



## 不寧腿症候群

安禾診所 葉宏日醫師

每個人都需要睡眠，這是一種重要的生理現象，正常人的睡眠是與清醒交替進行的，白天清醒，夜間睡眠是一般人生活的基本規律，這被稱為24小時的“睡眠～清醒週期”。睡眠障礙是許多洗腎患者的夢魘，有部份患者常抱怨每到睡覺時間，卻無法入眠，有的只是短睡了片刻，就醒了卻再也睡不著，有的抱怨夢太多，等於沒休息到，他們都有慢性的睡眠障礙，需長期服用安眠藥，常見的睡眠障礙常伴有注意力不集中、感覺不敏銳、動作不準確以及情緒不穩定等，有的則是白天一直想睡覺。失眠的原因有很多，除了外界環境的變化、情緒上的壓力、憂鬱症、服用某些藥物、睡眠呼吸中止症失智症外，也常常見於軀體原因，如各種器官的病痛，尤其是神經疾病方面所引起的。在這群患者當中，有一些會在睡覺時每隔15至20秒腿就會抽動一下，有時是一腿，有時是雙腿抽。這群患者常抱怨小腿肚有刺刺麻麻像螞蟻在爬的感覺，那種感覺很難形容，像是痛，麻刺感，又像是螞蟻在爬，非常難受，尤其在夜晚或即將入睡的時候最易發生，這使得患者要將腿動一動或摩擦摩擦，甚至需下床走一走才能減緩症狀。

不寧腿症候群在歐美較常見，發病機率隨年齡成正比，根據西方國家的調查，不寧腿症候群的盛行率大約在10%，而在日本不寧腿症候群的盛行率亦在6.9%，在大陸病人的人數差不多也在不到7%。八成以上不寧腿症候群患者的肢體，通常是腿部，會有一種想要移動的不適感，傍晚，夜間發作機率高。患者常因腿部周期性抖動而無法入眠，多數有不寧腿症候群的人，一個晚上的睡眠中可能有高達兩三百次的腿部動作，一夜折騰下來，病患常累不可支，甚或再也無法入睡，因此該病症又有「夜行者」(night walker)這個別名。進一步甚至會引發憂鬱，焦慮及社交困難。不寧腿症候群是一種臨床症候群，它的診斷需全符合下列四個要件：

1、有一股無可抗拒的強烈移動欲望，使患者非得要把腳動一動不可。通常起因於不

不適感，且伴隨著痛、灼熱、冷或蟲爬、難於描述的騷癢感等感覺。

2、足部移動欲望處於休息或靜態時，症狀會變嚴重。

3、藉著肢體活動可讓症狀緩解或消失。

#### 4、症狀在夜間、傍晚較嚴重。

同時，約有一半以上的「不寧腿症候群」患者，同時合併有「週期性下肢抽動」(periodic leg movements) 症狀，這是一種不自主的、規律性的腳板上下抽動，小腿有時也會有曲膝的抽動。「不寧腿症候群」分為原發性和次發性。原發性較常見，其病因不清楚，不過目前認為，大腦中的鐵質，以及跟神經傳導有關係的多巴胺，跟病因有很大的關連性，約 30% ~ 50% 有家族遺傳傾向，女性患者比男性多。次發性的原因包括末期腎臟病、懷孕、缺鐵性貧血等。其中在懷孕期間引起的不寧腿症候群，通常在懷孕後就消失，不過通常在年紀大時會復發。不寧腿症候群的嚴重度一共可以分為三期：

##### 1、輕度期：

是輕微的，在睡眠期中有週期性或陣發性下肢抽動，有時往往只是一隻腳在抽動，病人常常只是覺得有輕微的睡眠障礙。

##### 2、中度期：

最大的特點是雙下肢抽動，伴隨著不適感，會影響到睡眠，造成睡眠中斷。

##### 3、重度期：

主要表現為雙下肢深部的異常不適感，如酸癢、酸脹、灼熱、冷、麻刺、蟲爬或瘙癢等感覺，症狀在休息時或夜間時顯著，需要拍打，按摩患肢或下床活動才有一定的緩解。

「不寧腿症候群」雖然不會造成生命危險，但會影響生活品質。目前不寧腿症候群還無法根治，不過已經可以用藥物控制了。以前是常用鎮靜劑，之後許多藥物陸續出現。目前首選的藥物是睡前服用多巴胺促進劑 (dopamine agonists)，這是治療巴金森氏症的藥物，當用來治療不寧腿時，低劑量就會有效果。目前使用多巴胺促動劑治療，大多數患者反應不錯。此外，若病患併有缺鐵症狀，再輔以鐵質補充即可。只要患者有耐心，經過積極的治療，患者最終會感受到，什麼叫做一夜好眠。