

躺下就感觉好多蚂蚁在腿上爬行 中年女子遭遇“鬼捉脚”？ 原来是一种睡眠障碍门诊常见病症



医生正在为李女士诊治。

这半年来，45岁的李女士每晚躺下就感觉好多蚂蚁在自己的双腿爬行，又麻又痒，好像碰到“鬼捉脚”一样，根本睡不好觉。究竟是什么动了李女士的腿，让她产生了这种奇怪的症状呢？

1 详细检查找到“元凶”

大概半年前，李女士开始出现入睡困难、醒后难眠的情况，几乎每晚只要安静躺下就感觉双下肢痒麻难耐，下床活动一下会好转，再次上床后又会重新出现。在整夜的睡眠中，她会反复醒来，到了早上，两只脚又软又酸又累，整个人昏昏沉沉，提不起精神，严重影响白天的生活和工作。

长期的睡眠不足让李女士不堪其扰，她变得萎靡不振，家人十分担心。经人介绍，近日她来到宁波市中医院脑病科的睡眠障碍门诊求助。

接诊她的戚锡铅医师经过详细问诊和临床评估，考虑是不宁腿综合征。

问诊发现，李女士近年来工作压力较大，常常加班至深夜，饮食也不规律，经常忽略早餐。此外，她还提到自己经常感到疲劳，且睡眠质量不佳。这些线索让戚医师意识到，不宁腿综合征可能与李女士的生活方式有关。

为验证这一推测，戚医师为李女士安排了系列检查，包括头颅MRI、肌电图、多导睡眠监测、下肢血管彩超、血清铁结合力、肾功能、血糖等，并为其安排了心理评估，了解是否存在焦虑、抑郁等情绪问题。

血液检查结果提示李女士体内铁含量偏低，多导睡眠监测期间，双腿有周期性肢体运动指数增高。心理评估结果显示，存

在一定的焦虑情绪。戚医师最终确诊李女士患的是不宁腿综合征，并伴有一定的焦虑情绪。

针对李女士的病情，戚医师制定了综合性的治疗方案。除了补充铁剂以纠正铁含量不足外，还增加了中药汤剂、足底艾灸、重复经颅电刺激等辅助治疗，同时进行心理疏导，缓解焦虑情绪。

在此期间，戚医师提醒李阿姨要调整生活方式，保证充足的睡眠时间和规律饮食，同时进行运动以增强体质。

经过精心调治，李阿姨的病情逐渐好转，不宁腿症状逐渐减轻，睡眠质量也得到改善，焦虑情绪也有效缓解。

2 这些措施可有效干预和治疗

据戚医师介绍，不宁腿综合征是睡眠障碍门诊常见的病症，它是一种主要累及腿部的神经系统感觉运动障碍性疾病，一种与睡眠相关的中枢神经系统疾病，在各年龄段皆可发病，但多见于中老年人。主要表现为强烈的双侧对称性腿部异常感觉感，如痒、麻、疼痛、蚁行感等，腿动不安，夜间常见肌肉抽动。

需要注意的是，这类疾病往往有家族史。另外，有许多疾病也会合并不宁腿综合征，最常见的有尿毒症、帕金森病等，还有一些免疫方面的疾病，如类风湿关节炎，以及周围神经炎、糖尿病等引起的下肢血管疾病等。缺乏一些营养元素，如铁、叶酸、维生素B1或怀孕的人也可能出现不宁腿综合征。

戚医师表示，不宁腿综合征虽然症状严重且难以捉摸，但通

过合理的治疗和管理，可以有效控制症状，生活质量也可得到显著提高。

首先，从日常生活着手改变：保持良好的睡眠卫生习惯，建议患者每天同一时间入睡，睡前洗澡或用温水泡脚，按摩小腿肚，避免摄入咖啡因、能量饮料、尼古丁、酒精等刺激性物质等，渐进式有氧运动训练被认为是有效的改善方法。饮食方面，患者应注意均衡饮食，多食用水果蔬菜等易消化、富含维生素的食物。对于因缺铁而患病的患者，应多进食含铁食物。

