

腎臟科

●學經歷● 國立陽明大學醫學系
高雄榮民總醫院腎臟科主治醫師

●專長● 腎衰竭 | 水腫 | 血尿 | 蛋白尿 | 高血壓 | 腎臟移植



主治醫師 黃建維



透析病人的 不寧腿症候群

58歲的阿華是固定來門診洗腎的腎友，洗腎以外的時間，他是醫院志工，每次看到他總是活力滿滿，臉上掛滿笑容，但最近一個月，阿華看起來總是精神不濟甚至有些悶悶不樂，有時候坐在志工服務台還會睡著，某次來洗腎時，在護理師主動關心下才提到：「最近不知道為什麼老是睡不好，快睡著時就覺得小腿癢癢怪怪的，一直想動一動，甚至睡著之後還會驚醒，才會每天都覺得睡眠不足，精神不好……」

- 1.總是在休息/睡著時發生。
- 2.腿部有種怪怪、不舒服的感覺，像針刺、像蟲爬。
- 3.就覺得很想動一動，似乎動動腿會比較舒服。

阿華的這三個描述，正是不寧腿症候群(restless legs syndrome)典型的三個症狀，由於症狀經常在晚上發生，病人常因此夜眠不佳，導致白天嗜睡，注意力無法集中，甚至造成情緒障礙，影響生活品質。根據統計，一般人的此症盛行率約在10%左右，然而，在末期腎臟病病人身上卻有可能高達50%。確切的病因機制不明，危險因子包括

有腎功能缺損、缺鐵、糖尿病以及長期使用例如抑制多巴胺藥物或抗組織胺等藥物，由於不寧腿症候群明顯影響透析病人整體健康狀況，當透析病人察覺有類似症狀時應主動洽詢醫師，讓醫師診斷是否為不寧腿症並接受治療。

目前醫學上對於透析病人的不寧腿症候群治療尚無定論，一般而言，症狀輕微者，可先調整生活型態，包括戒菸戒酒，注意飲食均衡以及養成規律運動的習慣，都可能對症狀的改善有幫助；症狀較為嚴重者，需考慮藥物的介入，目前研究顯示，抗癲癇病藥物(gabapentin)和多巴胺促動劑(ropinirole、pramipexole或rotigotine)對於透析病人不寧腿症候群具有治療的效果，此外補充鐵劑，維生素C或維生素E，或非藥物方面的治療例如無氧運動等，也都有研究認為有減輕症狀的效果，然而要使用藥物治療時，務必與專業的醫師進行諮詢，醫師會根據不同身體疾病狀況，挑選適合的治療方法，協助改善透析病人不寧腿症狀，並減少副作用的發生，以期改善透析病人的睡眠狀態，生活品質，以及整體預後情形。