



## 不宁腿 (Restless Legs)

不宁腿是肾脏疾病的一个症状，发作时令人苦恼。休息时，它会迫使您活动双腿。您也可能感觉腿不舒服。

这种症状通常在晚上或夜间更为糟糕，使您难以入睡或保持熟睡状态。您可能注意到了活动双腿会感觉舒服一些。

如果您有不宁腿症状，尤其当它影响了您的日常活动或睡眠时，请告知您的医疗服务提供者。

### 在家时我可以尝试哪些方法？ (What tips I can try at home?)

- 停止或减少对酒精、咖啡因和尼古丁类刺激物的摄入，然后观察该症状是否消失。切勿在晚上睡前使用它们。
- 尽量让自己精神上保持忙碌。例如，进行单词或数字活动，如填字游戏或数独、针线活或电子游戏。
- 尝试有氧运动、散步和/或伸展运动（如果这些运动对您来说是安全的）。
- 温和的腿部按摩有时会有帮助。
- 良好的睡眠习惯可能有助于：
  - 每天定时起床。
  - 感到困意的时候再上床睡觉。不要“努力”入睡。
  - 尽量不要在白天小睡。
  - 卧室仅用于睡眠（和性行为）。
- 学习放松技巧。询问您的医疗团队是否有人可以帮助您掌握基本的放松技巧。您也可以自学一些技巧。这些技巧包括：
  - 渐进式肌肉放松法（慢慢绷紧然后放松每一组肌肉）
  - 形象化（在脑海中形成一种意象，开启在宁静安详之地的可视化之旅）
  - 深呼吸
  - 音乐和艺术疗法

**我可以选择哪些治疗方案？  
(What treatment choices do I have?)**

如果不宁腿对您造成了困扰，可咨询您的医疗服务提供者。您的医疗服务提供者会告诉您治疗方法，如药物、针灸或穴位按压。

如果您通过服药治疗不宁腿症状，请务必按处方服用 — 千万不要等到情况变的真正糟糕时才服用。