

从心肝肾论治不宁腿综合征

陈 超

湖北中医药大学第一临床学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年6月12日; 录用日期: 2023年7月18日; 发布日期: 2023年7月31日

摘 要

不宁腿综合征(Restless legs syndrome, RLS)是一种临床常见的神经系统感觉运动障碍性疾病, 对患者正常的工作生活影响较大, 但其病因及发病机制尚不完全清楚, 目前西医治疗方案较为单一, 效果欠佳, 中医在治疗RLS方面具有辩证论治、随症加减等优点, 疗效显著。本文从心肝肾与RLS的联系出发论治RLS, 以期为中医药治疗RLS提供理论依据。

关键词

不宁腿综合征, 心肝肾, 中医药

Treating Restless Legs Syndrome from the Heart, Liver and Kidney

Chao Chen

The First Clinical College of Hubei University of Traditional Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Jun. 12th, 2023; accepted: Jul. 18th, 2023; published: Jul. 31st, 2023

Abstract

Restless legs syndrome (RLS) is a common clinical sensory-motor disorder of the nervous system, which affects patients' normal working life greatly. Chinese medicine has the advantages of dialectical treatment and modification according to symptoms, which has significant efficacy. This paper discusses the treatment of RLS from the connection between heart, liver and kidney and RLS, in order to provide a theoretical basis for the treatment of RLS in Chinese medicine.

Keywords

Restless Legs Syndrome, Heart, Liver and Kidney, Chinese Medicine

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

不宁腿综合征(restless legs syndrome, RLS), 又称不安腿综合征、Willis-Ekbom病(Willis-Ekbom disease, WED), 是临床常见的神经系统感觉运动障碍性疾病, 其主要表现为强烈的、几乎不可抗拒的活动腿的欲望, 大多发生在傍晚或夜间, 安静或休息时加重, 活动后好转[1]。流行病学调查显示, RLS 在欧洲患病率较高, 预估在 1.9%~4.6%之间, 患病率随年龄增长而增加, 其中大多数为女性, 男女比例约为 1:2 [2], 而在亚洲, 患病率与年龄没有明显的相关性[3], 这可能与各个地区制定标准不一、研究方法不同有关[4], 目前国内关于不宁腿综合征流行病学研究较少。不宁腿综合征的病因尚不完全清楚, 有研究证实可能与脑铁缺乏和体内多巴胺调节有关[5], 西医治疗不宁腿综合征目前使用的药物包括多巴胺受体激动剂、抗抑郁药等[6], 长期使用副作用较大。中医关于不宁腿综合征的病名没有明确的记载, 多认为其属于“痹症”、“痉病”等范畴[7], 且中医治疗不宁腿综合征具有疗效显著, 副作用小, 患者耐受性良好等优势。本文基于脏腑辨证, 从心肝肾论治不宁腿综合征。

2. RLS 与肝、心、肾三脏

2.1. 肝与不宁腿综合征

《素问·六节藏象论》：“肝为罢极之本，其华在爪，其充在筋。”肝为刚脏，体阴而用阳，肝脏气血阴阳调和则肢体调和，运动如常，若肝阴虚则不能制约肝阳，肝阴虚阳亢则虚风内动，肝藏血，肝血充得以濡养筋脉，若肝血不足则四肢筋骨失养，出现麻木不仁的表现；肝主疏泄，喜条达，肝气疏则气血通畅，筋脉活动自如，若肝脏疏泄失常，则气滞血瘀，筋骨不荣，导致下肢酸胀麻木等不适。郝万山[8]教授认为 RLS 病机为“肝体阴不足”及“肝阳用失常”，其中以肝体阴不足为本，肝血亏虚，失于濡养，治以滋水涵木，养血柔筋；符为民[6]教授临床上多以肝为中心论治不宁腿综合征，疗效显著；王保亮教授将不宁腿综合征从肝气郁结、肝血不足、肝阴亏虚、寒凝肝脉四型论治，取得较好的临床疗效。程立[9]等以自拟养血柔肝方治疗肝肾亏虚，气血不足型 RLS，对照组和观察组患者总有效率分别为 75.00% (15/20)，95.00% (19/20)，观察组患者临床疗效明显优于对照组，差异有统计学意义($P < 0.05$)，养血柔肝方可有效缓解患者临床症状体征。

