



醫療保健新知

洗腎時抽筋怎麼辦？

數年前我在長庚護理之家洗腎室曾碰到一位年約 50 歲男性腎友，洗腎快結束時全身強直性痙攣，但痙攣發作時這位腎友意識卻很清楚，所以不像癲癇，經靜脈給予一公升生理食鹽水後，痙攣就慢慢緩和。後來發現原來是體重量錯了，多脫了 2 公斤水份，才全身痙攣。所以洗腎時抽筋應找出抽筋原因，針對病因治療才好。

- 肌肉抽筋是常見的血液透析治療併發症，大概會發生在 33% 到 86% 的腎友。一般常見於下肢抽筋，也有人發生在腹肌或手指。由於抽筋一般發生於血液透析快結束時，因此推論抽筋和血漿滲透壓和細胞外液量的變化有關。肌電圖顯示抽筋是高頻動作電位的發生隨後產生不自主肌肉強直收縮。因此，抽筋的起源是神經、不是肌肉。
- 血液透析時肌肉痙攣的可能原因包括：1. 血漿體積收縮。2. 低鈉血症。3. 組織缺氧。4. 低鎂血症。5. carnitine 缺乏。6. 血清 leptin 升高。其中，1 和 2，是最有可能的致病因子。

➤ 建議的治療方法可考慮：

1. 適當水分控制，每次透析間水分勿超過體重之 5%。
2. 恰當的評估乾體重 避免洗腎時低血壓。
3. 如有必要，抽筋時應停止脫水或將血液流速降低。
4. 增加血液透析的頻率。
5. 洗腎時調整鈉離子濃度 Sodium modeling on dialysis。
6. 可事先使用熱水袋局部按摩，適當運動來預防或緩解抽筋情況發生。
7. 有研究指出每天合併使用維他命 C 跟 E (維他命 C 每天 250 毫克維他命 E 每天 400 毫克)，治療 8 週後有明顯改善，也可單獨使用維他命 C 或 E，但合併使用效果較佳。
8. 可補充 高鈉食鹽水 (hypertonic saline)，50 %葡萄糖水 (50 percent dextrose)或.carnitine。
9. 也可使用肌肉鬆弛劑，短效的 benzodiazepines 或 gabapentin。

因此，要改善抽筋，首先要注意的是洗腎的過程，而不是外加藥物。另外，要注意的是，腎友如果出現局部抽搐，也可能是中風的前兆，最好會診神經內科醫師。

資料來源：怡仁醫院洗腎室 李凡醫師 提供

