

“快被逼疯了！” 女子夜间腿像有千万小虫爬，竟是神经在“报警”

“医生，我快被逼疯了！一到晚上睡觉，两条腿就像有千万只小虫子在爬，又麻又痒还酸胀，必须下床来回走才能好受点，可一躺下，那难受劲又立马回来了……”在南京市第一医院神经内科诊室里，45岁的张女士（化姓）红着眼眶，向接诊的南京市第一医院神经内科副主任医师、医学博士后高擎诉说着自己近一年的“噩梦”。



腿部麻痒酸胀感 她历经反复折磨

作为一名平日里精力充沛的白领，张女士从未想过，一场莫名的腿部不适，会把她的生活搅得一团糟。起初，张女士以为是人到中年，身体缺钙导致腿部不适，便自行购买钙片和维生素D补充营养。可坚持了一段时间，症状不仅没有缓解，反而越来越严重。每晚躺在床上，腿部的麻痒酸胀感如同潮水般反复袭来，她常常辗转反侧到凌晨两三点，才能在极度疲惫中迷迷糊糊睡着。

第二天上班，张女士总是顶着黑眼圈，注意力难以集中，工作效率大幅下降。为了能睡个安稳觉，她甚至开始依赖安眠药，可长期服药带来的副作用，让她的身体状态越来越差。“我真的不知道自己到底得了什么病，太折磨人了！”回忆起那段日子，张女士满是辛酸和无奈。

在朋友推荐下，张女士来到南京市第一医院神经内科就诊。高擎耐心倾听了张女士的症状描述：症状只在夜晚睡觉时出现，发作时控制不住想活动双腿，活动后不适感立刻缓解。随后，高擎对张女士进行了仔细的体格检查，并未发现她下肢存在肌肉疼痛、痉挛、水肿、静脉曲张等异常表现。“您这种情况，高度怀疑是‘不宁腿综合征’。”高擎结合多年临床经验，给出了初步判断。为了进一步明确病因，高擎为张女士安排了抽血化验。结果显示，张女士的血清铁蛋白水平低于正常范围。结合症状与检查结果，高擎给出了最终诊断：张女士患上的是继发于铁缺乏的不宁腿综合征。

药物+物理+生活方式调整 治疗一周找回久违的笑容

针对张女士的病情，高擎制定了一套“药物+物理+生活方式调整”的个性化综合治疗方案。在药物方面，小剂量多巴胺受体激动剂普拉克索（不宁腿综合征治疗药物之一），快速缓解夜间腿部不适；同时搭配补铁药物，从根源上改善铁缺乏问题，并叮嘱张女士定期复查血清铁蛋白水平，根据指标调整用药。

同时，专家为张女士定制为期1周的经颅磁刺激治疗。这种治疗方式是当前临床指南推荐的辅助手段，不仅能减轻腿部不适，还能缓解因长期失眠引发的焦虑情绪。此外，专家还建议张女士戒掉长期喝浓茶、咖啡的习惯，避免加重症状，提醒她每天睡前进行腿部拉伸和温水泡脚，通过简单的护理放松腿部肌肉，为睡眠做好准备，仅仅一周后，张女士再次来到南京市第一医

院神经内科复诊时，整个人的精神状态焕然一新。“太神奇了！现在晚上腿不麻不痒了，终于能一觉睡到大天亮，第二天上班也有精神了！”她兴奋地向高擎分享着治疗效果，脸上露出了久违的笑容。

活动后缓解，静息时加重 这是一种容易被忽视的“睡眠杀手”

很多人可能和张女士一样，从未听说过“不宁腿综合征”，但这种疾病却在不知不觉中影响着不少人的睡眠和生活质量。南京市第一医院神经内科主任、主任医师、博士生导师、医学博士后蒋腾介绍，这是一种极容易被忽视的“睡眠杀手”。

专家告诉记者，原发性“不宁腿综合征”通常有家族遗传史，发病年龄相对较早。继发性多在40岁后发病，其中铁缺乏是最常见的病因之一。此外，妊娠、慢性肾脏疾病、帕金森病、脑梗塞等疾病，也可能引发继发性不宁腿综合征。值得注意的是，日常饮食中的浓茶、咖啡、白酒等饮品，可能会加重不宁腿综合征的症状，有相关不适的人群应尽量避免。

蒋腾指出，作为一种感觉运动障碍性神经系统疾病，其最典型的症状就是强烈的、无法抗拒的活动腿部的冲动，且大多在夜间休息时发作，活动后症状会明显缓解，静息时则会加重。这种不适不仅会让患者难以入睡，长期下来还可能导致失眠、抑郁、焦虑等问题，严重影响生活质量。

然而，“不宁腿综合征”缺乏客观的检查指标，因此很容易被漏诊或误诊。不少患者会像张女士最初那样，误以为是缺钙、关节炎等问题，从而延误治疗。蒋腾提醒，如果出现夜间腿部频繁出现麻、痒、酸胀、刺痛等不适感，必须活动腿部才能缓解，特别是症状反复出现，严重影响睡眠质量一定要及时就医。

如果被确诊为不宁腿综合征，也不用过于担心，只要科学治疗和护理，就能有效控制症状。蒋腾给出了以下四点建议：

排查原发病，对症治疗 首先要排查是否存在铁缺乏、肾脏疾病、帕金森病等可能引发不宁腿综合征的原发病，从根源上解决问题；

遵医嘱规范用药 在医生的指导下使用针对性药物（如普拉克索等），切勿自行增减药量或停药；

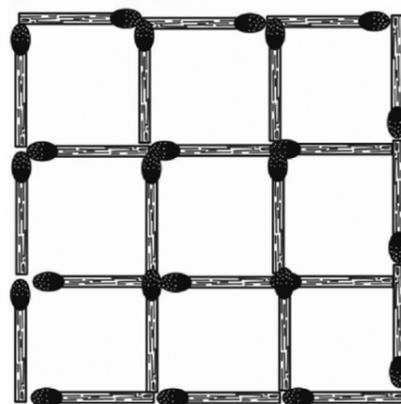
配合物理治疗 根据病情需要，可选择经颅磁刺激等辅助治疗方式，进一步改善症状；

调整生活方式 保持适当的体育锻炼，增强体质；避免大量摄入咖啡因、浓茶、酒精；睡前可通过拉伸、泡脚等方式放松腿部，改善睡眠环境。

据《扬子晚报》

益智游戏

火柴三角形



上图是由24根火柴拼成的九宫格，如何移走其中的8根火柴，让它变成两个正方形呢？又如何移走8根火柴使其分别变成3个、5个、6个正方形呢？

不得其解的遗嘱

一位老人在临终前留下遗嘱，要把17头牛分给3个儿子。他写明：老大得总数的二分之一，老二得总数的三分之一，老三得总数的九分之一。可是他们怎么分都不对，因为总数17的1/2、1/3、1/9都不是整数，3个儿子很困惑。

那么你知道该怎么分这17头牛吗？

数独

	1	9			4
5		2		3	
	8		4		
2	4			8	
	5	4			2
		3	7		1
			1		3
		9		6	
	7			4	5

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

幼儿园的数学题

2631 = 1	1236 =
8142 = 2	6287 =
5237 = 0	9158 =
1896 = 4	5969 =
2786 = 3	1157 =
6898 = 6	8128 =

这确实是一道幼儿园的数学题，却让无数的大学生、研究生，甚至博士生都无能为力。

别不服，不信你看题：请根据左边的规则，写出右边的结果。