2.2. 肾与不宁腿综合征

肾为先天之本，藏精，主骨生髓，人体正常的生命活动依赖肾精的充足，肾精充则骨髓生化有源，骨髓充盈则肢体活动如常，《中藏经》言：“肾生病则腿筋痛”，肾精不足，骨髓生化无源，则肢体痿软无力，常导致 RLS 的发生；赵建国[10]教授认为 RLS 主要病机为肝肾虚衰，气血不足，筋肉失养；董韬[11]运用加味芍药甘草汤治疗肝肾阴虚型不宁腿综合征，120 例患者，治愈 108 例(90.0%)，好转 9 例(7.5%)，未治愈 3 例(2.5%)，总有效率 97.5%。

2.3. 心与不宁腿综合征

《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官，神明出焉”，心藏神，主血脉，心气血充足则神安能寐，若心阴血亏虚则心神不宁，卧不安，RLS 多在夜间发作，且患者多伴失眠以及焦虑、抑郁等情绪问题，

这都与心主神志密切相关。临床上,众多医家以心论治 RLS 疗效尚佳,任泽琴[12]等以针刺“宁心安神,清心泻火”之法治疗不宁腿综合征取得了较好的治疗效果。孙远征[13]教授认为不宁腿综合征病因为神志不宁,神失所用,脏腑失调,以安神定志,通调脏腑为治疗大法,心神安宁、脏腑调和则病邪得以减退。王亚青[14]等以针刺行调神宁心,清热化痰之法治疗痰热上扰,致心烦不寐 RLS 患者 1 例,治疗后患者睡眠较前改善明显,双下肢外侧胀痛不适明显缓解,临床疗效佳。李香茶[15]等运用养血安神方足浴治疗 RLS,行清热养阴、活血安神之功,养血安神方治疗组共 25 例患者,痊愈 14 例,有效 10 例,无效 1 例,总有效率 96%。

2.4. 心肝肾三脏与不宁腿综合征

心、肝、肾三脏与不宁腿综合征关系密切,其中肝与肾生理上相互联系,病理上相互影响,“肝肾同源”,藏泄互用,阴阳互滋互制,肾阴肾阳为五脏阴阳之本,肝肾阴阳相互制约,维持平衡,肾阴不足则无法抑制肝阳,导致肝肾阴虚,阳亢于上,阳不入阴则出现夜间腿部不适[16];心属火,肾属水,心火居上而肾水居于下,心火向下可温煦肾水,肾水向上可济心火,心肾水火相交可使机体处于协调平衡的状态,《素问·六微旨大论》:“相火之下,水气承之;君火之下,阴精承之。”若心肾阴阳平衡被打破,心肾不交,心肾水火既济失调,则出现心肾阴虚阳亢,导致夜间心神不宁,加重夜间腿部不适;《灵枢·口问》言:“心者,五脏六腑之主也……故悲哀愁忧则心动”,心肝二脏,肝为心之母,肝与情志联系紧密,而情志因素往往影响心神[17],肝主疏泄,调畅气机,主藏血濡养脏腑,肝脏可行气血,气血为神志活动的物质基础,心肝二脏调和则气血充足,神志安宁,若肝气郁结,情志所伤,累及心则导致精神活动障碍;若肝不藏血,出现肝血亏虚、血行不利则心神失于濡养,导致神不安,夜不寐,影响睡眠,加重腿部症状。由此可见,心、肝、肾三脏对辨治不宁腿综合征意义较大。

3. 病案举隅

张某,女,52岁。2022-3-18日初诊。夜间双下肢不适3月余,加重2周。患者于3个月前无明显诱因出现双下肢不适,表现为“麻木、酸胀”感,夜间尤为明显,不适时需起床活动,反复捶打下肢,活动后减轻,睡眠不佳,表现为入睡困难,浅睡眠,易醒,易烦躁,睡眠不佳时白天偶有头昏,近2周来上述症状较前明显加重,遂来就诊。刻下症:夜间双下肢不适较重,睡眠差,精神欠佳,情绪不佳,烦躁不安,舌质淡,苔薄白,脉沉细。西医诊断:不宁腿综合征。中医诊断:痹证。证属肝肾阴虚,心神失养。治法:滋阴疏肝,宁心安神。方用:白芍20g、炙甘草15g、黄芪30g、茯苓15g、远志15g、炒酸枣仁20g、熟地黄15g、柴胡10g、党参15g、川牛膝10g、续断10g、木瓜10g、鸡血藤20g、炙甘草10g。14剂,水煎服,日1剂,分早晚2次分服。2022-4-1日二诊,服药后患者诉夜间下肢不适症状较前减轻,入睡困难较前好转,情绪易急躁较前减轻,舌淡,苔薄白,脉沉细,嘱继续服用上方14剂。后2月随访症状基本好转,未再复发。