其次，要纠正可能导致不宁腿综合征的原发病，如贫血、甲状腺功能减退、糖尿病等。这些疾病的控制对于缓解不宁腿综合征的症状至关重要。

第三，要避免使用可能诱发不宁腿综合征的药物，如多巴胺

受体拮抗剂、抗组胺药、抗抑郁药、钙离子通道阻滞剂等。在药物使用上，患者需要在专业医生的指导下进行合理选择。

第四，采用中药内服、中医综合治疗等中医手段，可获得理想的成效，并且无明显毒副作用、无药物依赖。

另外，物理疗法和针灸疗法也是治疗不宁腿综合征的有效手段。物理疗法包括重复经颅电刺激、穿戴气动压缩装置、近红外光照疗法、振动垫等，这些治疗可以不同程度地改善临床症状、夜间睡眠质量和缓解情绪障碍等。针灸法则可以改善患者的症状和睡眠质量，取穴主要为合谷、太冲、足三里、三阴交、阳陵泉等位置。对于妊娠期妇女和儿童患者，首选非药物治疗为主。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄

五旬阿姨 14颗上牙全被拔除 医生：原本可以避免

戴牙冠是修复牙齿缺损的重要方式之一，很多人认为给牙齿安上牙冠便一劳永逸了，事实并非如此，牙冠也有寿命，需要保养。近日，戴了10年烤瓷牙冠的市民廖女士(化名)因牙齿松动来到宁波市第二医院口腔科，医生发现看上去工工整整的烤瓷牙之下的基牙全烂了，十几颗牙齿需要全部拔除。

一口“好牙”10年后全烂了

廖女士今年52岁，从小就爱吃甜食，加上没有保护牙齿的意识，年纪轻轻就开始烂牙，上颌牙尤为严重。

10年前，为了修复残缺不全的牙齿，她在当地医院做了全上颌连冠烤瓷牙，也就是利用几个残留的基牙，给整个上颌戴上了一排全新的牙冠。看着“焕然一新”的牙齿，廖女士相当满意。

刚做好牙冠的前几年，廖女士感觉不错，吃喝正常，牙齿满负荷工作也没有问题。今年年初开始，她的上颌牙开始松动，虽然不怎么痛，但慢慢地因为牙齿发软无法正常咀嚼食物。过年期间亲戚朋友胡吃海喝，她却有些难捱，只能吃些好吞咽的东西。

自己的牙齿到底怎么了？春节后，她带着一口松动的牙来到宁波市第二医院口腔门诊副主任王梁主任医师门诊。

经过全面的口腔检查，王梁给廖女士的牙齿判了“死刑”——原来她光鲜亮丽的烤瓷牙覆盖下，很多基牙都龋坏了，只剩一点点牙根，不能再保留。

一旦松动往往只有拔牙一条路

“真的非拔不可吗？”看着所剩无几的基牙，廖女士心情复杂。

医生了解到，原来廖女士做好牙冠后，对牙齿的清洁相当随意，不但日常饮食毫不注意，复查次数寥寥无几。因为有牙冠的覆盖，牙齿的龋坏不易被察觉，等到基牙出现疼痛或松动，为时已晚。

“这些都是牙冠修复后的禁忌。”得知廖女士的用牙习惯后，王梁感到很惋惜。他说，一般来说，当基牙出现轻微的龋坏时可以摘除牙冠后去腐填充修复，并重新制作牙冠。日后只要合理用牙，定期复查就可以免于拔除牙齿。

此后半个月，王梁医生分三次拔除了廖女士的14颗上颌基牙，待伤口愈合将一次性为她装上种植牙。刚开始，一下子失去全部上颌牙的廖女士有些不适应，过渡期间，王梁为她制作了一副活动假牙，使得廖女士基本的用牙需求得以保证。

烤瓷牙里的牙体为什么也会烂？

很多人可能会有疑问：烤瓷牙不是密封的吗？为什么里面的基牙牙体也会烂？王梁解释，做好了牙冠，并不意味着以后可以一劳永逸。日常的护理相当重要，如果不注意口腔卫生，可能导致牙冠覆盖下的牙体组织发生龋坏，要是频繁咀嚼硬度大的食物，则可能导致牙根折断。

此外，因牙冠磨损出现裂缝以及牙周炎、牙龈炎引起的牙龈退缩，也有可能使牙冠下的牙体显露，给造成牙齿龋坏的细菌可乘之机。

王梁医生提醒，养成定期牙齿检查的习惯非常重要，建议每半年或一年复查一次，检查牙冠的使用情况及牙齿的健康状况，发现问题及时处理。 记者 孙美星 通讯员 俞俊妍