

醫療新知

不寧腿症候群

- 最近有兩位腎友訴說雙腿會麻，像螞蟻在爬，動一動會好一點，晚上會更嚴重，甚至會失眠。疑似有不寧腿症候群(restless leg syndrome)，先給予維他命 B12，效果不理想，改用安眠藥利福全症狀改善，但仍然須靠藥物控制，否則睡不著。
- 不寧腿症候群在腎友中約佔 20%，並不少見，有些人輕微，有些人嚴重。主要的症狀為下肢麻、痛、及螞蟻爬的異常感覺，動一動會好一點，所以會一直動以減輕不適感，因此有不寧腿的稱呼。這些不適感，在安靜的時候比較明顯，特別是在休息或睡覺前，因此造成失眠的原因。
- 觀察這些人的睡眠，常會發現有不自主的下肢抽動，稱之為週期性肢體動作異常 (periodic limb movement disorder)，睡覺中每 20 至 40 秒會肢體動一下。
- 在 2003 年進一步發表不寧腿症候群的診斷標準，必須具備以下 4 組症狀才能下診斷。



- 1、有衝動和急迫感想動動腿，通常腿在動之前有一些不舒服的感覺。
- 2、這些腿部的不適或急迫感，會在休息的時候發生或變得嚴重，例如坐著或躺著。
- 3、這些腿部的不適或急迫感，在腿動一動後會暫時改善。
- 4、這些腿部的不適或急迫感，會在傍晚或晚上更嚴重；或僅在傍晚或晚上發生。

還有 3 項補充的準則：

- 1、對多巴胺相關的治療有效
- 2、會有週期性肢體動作異常(periodic limb movement disorder)
- 3、有此症狀的家族史



治療上主要用多巴胺促進劑；有些病人是因缺鐵造成，則須補充鐵劑。效果不好的病人，可以改用 BZD 類的安眠藥，利福全(Rivotril)效果不錯；也有人用抗癲癇藥物或鴉片類藥物。

透析的病人足夠透析及控制好副甲狀腺功能也很重要。有大部分病人換腎後就改善這些症狀。如果腎友有類似的困擾，請告訴醫師，安排進一步的治療。