4. 结语

RLS 是一种神经系统感觉运动障碍性疾病,目前发病机制尚不完全清楚,西医治疗通常以多巴胺受体激动剂、抗抑郁药等治疗,治疗方案较为单一、局限,RLS 因发作多在夜间休息时,给人们白天工作生活造成了严重影响,患者通常还会伴有睡眠障碍及焦虑、抑郁等情绪问题,长久以来危害极大。中医治疗 RLS 与西医治疗相比具有辨证论治,一人一方,随证加减等优势,本文基于脏腑辨证角度出发,从心肝肾三脏论治 RLS,心主神明与情志相关,肝主筋、肾主骨与 RLS 症状联系紧密,从心肝肾三脏出发能较好阐释 RLS 病因病机,同时进行辨证施治,面对不同患者派方遣药较为灵活,在临床上具有较好的

疗效, 可作为中医治疗 RLS 提供新思路、新方法。

参考文献

- [1] 中国医师协会神经内科医师分会睡眠学组, 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组, 中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会. 中国不宁腿综合征的诊断与治疗指南(2021 版) [J]. 中华医学杂志, 2021, 101(13): 908-925.
- [2] Khachatryan, S.G., Ferri, R., Fulda, S., *et al.* (2022) Restless Legs Syndrome: Over 50 Years of European Contribution. *Journal of Sleep Research*, **31**, e13632. <https://doi.org/10.1111/jsr.13632>
- [3] Ohayon, M.M., O'Hara, R. and Vitiello, M.V. (2012) Epidemiology of Restless Legs Syndrome: A Synthesis of the Literature. *Sleep Medicine Reviews*, **16**, 283-295. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.05.002>
- [4] 徐媛, 钱进, 李良媛, 等. 老年人不宁腿综合征的流行病学现状[J]. 中国老年学杂志, 2015(24): 7187-7189.
- [5] Muth, C.C. (2017) Restless Legs Syndrome. *JAMA*, **317**, 780. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.21375>
- [6] 柏久莲, 马天牧, 沈月红, 等. 符为民教授从肝论治不宁腿综合征经验[J]. 河北中医, 2019, 41(9): 1285-1288.
- [7] 肖震心, 张玉莲. 中医治疗不宁腿综合征临床研究进展[J]. 四川中医, 2014, 32(7): 184-186.
- [8] 上官子妍, 姜敏, 牟桂颀, 等. 郝万山教授从“肝体阴而用阳”论治不宁腿综合征[J]. 湖南中医药大学学报, 2022, 42(7): 1203-1206.
- [9] 程立, 蒋雪峰, 陆莉君. 自拟养血柔肝方辅助治疗不宁腿综合征临床观察[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(6): 23.
- [10] 王海荣, 尹丽丽, 李孟汉, 等. 赵建国教授治疗不安腿综合征经验拾萃[J]. 中国中医急症, 2017, 26(5): 812-813.
- [11] 董韬. 加味芍药甘草汤治疗原发性不宁腿综合征临床观察[J]. 内蒙古中医药, 2018, 37(11): 27-28.
- [12] 任泽琴, 蔡定均. 从针刺“宁心安神”论治不宁腿综合征[J]. 光明中医, 2013, 28(12): 2511-2513.
- [13] 王超, 史梦迪, 于天洋, 等. 孙远征教授运用理脊-调神理论治疗不宁腿综合征经验[J]. 河北中医, 2021, 43(8): 1253-1256.
- [14] 王亚青, 夏晨. 调神宁心针刺法治疗不宁腿综合征验案[J]. 甘肃中医, 2008, 21(12): 19.
- [15] 李香茶, 胡日红, 姚国明. 活血安神方足浴为主治疗血透患者不安腿综合征临床研究[J]. 浙江中医杂志, 2016, 51(12): 863-864.
- [16] 朱燕, 崔应麟, 周盼盼, 等. 从“肝肾同源”理论探讨不宁腿综合征[J]. 国医论坛, 2018, 33(1): 16-17.
- [17] 滕晶, 张继香. 谈失眠从心肝论治[J]. 山东中医杂志, 2005, 24(1): 6-7.