



रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम क्या है ? क्या यह आम बीमारी है ?

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम तंत्रिका तंत्र की एक स्थिति है जो पैरों को हिलाने के लिए मजबूर कर देती है। रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम वाले लोग अपने पैरों के भीतर चुभने, जलने, रेंगने और / या दर्दनाक तनाव की सनसनी का वर्णन कर सकते हैं। रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षण शाम और रात के समय खराब हो जाते हैं, जिससे नींद की समस्या हो सकती है। दिन के दौरान भी लक्षण दिख सकते हैं, खासकर लंबे समय तक बैठने के बाद। रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षण अक्सर एक तरफ होते हैं, लेकिन समय-समय पर यह एक ओर से दूसरी ओर स्थानांतरित हो सकते हैं या एक ही समय में दोनों पक्षों को प्रभावित कर सकते हैं।

इससे पांच से 10% आबादी प्रभावित है। रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम, बुजुर्गों में आम बीमारी है।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम होने का कारण क्या है?

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम प्राथमिक या माध्यमिक (रोगसूचक भी कहा जाता है) हो सकता है। ज्यादातर मामले प्राथमिक होते हैं। प्राथमिक रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम का कोई स्पष्ट कारण नहीं है, लेकिन यह वंशानुगत होता है। डोपामाइन और / या लोहे के परिवर्तित मेटाबोलिज्म (metabolism) के कुछ सबूत मिलते हैं।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के माध्यमिक रूप एक अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति के कारण होते हैं। उन स्थितियों में से कुछ में लोहे की कमी, गुर्दे की विफलता और कुछ न्यूरोपैथिस शामिल हैं। रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षण गर्भावस्था के दौरान हो सकते हैं और फिर जन्म देने के बाद गायब हो जाते हैं।

कुछ दवाएं भी माध्यमिक रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम का कारण बन सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- कुछ एंटीडिप्रेसेंट

- लीथियम
- कुछ मनोरोग संबंधी दवाएं (जिन्हें न्यूरोलेप्टिक्स कहा जाता है)

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम का निदान कैसे किया जाता है?

नीचे दिए गए चार अवलोकनों की उपस्थिति पर निदान आधारित है:

- असहज संवेदनाओं के साथ अक्सर पैरों को स्थानांतरित करने की इच्छा होती है।
- लक्षण बदतर हैं या केवल आराम करने पर दिखाई पड़ते हैं।
- लक्षण आंशिक रूप से या पूरी तरह से गतिविधियों में राहत देते हैं।
- लक्षण शाम या रात के समय में बदतर होते हैं।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लिए क्या उपचार हैं?

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम का कोई इलाज नहीं है, लेकिन प्रभावी उपचार हैं। कुछ मामलों में, लक्षणों का कारण पाया जा सकता है। उपचार तब अंतर्निहित समस्या को संबोधित करने पर केंद्रित होते

हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी रोगी के पास लोहे का भंडारण स्तर कम है, तो लोहे के प्रतिस्थापन में मदद मिल सकती है।

निम्नलिखित दवाएं रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षणों में भी मदद कर सकती हैं:

- 'डोपामाइन' ड्रग्स- इनमें लेवोडोपा, रोटिगोटीन, रोपिनीरोल और प्रैमिपेक्सोल शामिल हैं।
- गबा ड्रग्स- इनमें कुछ प्रकार के दर्द के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं भी शामिल हैं, जैसे गैबापेंटिन और प्रीगैबलिन।



International Parkinson and
Movement Disorder Society

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम: रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

- ओपिओइड प्रकार की दवाएं। इनमें ऑक्सीकोडोन-नालोक्सोन जैसे दर्द के लिए निर्धारित दवाएं शामिल हैं।

आमतौर पर लक्षण शुरू होने से पहले रात के खाने के समय दवाएं ली जाती हैं। जरूरत पड़ने पर उन्हें दिन में पहले भी लिया जा सकता है।

क्या रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम पार्किंसंस रोग या अन्य गतिविधि संबंधित विकारों से संबंधित है?

यद्यपि रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम और पार्किंसंस रोग का एक ही दवाओं के साथ इलाज किया जा सकता है, फिर भी वे बहुत अलग बीमारियां हैं। कुछ पार्किंसंस रोगियों में रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षण भी हो सकते हैं, लेकिन रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम होने से पार्किंसंस रोग के विकास के आपके जोखिम में वृद्धि नहीं होती है।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम वाले अधिकांश रोगियों के पैर सोते समय हिलते रहते हैं। ये हरकत नियमित अंतराल पर होती हैं और इसमें पैर का अंगूठा, पंजा या पूरे पैर शामिल हो सकते हैं। इस प्रकार की गतिविधि को नींद में आवधिक अंग संचालन कहा जाता है।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के रोगी क्या उम्मीद कर सकते हैं?

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के लक्षण अलग-अलग समय अवधि में कमोबेश होते हैं। वे गायब भी हो सकते हैं। हालांकि, लक्षण बने रह सकते हैं और दवा के निरंतर उपयोग की आवश्यकता होती है। यह विशेष रूप से सच है अगर रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम वंशानुगत है या यदि लक्षण एक उन्नत उम्र में शुरू होते हैं।

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम रोगी लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम वाले रोगी लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए निम्न कर सकते हैं

- लक्षणों को खराब करने वाली दवाओं से बचें। इनमें एलर्जी और नींद की समस्याओं के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले ओवर-द-काउंटर एंटी-हिस्टामाइन, मतली को कम करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले डोपामाइन विरोधी और कुछ प्रकार के एंटी-डिप्रेसेंट शामिल हैं।
- व्यायाम मदद कर सकता है, खासकर जब यह आराम की नींद प्रदान करने में मदद करता है।
- कुछ लोग अपने पैरों को क्रीम से मालिश करने या गर्म / ठंडे पैड लगाने से राहत पाते हैं।
- यदि दिन के दौरान लक्षण इतने खराब हो जाएं कि जीवन की गुणवत्ता खराब हो जाए, तो डॉक्टर से सलाह लें।