

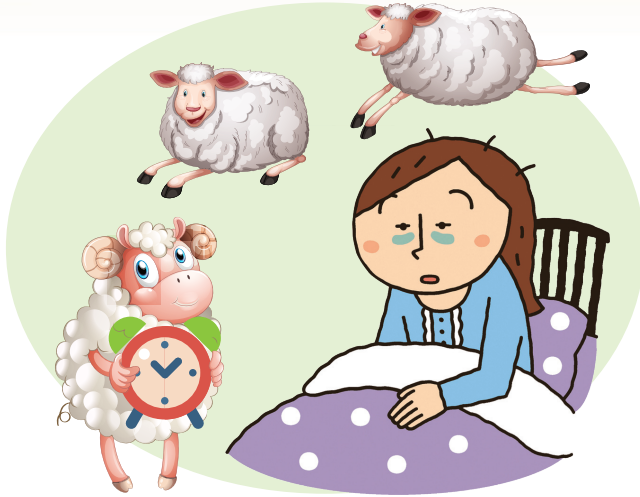
神經內科

●學經歷● 高雄醫學大學醫學系醫學士
高雄長庚紀念醫院神經科住院醫師
高雄長庚紀念醫院神經科主治醫師
美國克里夫蘭醫療中心研究員
邱外科醫院神經內科主治醫師
高雄榮民總醫院神經內科主治醫師

●專長● 動作障礙疾病 | 睡眠障礙 | 一般神經科



主治醫師 蘇承珊



無法安寧的失眠夜

談不寧腿症候群

前來就診的王小姐，主要的問題是失眠已經好幾個月，吃過一些安眠藥也不見效，導致現在晚上要睡覺前就開始擔心；仔細詢問王小姐睡眠狀況，她表示每當晚上一躺下來準備睡覺時，腳就一直覺得麻麻癢癢的，好像有螞蟻在上面爬的感覺，非得起來動一動才覺得舒服一點，一旦躺下來腳又開始不舒服了，這樣折騰了整夜都睡不好，白天時腳的不舒服就又好了，但因晚上睡不好、精神差，只好靠著喝咖啡提神。這種情況反反覆覆數個月之後，本來只在晚上出現的不舒服，現在連午休時都出現了，甚至工作安靜坐著的時候，她都得一直動動雙腳來解除這種不舒服。經過就醫問診後，神經科醫師高度懷疑王小姐罹患的是「不寧腿症候群」。

不寧腿症候群是近來越來越被大家熟悉、臨床造成病患失眠的主要原因之一。診斷主要靠病史的詢問，失眠的病患若有常常覺得腳很想動、伴隨有奇怪的感覺，動一動就可以緩解不適，一旦休息時則又出現，傍晚或晚上較為嚴重等這四個臨床症狀，就可以

診斷為不寧腿症候群。不寧腿症候群在歐美國盛行率較高，亞洲人較少，台灣的報告大約每一百人，會有一到兩人罹患此病。不寧腿症候群需區分是否有次發性的因素，尤其是否合併缺鐵的情形；另外，洗腎的病人、糖尿病病患、或者孕婦，都容易合併不寧腿症。巴金森病患也是高危險群，國外的統計約是正常人的二到三倍。此外，咖啡或一些抗憂鬱的藥物，也可能引發或惡化不寧腿症候群。原發性的不寧腿症一般都可以靠藥物獲得很好的改善。此外，良好的睡眠習慣，包括在固定的時間入睡以及起床，就寢前三至四個小時，避免咖啡因、尼古丁、及酒精的使用，避免在就寢前四個小時劇烈運動，以及避免在床上看書、看電視等等，都可以改善失眠症狀。

經過檢查後，發現王小姐有缺鐵性貧血，加上精神不濟、猛喝咖啡後，惡化了不寧腿的現象，經過藥物治療後，已經恢復良好的睡眠與健康的生活了。