

没事爱抖腿 并非抖派头

——专家谈抖腿综合征

本报记者 王璐 通讯员 陈瑶 陈双

很多人都有“抖腿”的习惯，等公交车，玩手机时都不自觉抖动下腿，舒适惬意。可56岁的王女士，最近却因不可控的“抖腿”严重影响了生活，不得不来到湖南中医药大学第一附属医院寻求治疗。

该院神经内科主任周德生教授在仔细询问病情后发现，王女士右下肢麻木疼痛、灼热感，有虫蚁爬过感，夜间症状加重，常被迫导致其下肢不自主抖动以减轻痛苦，最后检查确诊为不宁腿综合征（又叫做抖腿综合征）。周德生随即为王女士予以中药汤剂及针灸、刮痧等中医外治法，王女士症状明显好转。

周德生介绍，不宁腿综合征是临床常见的中枢神经系统感觉运动障碍性疾病。分为原发性和继发性两种类型，原发性不宁腿综合征病因不明，其中部分属于遗传因素所致，继

发性不宁腿综合征主要与多巴胺代谢异常、营养缺乏（缺铁性贫血、叶酸缺乏等）有关，或继发于某些疾病（如周围神经病、尿毒症、类风湿性关节炎、糖尿病、下肢动脉病变等）。

要确诊不宁腿综合征，需同时满足以下4个条件：腿部有疼痛、痉挛、灼烧等不适感，必须靠抖腿缓解；不抖腿时，休息或静止时，不适的感觉更强烈；抖起腿的时候，不适的症状有好转；症状在晚上更严重，还会影响睡眠。支持诊断的依据还有阳性家族史，周期性抖腿等。

周德生介绍，一般治疗包括少饮用咖啡或含咖啡因的饮料，戒烟戒酒，睡前热水浴，缺铁性贫血患者补充铁剂，继发于其他疾病者积极治疗原发病。如果一般治疗无效时可以采用多巴胺受体激动药（普拉

克索、罗匹尼罗等）、复方多巴胺制剂（左旋多巴）、阿片类制剂（羟可酮、美沙酮等）、抗癫痫药（加巴喷丁、卡马西平、丙戊酸钠等）。中医多将此病归为“痹症”范畴，根据患者临床症状，四诊合参辨证论治予以中药汤剂（常用药为养肝舒筋类）、配合针灸推拿、刮痧等中医特色疗法，多可取得满意疗效。

此外，对于一般常见的可控性“抖腿”现象，周德生解析：从心理角度来说，抖腿的时候能够缓解紧张、焦虑的情绪，使紧张的神经得到放松。此外，无聊、烦躁时或者轻松愉悦时，部分人也常常不知不觉地抖起腿来。

尽管抖腿没有特别大的不良影响，但它不仅会形成心理依赖，这样的行为，会引起旁边人的不满。所以，这个小习惯最好戒掉，能不抖就不抖。

男童蛋疼3小时 手术拯救睾丸扭转

本报讯（通讯员 王颖）几天前，益阳市中心医院泌尿外科收治了一名8岁小朋友乐乐（化名），他因睾丸疼痛3小时来医院就诊，医生在B超时发现，乐乐左侧睾丸已无血流，睾丸扭转可能性极大。该院立即启动手术室开启绿色通道，第一时间将乐乐送到手术室麻醉，最终在睾丸扭转累计4小时后成功将睾丸复位，挽救了濒死的睾丸。

睾丸扭转，是指给睾丸的血管（医学称精索）拧成麻花状，导致睾丸缺血的一种疾病。该病多见于青少年，这类人群有些是睾丸先天发育异常，在阴囊里容易转动，有些则是精索较长，容易拧成麻花，当他们睡觉时，迷走神经兴奋刺激睾丸收缩，缩几次以后睾丸及精索就很容易转动拧成麻花，最终发病。

该院泌尿外科主治医师毕胜介绍，睾丸扭转超过6小时，睾丸挽救成功率仅为10%。也就是说抢救的黄金时间是6小时，家长一旦发现蛋痛，应立即到医院泌尿外科检查。

手臂术后久不愈 竟是肌腱结核

本报讯（通讯员 杨艳）“就是手臂上做个小手术，但伤口就是长不好，后来才发现，是得了肌腱结核，真是听都没有听说过。”11月6日，在湖南省胸科医院耐药专科住院的郑先生说到自己手臂上患结核仍感到不可思议。

