

双腿总在夜里造反？当心，可能被“不宁腿综合征”缠上了

台州市立医院 2025年10月31日 21:47 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”填写页面



“我在门诊中，经常听到失眠患者说，晚上一躺下，两条腿就说不上来的难受，像有蚂蚁在爬，又酸又胀，必须起来走一下才行，影响睡觉。他们中，不少人都觉得可能是太累了引起的。但其实，这是**不宁腿综合征**在作怪。”台州市立医院精神卫生科主任兼神经内科副主任，主任医师周婷说。



不宁腿综合征（RLS），又称不安腿综合征，是临床常见的神经系统感觉运动障碍性疾病。

不宁腿综合征可发生于任何年龄阶段，发病率随年龄增长而升高，女性患病率约为男性2倍。

01 不宁腿综合征的典型症状

①**发作时间**：多发生在傍晚或夜间，安静或休息时就来劲。一坐下或躺下，腿就开始“作妖”，晚上症状比白天厉害得多，严重影响睡眠。

- ②**发作位置**：以小腿为主，也可以累及大腿，及身体其他部位，通常对称发作。
- ③**感觉不适**：常见感觉有蚂蚁爬感，蠕动感，牵拉感，紧绷感，紧箍感，灼烧感、触电感、甚至疼痛。
- ④**因腿部不适引发强烈活动双腿的意愿**：在腿的深部有一种强烈不适感，肢体不动就难受，想把腿动起来。只要起来活动活动，难受感立刻减轻或消失。

02 不宁腿综合征的病因

不宁腿综合征分为原发性和继发性，**原发性与遗传有关，通常有家族遗传史。**

继发性的病因复杂，由其他疾病或状况引发，常见病因包括：

- ①**铁缺乏（缺铁性贫血）**：这是最常见、最重要的诱因之一；



- ②**慢性肾脏疾病**；
- ③**妊娠**，尤其是孕晚期：可能与铁缺乏和激素变化有关；
- ④**多种神经系统疾病**：如帕金森病，脑卒中，多发性硬化，脊髓疾病等；
- ⑤**药物影响**：如部分抗抑郁药、抗精神病药、抗组胺药等。

03 不宁腿综合征的危害

不宁腿综合征发病率不低，却经常因为这种“难以描述”的不适感被误诊和漏诊。

周医生解释，出现症状后，大多数人会认为“年纪大了”、“疲劳过度”或“缺钙”，或者误以为是静脉曲张或者抽筋，并没有意识到这是一种需要治疗的“疾病”。

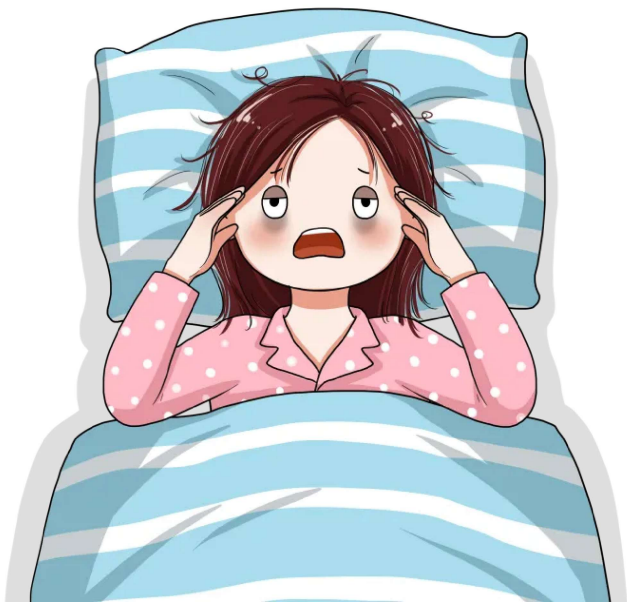
不宁腿综合征影响最深的就是睡眠。**绝大多数患者都会有睡眠问题**，例如入睡困难、夜间易醒、周期性腿动等。长此以往没睡够，睡不好，就可能全方位影响我们的身体健康，甚至可能合并焦虑、抑郁情绪。

医生提醒

虽然不宁腿综合征并不致命，但非常“折磨人”，一直拖着不治，会严重影响生活质量。

04 不宁腿综合征的危险信号

当腿部不适感频繁发作，**每周至少有3次以上干扰睡眠**，且通过休息无法缓解时，尤其是伴随明显的睡眠障碍，比如入睡困难、夜间频繁觉醒，或者白天出现严重的疲劳、注意力不集中、情绪持续低落等情况，应及时就医。



