

# 有种失眠 叫不安腿综合征

我有一双安静不下来的腿，一到夜间，躺也不是，坐也不是，左翻翻右翻翻。酸吗？不酸，好像又酸；胀吗？不胀，似乎又胀；痛吗？不痛，似乎又痛；似痒不痒；似麻不麻；抽筋吗？不像抽筋；好像有一堆小蚂蚁在爬。我难道缺钙了？困乏难耐，它却不让我入眠。不睡了，上个厕所吧，下地走了几步，刚才那些不适的感觉竟悄悄溜走了。躺在床上，它又来了……到底这是什么原因？

应急总医院神经内科主任、主任医师周卫东为大家答疑解惑。



## 夜晚睡觉为啥腿不“听话”

夜晚睡觉时腿不“听话”，其实是一种神经系统感觉运动性疾病导致的睡眠障碍，也就是睡眠状态下出现肢体不适感，迫使肢体发生不自主运动，从而导致失眠，叫做不安腿综合征，又称不宁腿综合征。

该病主要累及腿部，患者在夜间睡眠或安静时出现小腿难以形容的不舒服感觉，如酸麻感、蚁走感、蠕动感、针刺感、烧灼感、搔痒感，但活动活动就能缓解症状。除了双腿，有的人还会累及上肢、头部，甚至臀部、面部，或者单独累及腹部、口腔、外生殖器、膀胱、手等。同时可以伴有自主神经功能障碍症状，如血压升高、心率加快、流涎、便秘、腹胀、失眠等，甚至出现头痛。

## 患病率随年龄增长而增高

不安腿综合征可发生于任何年龄，随着年龄的增加，发病率也增加。它具有典型的昼夜节律症状，晚上至凌晨3时之间最重，日间症状大多缓解，常常误将其归因于失眠、缺钙、焦虑等，导致未能及时就诊。

该病临床上可分为原发性与继发性两大类。原发性多与遗传有关，继发性不安腿综合征常继发于某些疾病，如脑梗死、帕金森病、糖尿病性多发神经病、尿毒症，以及因某些抗抑郁药物、抗组胺药、抗精神病药物的使用等。摄入咖啡、酒精、尼古丁等可能会加重不安腿综合征。

## 找准病因对症治疗

不安腿综合征的诊断主要靠症状描述，同时需要进行一些化验，检查排除继发性因素。如果因服用抗抑郁药物、抗精神病药、钙通道阻滞剂等引起，建议停药或减少剂量。该病药物治疗首选多巴胺受体激动剂，如普拉克索、罗匹尼罗、罗替戈汀等；加巴喷丁、普瑞巴林也可应用于不安腿综合征的治疗，但需从小剂量开始服用；某些抗癫痫药或苯二氮卓类药物也有一定疗效。

如果怀疑患了不安腿综合征，通过调节睡眠习惯、多走路、做伸展运动会有所好转。如果严重影响睡眠，应及时到神经内科检查。

据《家庭医生报》

## 体检前三天开始控饮食

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。健康体检可以帮助我们预防疾病、保持健康和延长寿命。



## 健康体检都有哪些内容

健康体检的内容，根据不同的目的、对象和项目会有所差异。一般可分为以下几个方面。

一般形态检查，主要包括身高、体重、血压、心肺听诊、腹部触诊等，评估营养等情况。

内外科检查，外科主要检查皮肤、淋巴结、脊柱、四肢、乳腺等部位，内科检查主要包括心脏查体、腹部查体等。

五官科检查，主要包括视力、辨

色、眼底、裂隙灯等眼科项目，以及听力检测和耳疾、鼻咽部疾病的筛查。

妇科和男科检查，主要有宫颈涂片、乳腺彩超等妇科检查及前列腺彩超等男科检查。

功能影像学检查，主要检查心电图、胸透、X光片、B超等。

化验检查，包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能等检查项目。

## 健康体检要注意什么

要注意3点。1.体检前做好准备，一般在体检前三天注意不吃油腻、不易消化的食物及刺激性饮料，不服用对肝肾功能有影响的药物。体检前一天保持充足睡眠，避免剧烈

运动和情绪激动。2.从检查前一天晚上8时后避免进食和饮水。体检当天早上要空腹，不化妆，不佩戴金属饰品。3.保存好体检结果。

## 体检什么频率最合适

体检的频率应根据年龄、性别、职业、家族史等因素而定。有慢病或家族史的人，如高血压、糖尿病、心脏病和肿瘤等，应每年进行一次全面的体检，以便及时发现疾病。从事高危职业或接触有害物质的人，如化工人员和矿工，每年应进行一次专业的职