郑先生是常德人，今年年初，偶尔感觉右上肢疼痛，当时并没有引起注意，半年后，肿胀越来越明显，连活动都有点不便，就自行买了一点止痛药吃，但仍然没有效果。8月份，到当地医院检查，诊断为右臂化脓性肌腱炎，予以手术切开排脓等支持治疗。谁料，手术后2个多月了，伤口一直不愈合，后经湖南省胸科医院确诊为肺结核合并有肌腱结核。经过医护人员的精心治疗，郑先生肺结核病情得到了控制，手臂伤口也逐渐愈合，即将出院进行后续巩固治疗。

“肌腱结核，主要是通过自身的肺结核继发感染，他手臂伤口之所以久治不愈，就是由于肌腱结核引起的。”该院耐药专科主治医师厉娟说，由于肌腱结核其起病缓慢，症状缺乏特异性及临床病例较少见，极易误诊、误治。

眼睛不痛不痒 患上开角型青光眼

本报讯（通讯员 黄琢玉）80岁的蔡大爷一年前就感觉双眼视物模糊，但并没有其他不适，因此他只当老年导致的视力下降，没有到医院检查。可是他的视力越来越差，甚至已经影响了生活起居，最近他来到长沙市第三医院眼科检查，检查结果让他大吃一惊，原来蔡大爷竟患上了开角型青光眼，且已造成了无法挽回的视神经损害。

据了解，青光眼是最常见的致盲性疾病之一，主要是由于眼压高引起的视神经损害。青光眼的临床特征虽然多样化，但最重要的危害是视功能损害，表现为视力下降和视野缺损。

医生发现，蔡大爷患的是开角型青光眼，临床症状不明显，患者往往在休息后症状即能得到缓解，所以很多患者自认为没什么事，其实视神经已经受到了损害，若不及时就医，就会丧失宝贵治疗时机，眼底视神经不断萎缩，不知不觉沦为失明。

家庭医生签约服务

11月15日，常德市武陵区穿紫河街道、芙蓉街道、芷兰街道、启明街道等10余个乡镇、街道相继启动了家庭医生签约服务，标志着该区全面开启“家庭医生签约服务”模式。居民可以自主选择本辖区街道社区卫生服务中心或乡镇卫生院的团队医生签订家庭医生服务协议，可享受基本公共卫生服务、基本医疗和个性化健康管理等多项服务。

通讯员 曾惠 摄影报道



腹痛呕吐8个月 食道裂孔疝作怪

本报讯（通讯员 龚双喜 张春元）近日，93岁高龄的郑奶奶在长沙市第一医院成功接受剖腹探查+巨大食道裂孔疝复位并修补+肠粘连松解术，仅历时两个多小时就彻底解决了困扰其8个月之久的腹部胀痛、呕吐、便秘等问题。术后郑奶奶恢复良好，顺利出院。

郑奶奶患有肠梗阻、巨大食道裂孔疝且合并严重水电解质紊乱。考虑到老人9旬高龄合并有多种基础疾病，医护人

员先给予保守治疗，然而效果并不理想，郑奶奶腹胀仍非常明显，呕吐物为粪水，若不实施手术治疗，老人家随时有生命危险。

术前该院组织全院多学科专家进行会诊，讨论手术方案、术中可能出现的危险因素及应对策略，为手术安全做好充分准备，随后胃肠外科专家为郑奶奶成功实施手术。

该院胃肠外科专家胡宪明提醒，肠梗阻是胃肠外科常见

的疾病，常常合并有腹腔内的其他病变，如：肠道肿瘤、肠粘连、肠扭转、炎性肠道疾病、肠内异物、内疝、系膜血管栓塞等，临床实际工作中，如果患者未能及时就医，将可能错过最佳手术时机，导致肠坏死、穿孔、腹腔内感染等严重并发症，建议患者发现腹胀、腹痛、呕吐、肛门停止排气、排便等肠梗阻症状及时就诊，适时手术，避免不幸的发生。