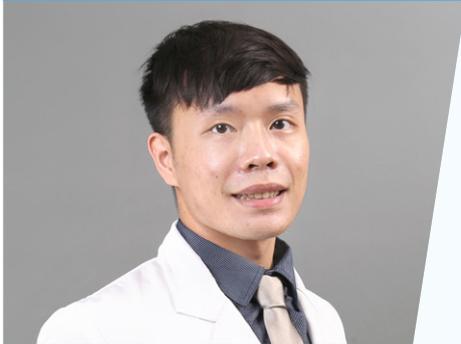


腿裡的毛毛蟲 - 不寧腿症候群

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 陳明墾

傳統醫學部

陳明墾 醫師



【主治專長】

中醫一般科：肢體麻木、肌痛、一般感冒、疲勞、睡眠障礙、夜尿、消化不良、胃食道逆流、一般針灸治療。

【門診時間】

週五下午

前言

五十歲的陳小姐近來晚上都睡不好，總覺得雙腳裡面麻麻癢癢的很不舒服，彷彿腿中有毛毛蟲在爬行一樣，伴有想要移動雙腿的衝動。白天上班時陳小姐沒有特別明顯的症狀，到了晚上就寢時才出現不舒服，由於活動後症狀能夠減輕，她只好一整晚下床走路。陳小姐很可能就是不寧腿症候群的受害者。

為什麼會有不寧腿症候群？

不寧腿症候群（Restless leg syndrome, RLS）又名 Willis-Ekbom disease（WED），是一種中樞或周邊的神經系統病變，可分為原發性與繼發性兩種，原發性多與基因遺傳相關，

而繼發性則與妊娠、葉酸缺乏、缺鐵性貧血、末期腎病等生理或病理因素相關。目前不寧腿症候群的病生理機轉尚未完全清楚，普遍認為由腦內多巴胺（Dopamine）系統不穩定，進而造成感覺傳導異常。此症候群女性發病率高於男性，且隨著年齡增長，發生率亦上升。據文獻指出，臺灣地區的盛行率約為 1.57%。

不寧腿症候群的診斷與治療

目前不寧腿症候群的診斷主要依據國際不寧腿症候群研究會（International restless legs syndrome study group, IRLSSG）於 2012 年修訂的診斷標準，如圖一、所示。不寧腿症候群的治療方法為睡前給予「多巴胺致效劑」，

雖然效果不錯，但最重要的還是盡可能找出原因，如檢驗血中鐵離子濃度、攜鐵蛋白、葉酸、維生素 B12 等是否

缺乏，再給予相應的補充。另外也須注意是否為某些藥物的副作用導致（如鈣離子阻斷劑、抗組織胺、抗憂鬱劑）。

• 圖二

不寧腿症候群診斷標準 (必須符合所有標準) IRLSSG於2012年修訂

1. 腿部有難以抑制的衝動想移動，伴隨不舒服感覺
2. 症狀於休息時，如看電視、躺床、準備入睡時加重
3. 肢體活動後，如走動、踢腿，症狀可獲得緩解
4. 症狀在晚上比白天嚴重
5. 以上症狀並非由於其他的疾病或醫療行為所造成

 **中醫觀點與治療**

參考中醫典籍的描述，明代醫家薛己於《內科摘要》就提到：「夜間少寐，足內痠熱。若釀久不寐，腿內亦然，且兼腿內筋似有抽縮意致二腿左右頻移，輾轉不安，必至倦極方寐。」與不寧腿症候群的臨床表現極為相似。中醫的觀點認為，此病有內外兩層病因，在外多由風、寒、濕邪侵犯，邪客經脈，引起氣血不暢，導致肌肉筋脈失養；在內則多由於心、肝、脾、腎等臟腑不足，造成氣血不足，亦會導致肌肉筋脈失養，遂出現相關症狀；臨床上內外原因亦可互相影響，以虛實夾雜的形式呈現。肝腎虧虛、氣血不足、寒濕痺阻為常見的中醫證型，在中醫師精準的辨證分析

之後，透過中藥、針灸、理筋手法，給予患者最適當的治療，使得肌肉筋脈有所養，不寧腿之症狀得以緩解。

 **日常生活保健法**

對於不寧腿症候群的患者，除了尋求專業的醫師評估之外，亦可從生活作息的調整著手，以下五點可供參考：

- 一、冬天注意保暖，避免過度潮濕的環境。
- 二、替生活減壓，維持情緒的平和。
- 三、減少刺激性飲食，如菸、酒、咖啡。
- 四、建立規律運動習慣，並嘗試溫水足浴。
- 五、穴位手指按摩，如膀胱經的承山、胃經的足三里、膽經的陽陵泉等穴位。 