



Zespół niespokojnych nóg: podstawowe informacje dla pacjentów.

CO TO JEST ZESPÓŁ NIESPOKOJNYCH NÓG I JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE?

Zespół niespokojnych nóg (ZNN) to zaburzenie układu nerwowego powodujące nieodpartą potrzebę poruszania nogami. Osoby z ZNN mogą opisywać uczucie klucia, pieczenia, pełzania i / lub bolesnego napięcia głęboko w nogach. Objawy ZNN nasilają się wieczorem i w nocy, co może prowadzić do problemów ze snem. Objawy mogą również wystąpić w ciągu dnia, zwłaszcza po długim siedzeniu. Objawy ZNN często są jednostronne, ale mogą przemieszczać się z jednej strony na drugą lub występować obustronnie w tym samym czasie.

Zespół niespokojnych nóg dotyczy od 5 do 10% populacji. ZNN występuje jeszcze częściej u osób starszych.

CO POWODUJE ZNN?

Zespół niespokojnych nóg może być pierwotny lub wtórny (nazywany również objawowym). Większość przypadków ma charakter pierwotny. Pierwotny ZNN nie ma oczywistej przyczyny, ale często występuje rodzinnie. Istnieją dowody na zmieniony metabolizm dopaminy i / lub żelaza.

Wtórne formy ZNN mogą być związane z ogólnym stanem zdrowia. Niedobór żelaza, niewydolność nerek i niektóre neuropatie mogą sprzyjać wystąpieniu objawowego ZNN. Objawy ZNN mogą również wystąpić w czasie ciąży, a następnie ustąpić po porodzie.

Leki mogą również powodować wtórny ZNN, w tym:

- Niektóre leki przeciwdepresyjne
- Lit
- Niektóre leki psychiatryczne (zwane neuroleptykami)

JAK DIAGNOZUJE SIĘ ZNN?

Rozpoznanie opiera się na obecności czterech poniższych obserwacji:

- Nieprzyjemne odczucia w nogach wymuszają potrzebę częstego poruszania nimi.
- Objawy są bardziej nasilone lub występują tylko w spoczynku.
- Objawy są częściowo lub całkowicie łagodzone przez ruch.
- Objawy nasilają się wieczorem lub w nocy.

JAKIE SĄ METODY LECZENIA ZNN?

Nie ma leczenia przyczynowego pierwotnego ZNN, ale istnieją skuteczne metody leczenia objawowego. W niektórych przypadkach można znaleźć przyczynę objawów (ZNN

objawowy). Wówczas leczenie problemu będącego przyczyną ZNN jest kluczowe. Na przykład, jeśli pacjent ma niedobór żelaza, pomocna może być suplementacja żelaza.

Następujące leki mogą również pomóc w objawach ZNN:

- Leki dopaminergiczne. Należą do nich lewodopa, rotygotyna, ropinirol i pramipeksol.
- Leki „GABA”. Należą do nich leki również stosowane w niektórych rodzajach bólu, takie jak gabapentyna i pregabalina.
- Leki opioidowe. Należą do nich leki przepisywane na ból, takie jak tramadol, oksykodon.

Leki są zwykle przyjmowane w porze kolacji, zanim objawy się pojawią. W razie potrzeby można je również przyjąć wcześniej w ciągu dnia.

CZY ZNN JEST ZWIĄZANY Z CHOROBA PARKINSONA LUB INNYMI ZABURZENIAMI RUCHOWYMI?

Chociaż mogą być leczone tymi samymi lekami, ZNN i choroba Parkinsona (chP) to bardzo różne choroby. Niektórzy pacjenci z chP mogą również mieć objawy ZNN, ale posiadanie ZNN nie zwiększa ryzyka rozwoju chP.

Większość pacjentów z ZNN ma ruchy nóg podczas snu. Ruchy te odbywają się w regularnych odstępach czasu i mogą obejmować duży palec u nogi, stopę lub całą nogę. Ruchy tego typu nazywane są okresowymi ruchami kończyn dolnych podczas snu.

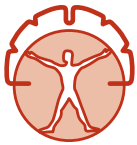
CZEGO MOGĄ OCZEKIWAĆ PACJENCI Z ZNN?

Nasilenie objawów ZNN może się zmieniać w czasie. ZNN może nawet ustąpić samoistnie. Jednak często objawy mogą się utrzymywać i wymagać ciągłego stosowania leków. Dotyczy to szczególnie starszych pacjentów oraz pacjentów z dodatnim wywiadem rodzinnym.

CO MOGĄ ZROBIĆ PACJENCI Z ZNN, ABY ZŁAGODZIĆ OBJAWY CHOROBY?

Pacjenci z ZNN mogą wykonać następujące czynności, aby złagodzić objawy

- Unikaj leków, które mogą pogorszyć objawy. Należą do nich dostępne bez recepty leki przeciwhistaminowe stosowane w alergiach i problemach ze snem, antagoniści dopaminy stosowane w celu zmniejszenia nudności (np. metoclopramid) i niektóre rodzaje leków przeciwdepresyjnych.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Zespół niespokojnych nóg: podstawowe informacje dla pacjentów.

- Regularne ćwiczenia mogą pomóc, zwłaszcza że zapewniają regenerujący sen.
- Niektórzy odczuwają ulgę po masowaniu nóg kremem lub stosowaniu gorących / zimnych okładów
- Skonsultuj się z lekarzem, jeśli objawy nasilą się na tyle, że istotnie wpływają na jakość życia w ciągu dnia i na jakość snu.