。」在癌瘤病程中，因病邪日久，耗精傷血，損及元氣，面削形瘦者占多數。

中醫治療癌瘤的臨床要點

中醫藥治療癌瘤患者，一般應配合手術及放射治療，在臨床上有下列幾項特點必須掌握：

一、重在健脾

古人認為「腎為先天之本，脾為後天之本」。補腎雖為固本之舉，惟須緩圖，難收近功；健脾則為當務之急。唯有脾胃健運，水穀精微方得以化生不竭，充養周身。

因此，時時顧及患者的胃氣，重用健脾益氣、和胃消食的藥物，往往能增進食慾，改善症狀，控制病灶發展，從而得到康復的效果。

我們曾看到一些患者，即使正氣不虛，但若一味服用抗癌草藥，則常會戕害胃氣，而難以堅持長期服藥，所以必須加入健脾和胃、寬中理氣之品，方使藥物得以受納，藥效得以發揮。

二、重在滋陰

癌症患者手術、放療後，常致陰虛津虧，容易口乾舌燥，面部麻木，身體覺有虛熱，兩耳似有堵塞感，大便祕結，小便少而黃，甚或皮膚、口腔潰爛，吞嚥困難。治療上宜用大劑滋陰生津之品，並與健脾方法配合使用。

三、除邪務盡

如果餘邪未清，常會死灰復燃，難以收拾。因此在整個治療過程中都需重視抗癌方藥的運用，以求防病治病。臨床上常見有些患者，經過較長時間的治療，病情穩定、好轉後，就自行減少藥物劑量或中止治療，導致癌症復發或轉移，不得不慎。



糖尿病患者保眼有方

文／葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

根據統計，糖尿病10年，發生病變的機率為60%；罹病15年，則提高到80%。而只要血糖長期控制在正常範圍，眼睛的併發症就能減少1/4。

糖尿病患者日後失明的機會是一般人的 25 倍，主要是眼底視網膜上布滿纖細的血管，易受到過高的血糖破壞，進而產生出血與結疤，使患者視力減退並產生飛蚊症，最後約有 10% 的病人會漸漸走上失明一途。

中醫治療糖尿病視網膜病變，常見的類型有 4 種：

1. 肝火旺盛：眼睛乾澀布滿血絲，常覺口乾口苦、心煩失眠、便祕尿黃，可用龍膽瀉肝湯合知柏地黃丸來治療。

2. 濕濁內蘊：四肢倦怠、胸悶胃脹、大便拉稀，陰雨天眼睛容易痠痛，可用藿朴夏苓湯來治療。

3. 肝腎兩虛：年紀大患病已久的人，視網膜已有一定程度的病變，平時容易腰痠背痛、頭暈、頻尿、性功能減退，可用滋水清肝飲來治療。

4. 氣虛血瘀：視網膜曾經出血，平日倦怠乏力，稍一活動則喘氣汗出，手腳發麻，末稍循環較差，可用補陽還五湯來治療。

一般建議病人至少應每年定期至眼科檢查，若突然有血糖急劇變動，視力迅速減退，甚至出現黑影或雙影時，更需至眼科判別是否合併有白內障或青光眼，並做進一步的檢查及治療。

中醫強調，糖尿病人忌食肥甘厚味。「肥」即高脂肪食品，如：肥肉、奶油、蛋黃等；「甘」即含糖量高的食物；「厚味」就是指辛辣燥熱之品，如：菸、酒、乾薑、辣椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮及油炸食品等。

食療方面，上消者可吃綠豆、百合、黃瓜、荸薺、冬瓜等，以生津止渴除煩熱。中消者可吃燕麥、四季豆、芹菜、黃精、海帶等，以清胃腑、解飢餓。下消者可吃蓮子、山藥、枸杞、海參等，以滋養肝、腎。食用油方面，應以高單元不飽和脂肪為宜，例如：橄欖油、菜籽油、優質葵花油、芥花油等都可以。

又如維他命和礦物質的攝取也很重要，維他命 E 這種抗氧化物，可以減少糖尿病併發症，而鎂則可以減輕糖尿病的嚴重度。

對糖尿病患而言，運動可說有莫大的助益，不僅可以減輕體重、促進循環，還有增進胰島素的作用，有利於降低血糖。一般而言，每週至少要有 3 次的運動，每次 30 分鐘以上為宜，通常以運動到出汗，有點喘又不會太喘，而且運動後不會覺得很累為原則，如：慢跑、游泳、快走、騎腳踏車等，都是很好的選擇。

