

双腿像有无数虫子在爬？ 当心“不宁腿综合征”

夜深人静好想睡觉，可双腿却像有无数蚂蚁在皮下钻爬，又酸又胀又痒，怎么放都不舒服，不得不下床走上几圈才能缓解片刻……家住象山的61岁张阿姨已被这种“怪毛病”纠缠整整3年。

她以为是年纪大了，老寒腿导致的，直到最近走进象山县中医医院医疗健康集团三院院区，她才得知自己患了一种名为“不宁腿综合征”的疾病。

接诊的蒋达平副主任医师提醒，这种疾病在临床上并不少见，却常被误认为是缺钙、老寒腿或关节炎，公众认知存在诸多误区，若不及时干预，可能引发严重的睡眠障碍、心理情绪问题和心脑血管问题。



蒋达平医师在接诊。

1 双腿不安分，或是神经系统在报警

不宁腿综合征是一种常见的神经系统感觉运动障碍性疾病。蒋达平介绍，患者主要表现为静息状态下双下肢难以形容的感觉异常与不适，有活动双腿的强烈愿望。这种感觉不是普通的酸痛，而是像蚂蚁在爬和蠕动，带有灼烧和触电感，甚至伴有疼痛。

张阿姨的症状就非常典型：每天晚上躺下，双腿就像

有很多蚂蚁在爬，酸胀难忍，只能下床来回走动、搓揉，才能勉强缓解。更折磨人的是，一旦停下来重新躺下，那种不适感很快又会卷土重来。这正是“不宁腿综合征”最核心的特征：症状在安静休息时出现或加重，活动后部分或完全暂时缓解。患者的症状一般出现在夜间或傍晚，白天可能没有明显异常。

据介绍，不宁腿综合征可分为原发性和继发性两类。

原发性多与遗传因素相关，约40%的患者有家族史。继发性则可能由缺铁性贫血、慢性肾病、糖尿病、怀孕或某些药物副作用（部分抗抑郁药物、抗精神病药物、抗组胺药物等）引发。长期熬夜、过量摄入咖啡因（咖啡、浓茶）、酒精等，也可能诱发或加重症状。

2 不是缺钙也非老寒腿，三大误区要认清

“很多患者来就诊时，已经被这个病困扰了好几年甚至十几年。”蒋达平说，由于公众对不宁腿综合征认知不足，大量患者在就医前走了不少弯路。临床中最常见的有以下几个认知误区：

不少患者夜间腿部不适时，第一反应是补钙。但蒋达平指出，不宁腿综合征并非简单的

缺钙，靠补钙无法解决问题，目前医学界认为，该病与脑内多巴胺功能异常及中枢性铁元素缺乏（脑内铁储备不足）密切相关。

也有很多老年人把腿部不适当成老寒腿或关节炎。蒋达平提醒，这两者其实很好分辨：老寒腿往往是关节或下肢血管的问题，多在运动后加重；而不宁腿综合征恰恰在安静状态下

表现更突出，活动后症状反而会明显改善。

还有不少患者觉得，上了年纪腿脚就会出现这样那样的问题，因此就熬着。蒋达平强调，慢性反复发作的不宁腿综合征一般不会自愈，仅少数轻症、诱因明确的患者，在去除诱因后可缓解，拖延只会使症状愈发频繁和严重。

3 及时就医，多数患者可有效控制

不宁腿综合征最大的危害，在于它严重影响睡眠。

蒋达平介绍，患者由于腿部不适被迫反复起身活动，入睡困难和睡眠连续性被严重破坏，必然导致夜间睡眠障碍。长期睡眠障碍可诱发心脑血管疾病和严重的心理障碍，如焦虑、抑郁等情绪问题。

如果出现夜间静息状态下

腿部不适、活动后缓解的典型症状，蒋达平建议应前往神经内科或睡眠门诊就诊。医生通常会通过详细问诊、血液检查以及必要的睡眠监测来明确诊断、排查继发因素。

除药物外，生活方式的调整同样重要：保持规律作息，每天在同一时间入睡；睡前用温水泡脚或进行腿部按摩，可放

松肌肉、减轻不适感；避免或减少咖啡因、茶、能量饮料或酒精的摄入等。

蒋达平表示，不宁腿综合征虽然会给生活带来诸多困扰，但只要正确认识、积极应对，大多数患者的症状是可以得到有效控制的。

记者 程鑫
通讯员 叶张莹 文/摄

8岁女孩 阴道炎反反复复治不好 源头只是一个小小笔帽

在妇科门诊，经常能碰到满脸焦虑的家长带着孩子来就诊：明明每天都认真清洁、勤换内裤，孩子私处还是反复发痒，分泌物发黄发黏，有时候还带着异味。很多家长第一反应都是“护理不到位”“孩子上火了”，却很少往“异物”方面去想。

小小笔帽滞留体内2年

8岁的甜甜（化名）从两年前开始外阴处就时常不适、发痒，有时还有异味。妈妈带着她在当地医院就诊，医生诊断为外阴阴道炎，为她做了清洁、局部用药等处理。但两年来，始终没能彻底好转，症状还在慢慢加重。

不久前，妈妈带着她来到宁波明州医院就诊。妇科邓苾荣主任医师详细了解病情后，为甜甜完善了盆腔影像学检查，结果提示阴道内存在异常管状回声。这意味着，可能有异物。和家属充分沟通后，通过儿童阴道内镜检查确认，阴道里竟滞留着一枚小小的笔帽，这就是困扰孩子两年的根源。

常见于学龄前到学龄期女童

得知这个结果，甜甜妈妈既吃惊又自责，但她想不通好好的怎么会有异物进去。

邓苾荣表示，其实这种情况在学龄前到学龄期的女童中并不少见，这和这个年龄段孩子的身心特点有很大关系。这个年龄的孩子好奇心强，对自己的身体结构充满探索欲，玩耍时可能会无意间把笔帽、小玩具零件、纸屑、棉絮这类小物件塞进阴道。事后要么害怕被家长批评不敢说，要么时间久了自己也遗忘了，异物就这么长期滞留在了体内。

时间久了，异物持续刺激娇嫩的阴道黏膜，会引发慢性炎症，出现分泌物异常、瘙痒、异味，严重的还可能伴随少量出血。如果只盯着炎症做表面处理，不把根源的异物取出来，问题自然会反反复复，总也断不了根。

不要因为难为情而拖延就医

邓苾荣说，女童外阴阴道炎是常见问题，多数通过规范护理和局部用药就能好转。但如果炎症反复发作，常规清洁、用药后改善不明显，甚至呈进行性加重；或者分泌物明显异常，比如颜色发黄、有明显臭味，出现不明原因的少量出血；甚至孩子频繁表述私处疼痛、瘙痒，情绪烦躁，抗拒清洁或是排尿时哭闹明显，出现这些情况家长一定要重视。

千万不能觉得难为情就拖着不就诊，也不要自行反复冲洗外阴。盲目冲洗不仅可能破坏局部正常菌群环境，还有可能把异物推向更深处，反而增加后续处理的难度。日常可以给孩子做简单的生理科普，告诉孩子隐私部位要妥善保护，不能随意塞入异物，有不舒服一定要第一时间告诉家长。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