此外，如果腿部症状在短时间内突然加重，或者同时伴有腿部肿胀、皮肤颜色改变等异常表现，也需要尽快到医院就诊，明确病因，接受精准治疗。

05 不宁腿综合征的治疗

周医生介绍，如果症状较轻，建议可尝试先改变生活方式来改善症状。**首先通过适当体育锻炼**，逐步改善原发性RLS腿部不适症状，特别是渐进式的有氧运动训练。

其次培养健康的睡眠习惯，如腿部不适减轻一段时间后尝试每天在同一时间入睡，睡前洗澡或进行简单的活动，避免或减少咖啡因、茶、能量饮料、尼古丁、酒精等摄入，尽可能避免睡眠剥夺。

目前临床上常用于治疗不宁腿综合征的药物主要有三种：补铁剂、 $\alpha 2\delta$ 钙通道配体类，和多巴胺受体激动剂。

如果症状严重，须在专科医师评估指导后制定用药方案，也可以进行针灸治疗或在每晚腿部不适症状发生前穿戴使用气动压缩装置来改善症状和睡眠质量。



06 不宁腿综合征的预防

日常生活中，我们可以通过改变一些生活习惯，来改善睡眠，预防和缓解不宁腿综合征的症状。

保持均衡饮食，预防贫血：确保铁、叶酸、维生素B12等营养素摄入充足。

坚持规律作息，保障充足睡眠：限制咖啡、茶、巧克力等刺激性食物的摄入，尤其在下午和晚上。

保持健康体重，戒烟限酒，积极控制如糖尿病、高血压等慢性病。

保持良好的心态，因为抑郁和焦虑的情绪会加重不宁腿综合征的症状。

作者简介



周婷
神经内科主任医师 医学硕士

擅长：神经内科常见疾病诊治，尤其是帕金森病及其他运动障碍疾病、失眠，认知障碍、脑血管病等疾病的诊治。

出诊时间：周二、周四全天；特需门诊周日上午（新院区）

作者 | 精神卫生科 周婷

往期回顾

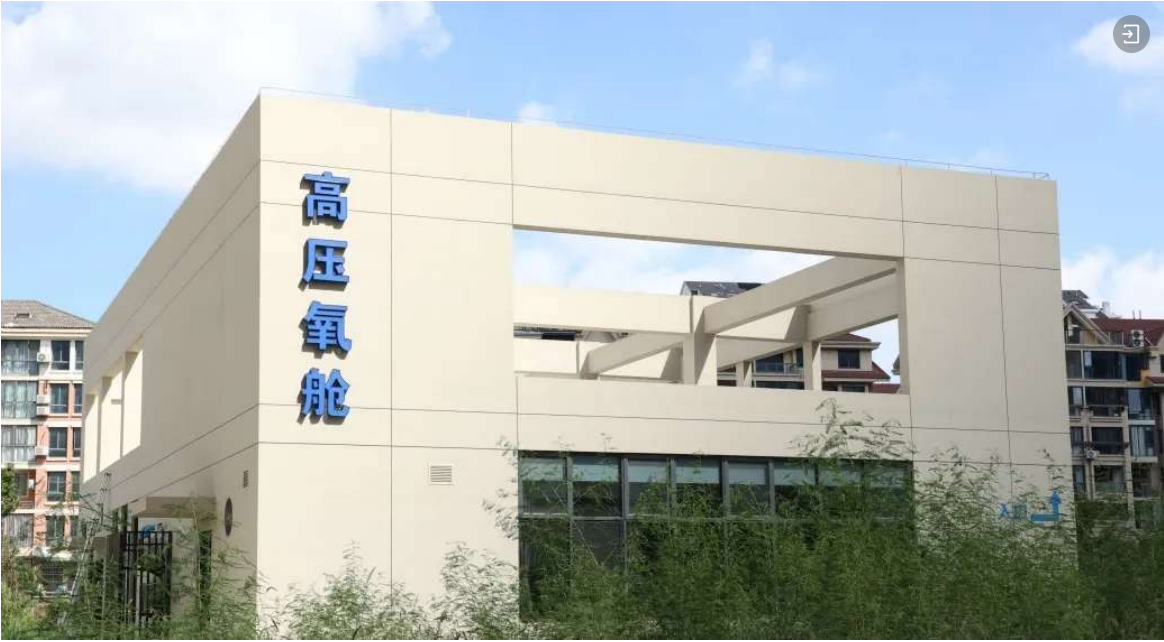
好消息：不是脑梗。坏消息：是罕见病！



仅需一管血！
阿尔茨海默病早筛检测竟如此方便



▶ 台州市立医院高压氧治疗中心焕新再起航！ -----



市立科普 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 以润防燥，秋日养肺黄金期