业健康体检，防止职业病发生。40岁以上的人应每年做一次常规健康体检，检查血液、血脂、血糖、肝肾功能等指标。妇女在生育期和更年期，应每年做一次妇科体检。

据《老人报》

## 糖友伤口再小也要重视

湖北襄阳65岁的史先生有多年的糖尿病史。今年5月，他背上冒出一个小红包，他总忍不住用手抓挠，很快脓包就破溃流水，破溃面越来越大，疼痛不已。武汉市第三医院烧伤科接诊医生栾夏刚分析，史先生是糖尿病合并严重的皮肤破溃感染，并伴有脓毒血症、感染性休克。长期的血

糖高水平会引起神经内分泌调节紊乱，末梢神经病变，出现皮肤干燥、瘙痒或过敏，一旦抓挠或是摩擦引起破皮，伤口就会迅速变大、易感染或难愈合。糖尿病患者一旦出现伤口，即使伤口再小也应及时就诊。

据《长江日报》

## 给肾病患者5个运动建议

慢性肾病患者常常容易疲倦、乏力懒言、动则气短、关节及肌肉酸痛，没有精力和兴趣参与活动和运动，情绪低落等。科学运动，有利于增加肾患者的运动耐力，强壮骨骼肌，减少肌肉萎缩；缓解焦虑等负面情绪，增进食欲，改善营养状态；降低高血压、高血脂、高血糖的发生；改善心血管功能，提升患者的生活质量。

鼓励肾病患者力所能及地进行锻炼，即使是零星的累积活动也是有益的，甚至

是短时间站立都可以有益于健康和身体机能。

给慢性肾病患者5个运动建议：1.心肺功能和体力评估达标的肾病患者，可以在医生指导下选择中低等强度的快走、太极拳、慢跑、游泳、骑行等有氧运动。但肾病患者不适合无氧运动。2.在日常体力活动的基础上，每周进行至少3次运动训练。3.建议每次运动时间控制在30分钟，每周累积150分钟，可根据自身情况分次进行。对血透患者来说，建议在饭后2

小时或睡前至少1小时运动。透析治疗时，在治疗前2小时适合运动。具体的运动量取决于患者的运动能力，应遵循“低起始量，缓慢增量”的原则。4.运动中需监测心率、血压的变化，对同时合并心脏病者需监测动态心电图变化。5.如运动中出现胸闷、胸痛、呼吸困难、头晕、头痛、视物不清、心悸、大汗、明显的疲劳感，应立即停止运动，并及时反馈给医生。

据《快乐老人报》

## 指望听歌治病不靠谱

一种“00后”新型养生方式——“音乐疗法”最近火了。有网友分享说，自己眼干难受时，听了两首养肝音乐后，眼睛变得湿润多了；还有人说，自己肠胃不舒服时，听了《青花瓷》《菊花台》，感觉肠胃立马开始运转了。音乐真有这样的“神奇疗效”吗？

## “音乐疗法”古已有之

对于年轻人热捧的“音乐疗法”，江苏省南京市中西医结合医院治未病科副主任医师李靖说，“音乐疗法”古已有之，《黄帝内经》中就有相关理论。

如今，不少医院也开设有音乐门诊。李靖介绍，之前有位女患者总是烦躁易怒，平时吃不下饭睡不着觉，还容易生病。“当时，我建议她根据当下的心情和状态，听不同音乐。因为她心事重重、肝气郁结，平常应多听悠扬舒畅的音乐，如《献给爱丽丝》《翠湖春晓》。睡觉前听15分钟宁静柔和的音乐，如《出水莲》《秋日私语》，起到安神助眠的作用。采取‘音乐疗法’一个月左右，她的睡眠、饮食问题得到了很大的改善”。

## 听曲能养生但不能治病

在湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任熊霖看来，“音乐疗法”更适用于帮助调节情绪、改善睡眠、缓解压力，以及用于高血压、中风等慢性疾病的康复调理和日常保健。如果身体有明显不适，一定要及时去医院查明病因，而不能指望“听歌治病”。

李靖补充说，“音乐疗法”也有讲究，应根据个人体质、情绪等因素来选择音乐。如果想要疏肝理气，可选择听《大胡笳》《春

江花月夜》《梦江南》等曲目；如果想要振作精神，可选择听《百鸟朝凤》《花好月圆》《紫竹调》等；如果想要健脾养胃，可选择听《十面埋伏》《平湖秋月》等。



## 很多名人也痴迷音乐养生

古往今来，很多名人也将听音乐当作主要的休闲养生方式。

孔子是我国古代伟大的思想家和教育家，同时也是一位音乐“发烧友”。据《论语》记载，孔子除了遇到丧事不唱歌之外，其余时候几乎天天不离口。

知名科学家钱学森和妻子蒋英分别活到了98岁、92岁，音乐几乎伴随了

他们的一生。20世纪50年代，钱学森遭到美国政府的软禁。夜深人静，当孩子们入睡后，他和妻子便悄悄欣赏贝多芬、海顿、莫扎特的交响曲。在这段阴暗的日子里，钱学森常常吹一支竹笛，蒋英则弹一把吉他，共同演奏古典音乐，以排解寂寞与烦闷。

据《今日女报》