

## 醫療新知

### 不寧腿症候群

不寧腿症候群是一種藉由臨床診斷的疾病，是由 20 世紀 Ekbom 醫生詳細的描述此病徵並將之命名為不寧腿症候群 (Willis-Ekbom 病)，疾病的表現往往是病患下肢常常有一種躁動不安、針刺、搔癢或有蟲在爬行的感覺從肌肉深層發出，這類不適感需要藉由不自主的抖動腿部才能改善，部位又以小腿肚肌肉為好發。這類症狀往往發生於患者休息的時候，如睡覺前或接受透析治療的期間，間接導致失眠的問題。



有另一個診斷與不寧腿相當類似，叫做睡眠期間週期性肢動異常(PLMS)，一般民眾年紀較大或肥胖者其實也可能有這類問題。症狀包括剛入睡後每隔 20-40 秒就會出現足部背屈（腳底板往上）或下肢抖動的情形，並維持個 2-4 秒鐘。每次的發作都會導致病患驚醒，進而影響睡眠。與不寧腿的最大差別在於不寧腿可於清醒狀態下出現，而睡眠期間週期性肢動異常只會出現在睡眠期間。洗腎病患這類問題的發生率高達七成，且嚴重度更甚於一般民眾，也因此造成長期失眠、白天精神不濟等現象，研究更發現這與透析患者的死亡率增加有關！

不寧腿症候群的發生除了與腎功能不佳有關，還跟懷孕、缺鐵性貧血有關。所以治療上要先改善患者缺鐵問題，並建議停用咖啡、酒精、尼古丁，適度的運動，包括伸展操、散步、瑜伽，接受按摩治療、針灸以及冷敷熱敷都有幫忙。若不寧腿的症狀無法藉由上述生活調整方式改善且伴隨失眠問題，則應考慮藥物治療。藥物的選擇包括多巴胺前驅物的補充如 L-dopa，或多巴胺受體催動劑如 Ropinirole、Pramipexole 等，或安眠鎮定類藥物如 Clonazepam 等都可以考慮。然而最有效改善不寧腿症候群的治療還是腎移植，結論依舊老話一句，維持良好的透析品質以備不時換腎之需！

資料來源：中慎診所洗腎室 長慎醫院

尤昱仁醫師 提供