

## 腿癢難耐、夜難安眠？原來是「它」在搞怪！

2024年06月20日

一名上班族女性近半年來因為睡前腳板、腳踝、腳底處奇癢無比，導致嚴重睡眠困擾，她嘗試過多種治療方法，包括看診、擦藥膏或是按摩，但症狀未見改善，睡眠品質差使得她隔日持續感到困倦，影響其日常生活。最終，她到臺北市立萬芳醫院睡眠中心求診，確診為不寧腿症，經由陳兆煒主任協助制定個人化治療計畫，目前症狀已緩解，她也恢復正常生活與工作。

不寧腿症是一種神經系統的疾病，通常是小腿以下感到不適感。此疾病的表現症狀相當多樣化，每位病人的感受不盡相同，有的人形容皮膚上像是有蟲子在爬、螞蟻在咬或是有灼熱感等，但共通點是夜間時症狀加劇，白天反而無異狀，這種疾病嚴重時會導致睡眠困難，隔天精神疲倦，長期累積下來會影響到情緒、社交及工作表現。

陳兆煒指出，從臨床經驗中，約有 1/4 的病人深受不寧腿症困擾，他舉例說明，一名中年女性長達半年的時間難以入睡，腳底奇癢無比，起初懷疑自己是感染香港腳，半年內輾轉多家皮膚科門診及藥膏治療，但症狀都未見好轉，反而越來越嚴重，還影響到睡眠質量及白天的精力和工作狀態。經過問診及理學檢查，確認症狀正是典型的不寧腿症。病人在接受治療後，症狀得到了有效控制，睡眠恢復正常，生活品質也大幅改善。

目前，罹患不寧腿症的病人年齡從 25~60 歲不等，病因可能包括貧血、懷孕、藥物副作用、熬夜或生活壓力，由於一般民眾對這種疾病較不熟悉，容易被忽視，但其對生活的影響不容小覷。幸運的是，不寧腿症並非絕症，透過及時診斷和有效的藥物治療、調整生活方式，大部分病人的症狀都能改善。陳兆煒建議，如有難以入睡或睡不好的情況，應尋求神經內科或睡眠醫學專科求助，及時就醫，才能盡早改善生活品質。