

# 讓人晚上睡不安寧的腿 不寧腿症候群



您是否經常在睡前感到雙腿不舒服，卻很難形容那種感覺，有時甚至覺得腳上有蟲子在爬，導致你必須不斷地動動雙腿去舒緩，弄得一夜睡不安穩？

文／林靜嫻、吳瑞美 台大醫院神經部

參考資料：

Restless legs syndrome in end-stage renal disease: A multicenter study in Taiwan. Lin CH, Wu VC, Li WY, Sy HN, Wu SL, Chang CC, Chiu PF, Lion HH, Lin CY, Chang HW, Lin SY, Wu KD, Chen YM, Wu RM. Eur J Neurol. 2013 Feb 1. doi: 10.1111/ene.12095.

「不寧腿症候群」是一種合併感覺異常與不自主運動的神經學疾病，病患常感到下肢肢體有難以言喻的不適感，包括麻、癢、灼熱、痠，甚至覺得好像有蟲在腳上爬，因而產生一種難以抑制的內在衝動，想要移動下肢以舒緩這些不適。這種症狀多半出現晚上，尤其是睡前會嚴重加劇，因此時常導致睡眠困擾，繼而影響生活品質。

## 不得安寧的腿

不寧腿症候群在臨床的表現上，有四個主要特徵：

一、肢體（尤其是下肢）常出現無法言喻

的不舒服感，例如：痠麻脹痛感、疼痛感、搔癢感、有小蟲爬行的感覺、或甚至針刺感，這些不舒服的感覺會驅使患者一直想要移動（下肢）肢體來緩和這些症狀。

二、腳不停的想要亂動，靜不下來。為了緩解上述症狀，患者通常會摩擦小腿，在床上輾轉反側，甚至要起床走動來緩和症狀。

三、腳不舒服的感覺在白天很少出現，到了晚上會顯著惡化。

四、腳不舒服的感覺在靜止時會變得更嚴重，例如：躺在床上或靜坐在椅子上。

## 尿毒性不寧腿症候群

臨床上，「不寧腿症候群」可區分為原發性與次發性兩大類。後者多因其他疾病所誘發，包括巴金森病、周邊神經病變、懷孕等。在這些誘發的原因中，長期接受血液透析（洗腎）的患者發生次發性「不寧腿症候群」的機會最高；根據統計，有將近20~30%的洗腎患者同時合併有此症狀。根據過去的研究指出，這種尿毒性不寧腿症候群的患者相較於原發性不寧腿症候群的患者臨床病程進展較快，對於藥物治療反應也較差。因此，一般認為原發性與尿毒性不寧腿症候群的神經致病機轉並不完全相同。最近幾年雖然有一些研究指出：女性病患、接受血液透析的年數、鐵質缺乏以及某些藥物（如：三環抗憂鬱劑）的使用可能會導致血液透析患者容易併發不寧腿症候群，但是這些結論並不一致。到目前為止，導致血液透析病患發生不寧腿症候群的生理機轉仍舊不明。

## 致病機轉疑與多巴胺、基因有關

雖然不寧腿症候群的致病機轉還不清楚，但臨床上不寧腿病患對於多巴胺藥物以及鐵劑的補充有顯著的反應。鐵離子本身是腦中

合成多巴胺重要的一種輔酶離子，因此目前推測不寧腿症候群的致病機轉應與大腦中多巴胺系統的功能低下有關。

除此之外，少數不寧腿症候群的病患具有顯著的家族遺傳史，過去在同卵雙生的雙胞胎追蹤研究中也發現，有高達83%的比例雙胞胎同時罹患不寧腿症候群，這些證據顯示不寧腿症候群的發生與遺傳有關。此外，東西方盛行率的差異，也暗示種族基因會影響疾病發生的可能性。

目前為止，針對少數不寧腿症候群的家族所進行的研究，已發現五個疑似引起不寧腿症候群的致病基因：MEIS1、BTBD9、MAP2K5、PTPRD以及nNOS。

除了這些基因之外，在大規模的基因多型性相關研究中，則發現與多巴胺代謝有關的MAOA 酵素的A 對偶基因會增加得病的風險。各種族攜帶此對偶基因的比率顯著差異，這或許可以解釋東西方盛行率的差異。但是相關的研究在亞洲國家付之闕如，這些基因的變異型是否會影響血液透析的患者發生次發性不寧腿症候群的機率，仍有待探討。

## 您有以下症狀嗎？

- |   | 有                        | 沒有                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 一、在坐下或躺下時，感覺到腿部有不舒服或不適感？                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 二、在坐下或躺下時，有想要移動腿部的衝動？                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 三、這些不適感或想移動的衝動，在休息狀態（坐下或躺下）時比在走動時感覺更嚴重？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 四、這些不適感或想移動的衝動，在傍晚或晚上更嚴重？               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |