

睡不好，腳有關係！

週期性腿部抽動症 (Periodic Limb Movement Disorder, PLMD)是在睡眠中才會發生，患者常常因腿部抽動而輕微甦醒卻不自知，這會導致一個晚上每小時數十次的睡眠中斷。然而因不自覺覺醒的關係，隔天日間就是整天精神不濟、昏昏欲睡。目前真正的病因不明，推測與多巴胺系統分泌有關。

週期性肢體抽動是入睡後，大拇指及腳背向上彎曲，並伴隨著膝及髖關節彎曲的連續性動作，每次動作持續約0.5到5秒，20到30秒出現一次，有些病人一個晚上可出現數百次這種動作，有些患者手臂也會出現週期性肢體抽動，因而使睡眠斷斷續續，導致失眠或白天嗜睡。週期性肢體抽動通常在睡眠第1及第2期發生。

此外貧血或有腎臟病的發病比例也較高，隨年齡增長，發病率就愈高。這類病人到門診求診常常是因為枕邊人不堪其擾，發現另一半的腿抽筋或床鋪規律性的振動，才帶病人前來就醫。

週期性肢體抽動常見於睡眠呼吸暫停症候群，但也可能獨立發生。治療原則大多數患者的首選藥物為多巴胺促效劑。若首選藥物療效不理想時，則可考慮使用二線的benzodiazepine或三線的opiate等藥物。

週期性肢體抽動在引起失眠或嗜睡的病因中扮演一個相當重要的角色，目前本院神經內科透過『多層次睡眠檢查』檢查出，是否病人有罹患週期性腿部抽動症，早期治療，挽回良好的睡眠品質。（文／臺北醫學大學，萬芳醫學中心睡眠技師 鐘苑菁 第145期）