

<不寧腿症候群>

如有以下症狀時，可能已罹患”不寧腿症候群”（RLS）

雙腿有不適感您可能覺得....

1. 無法克制想活動雙腿的衝動
2. 休息或不活動時症狀更明顯
3. 起來走路，雙腿活動一下會改善相關症狀
4. 愈到晚上症狀愈嚴重

搔癢難耐

感覺有蟲在爬

感到發熱

感覺像氣水起泡

有燒灼感

抽筋、刺痛等

感覺像有電流
通過

很痛

又痛又癢

想將手伸到雙腿
內部抓癢

很熱

想踏步

想把雙腿砍掉



<不寧腿症候群>

可能不需要透過藥物治療即可獲得充份改善

有助於治療不寧腿症候群的非藥物療法

1. 僅可能掌握基礎疾病，並加以治療	• 月經過量、腸胃障礙造成缺鐵性貧血
2. 停止使用引發不寧腿症候群的藥物	• 多巴胺抑制劑:神經阻斷劑、甲氧氯普胺 (METOCLOPRAMIDE) • 抗憂鬱藥:選擇性血清素回收抑制劑 (SSRI)、三環類抗憂鬱藥(TCA) • 抗組織胺藥物
3. 避免會造成症狀惡化的事物 (尤其是傍晚以後)	• 咖啡因 • 酒精 • 尼古丁
4. 指導睡眠衛生觀念	• 養成規律的就寢與起床習慣 • 睡覺前放鬆身心
5. 簡單的行為療法	• 就寢前短暫散步 • 泡溫水澡 • 按摩四肢
6. 適度運動	• 完全不運動與運動過度，都可能引發相關症狀
7. 管理身體狀況	• 健康的飲食習慣與適度運動
8. 設法將注意力轉移到症狀以外的事物上	• 無聊發呆時，試著將注意力集中到其他事物上
9. 資訊與協助	• 患者團體與網站資源

重度且頻繁出現症狀的患者最好也能併用藥物療法與非藥物療法

請洽詢您的神經內科或睡眠專科醫師



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號