睡觉时腿上有上千只蚂蚁在爬？

原来他患的这个怪病，是“不宁腿综合征”搞的鬼！ 医生提醒，可对症治疗，排除病因，应避免经常喝浓茶和咖啡等，可常泡泡脚，促进下肢血液循环

N 海都记者 林宝珍

白天一切正常，但到了晚上睡觉时，腿上就感觉有上千只蚂蚁在爬，要起来走动多次才能缓解，这究竟是怎么回事？

福州的郑依伯得了这种“怪病”，几十年来，晚上躺在床上准备睡觉时，腿上又痒又麻，得下地反复行走一两个小时后才能入睡。日前，他前往福建省级机关医院睡眠医学中心，通过一系列检查后，最终解开了谜团——一种叫“不宁腿综合征”的病搞的鬼！

唐昊/漫画

苦不堪言 每晚最多要走2小时才能入睡

郑依伯说，他腿上的“怪病”已有多年了，白天都好好的，但到了晚上，躺在床上时，双腿就像有一大群蚂蚁在爬一样，有时还感觉蚂蚁在骨头里爬，但又找不到具体的点，抓痒毫无用处，还伴着麻木、烧灼感。

“开始的时候，抖动腿或拍打拍打能缓解，但后来就不管用了。”郑依伯说，他每晚睡前必须要行走1~2小时等症状缓解后，才能入睡，有时夜里起来上厕所后症状又出现，又必须要在床边行走1小时才能躺回床上，甚至无法入睡。

一开始，郑依伯以为是骨头方面的问题，他也曾去医院看过，还拍过片，都没发现什么异常。为缓解症状，他也服用过不少药，包括助睡眠的药，这让他苦不堪言。

影响睡眠 原来是“不宁腿综合征”搞的鬼

前不久，郑依伯听从一个朋友的建议到省级机关医院的睡眠中心找严金柱主任就诊，严主任给他安排了血液、肌电图、多导睡眠图等相关检查后，确诊为中枢神经系统多巴胺能系统功能紊乱引发的“不宁腿综合征”。

“不宁腿综合征其实并不少见，但不少人对它的认识不足，很容易造成误诊。”严金柱主任介绍，不宁腿综合征又叫“不安腿综合征”，是一种腿部神经系统感觉运动障碍性疾病，多见于40岁以上人群，其中女性较为多见。常常表现为双腿的异常感，如：麻、痒、酸、胀、疼等等。

不宁腿综合征带来的不适感让人难以忍受，又反反复复，患者觉得腿不知道放哪好，必须靠抖腿、揉搓、捶打等来缓解。

对症治疗 避免常喝浓茶可常泡脚

严金柱主任还介绍，作为一种综合征，有许多疾病都会合并“不宁腿”，最常见的有尿毒症、帕金森病、妊娠，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的疾病等等。因此，一旦怀疑不宁腿综合征，需做一些相关的检查，比如肌电图检查，血液的化验，包括查血常规、生化、叶酸、维生素B_{12}等等。此外，还建议患者做一个多导睡眠监测，了解夜间整体睡眠的情况，鉴别一些其他的睡眠障碍。

在治疗上，一般是对症治疗，排除病因。生活中应避免经常服用浓茶和咖啡等影响睡眠的食物，兴奋神经系统会加重不宁腿症状；还可以经常泡泡脚，促进下肢血液循环。

经过详细询问病史及辅助检查，医生给郑依伯用多巴胺激动剂治疗后，郑依伯症状有所好转。

福州疾控：8月小心这些传染病

包括新冠肺炎、登革热、霍乱等

海都讯（记者 陈燕燕） 8月炎热，又恰逢暑假，福州疾控提醒，大伙在避暑的同时，要关注夏季高发传染病，包括新冠肺炎、登革热、霍乱，以及高温中暑、自然灾害引发的疾病。

专家指出，近日，此次流行的德尔塔毒株是目前全球“传播最快、最适应环境、最可怕”的新冠病毒毒株，病毒传播力强、更适应人体、复制快、体内载量高，病人转阴速度慢、治疗时间长、容易出现重症。大伙要积极接种疫苗，疫苗对防止感染者转成重症的效果比较明显。暑假是旅游旺季，大伙外出要戴口罩，保持手部卫生，到旅游景区和机场需要提高警惕，做好个人防护。

登革热是一种急性虫媒传染病，通过蚊虫叮咬在人群中传播。被蚊虫叮咬后，突起高热，伴有较剧烈的头痛、眼眶痛和肌肉、关节、骨骼痛以及面、颈、胸部潮红，结膜充血，出现多见于四肢躯干或头面部的皮疹，应怀疑登革热，并及时就医。预防登革热，做好防蚊灭蚊是关键。

霍乱是一种急性腹泻性传染病，临床特征为剧烈呕吐、腹泻大量米泔水样排泄物，严重休克者可并发急性肾功能衰竭。该病流行迅速，发病率和死亡率高，危害性大。大伙要加强饮水消毒和注重食物安全，如不喝生水、不吃未煮熟的食物等。霍乱还可能通过日常生活接触及苍蝇作为媒介传播，大伙应做好手卫生、防蝇灭蝇。

夏季气温较高，降雨量增加，微生物滋生迅速，食物容易腐败变质，发生食源性疾病的风险增高。福州疾控提醒市民外出就餐时，应选择正规餐饮服务单位，不要去卫生状况差、无证经营的餐饮单位及路边露天小摊点就餐。尽量点热菜，并适度点菜。

夏季容易发生暴雨，导致洪涝灾害，水灾后最常见的是由于水源污染引起的胃肠道疾病。发生洪涝灾害地区的群众要特别注意饮用水卫生，不喝生水。

洪灾后要重点预防流行性出血热、钩端螺旋体病、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等，其中，炭疽和钩端螺旋体病是7—9月高发的传染病。受灾地区的市民不要接触病死动物，发现牛、羊等动物突然死亡，要做到不食用、不买卖，并立即报告当地农业畜牧部门。