



# Rahutute jalgade sündroom: oluline teave patsientidele

## MIS ON RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOM JA KUI LEVINUD SEE ON?

Rahutute jalgade sündroom on neuroloogiline haigus, mida iseloomustab vastupandamatu tung jalgu liigutada. Rahutute jalgade sündroomi all kannatavad inimesed võivad kirjeldada kihelevat, põletavat ja kriipivat tunnet ja/või valulikku pinget jalgades. Sümptomid süvenevad õhtul ja öösel ning võivad seetõttu põhjustada unehäireid. Sümptomid võivad ilmned a päeval ajal, eriti pärast pikka aega istumist. Rahutute jalgade sündroomi sümptomid esinevad sageli ühel kehapoolel, kuid võivad haarata ka mõlemat kehapoolt korraga.

Rahutute jalgade sündroomi esineb 5–10%-l elanikkonnast. Eakate hulgas on see veelgi rohkem levinud.

## MIS PÕHJUSTAB RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOMI?

Rahutute jalgade sündroom võib olla primaarne või sekundaarne (sümptomaatiline). Enamasti on tegemist primaarse haigusega. Primaarse rahutute jalgade sündroomi täpne põhjus pole teada, kuid sageli esineb see perekonniti. On leitud seoseid haiguse esinemise ning dopamiini ja/või raua ainevahetuse vahel.

Sekundaarne rahutute jalgade sündroom esineb muude haigusseisundite foonil. Need võivad olla rauavaegus, neerupuudulikkus ja mõned neuropaatiad. Rahutute jalgade sündroomi sümptomid võivad tekkida raseduse ajal. Pärast sünnitust need tavaliselt kaovad.

Sekundaarset rahutute jalgade sündroomi võib põhjustada ka mõni ravim, sealhulgas:

- Teatud antidepressandid
- Liitium
- Mõned psühhiaatrilised ravimid (neuroleptikumid)

## KUIDAS RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOMI DIAGNOOSITAKSE?

Haiguse diagnoosimiseks peab olema täidetud neli kriteeriumit:

- Esineb tung liigutada jalgu, millega sageli kaasneb ebamugavustunne
- Sümptomid esinevad või süvenevad ainult puhkeolekus
- Sümptomeid leevendab osaliselt või täielikult liikumine
- Sümptomid süvenevad õhtul ja öösel

## KUIDAS RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOMI RAVITAKSE?

Rahutute jalgade sündroomi ei ole võimalik täielikult välja ravida, kuid on olemas tõhusad ravimeetodid. Mõnel juhul suudetakse leida haiguse põhjus. Sellisel juhul keskendutakse kaasuva haigusseisundi ravimisele. Näiteks kui patsiendil esineb rauavaegus, võib olla abi rauaasendusravist.

Rahutute jalgade sündroomi sümptomeid võivad leevendada ka järgmised ravimid:

- Dopamiini retseptoritele toimivad ravimid. Nende hulka kuuluvad levodopa, rotigotiin, ropinirool ja pramipeksool.
- GABA retseptoritele toimivad ravimid. Nende hulka kuuluvad ravimid, mida kasutatakse ka teatud tüüpi valu korral – näiteks gabapentiin ja pregabaliin.
- Opioidide sisaldavad preparaadid. Nende hulka kuuluvad ravimid, mida kasutatakse valu korral – näiteks oksükodoon-naloksoon.

Ravimeid võetakse tavaliselt õhtusöögi ajal enne sümptomite ilmnemist. Vajaduse korral võib neid võtta ka varem.

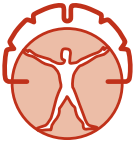
## KAS RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOM ON SEOTUD PARKINSONI TÕVE VÕI MUUDE LIIKUMISHÄIRETEGA?

Kuigi rahutute jalgade sündroomi ja Parkinsoni tõve võidakse ravida samade ravimitega, on tegemist väga erinevate haigustega. Mõnel Parkinsoni tõvega patsiendil võivad esineda ka rahutute jalgade sündroomi sümptomid, kuid rahutute jalgade sündroomi esinemine ei suurenda Parkinsoni tõve tekkeriski.

Enamik Parkinsoni tõvega patsiente liigutab magades oma jalgu. Need liigutused esinevad korrapäraste ajavahemike järel ja võivad hõlmata suurt varvast, labajalga või kogu jalga. Seda tüüpi liigutusi nimetatakse perioodilisteks unaegseteks jäsemeliigutusteks.

## MILLEGA PEAVAD RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOMIGA PATSIENDID ARVESTAMA?

Rahutute jalgade sündroomi sümptomid võivad eri ajaperioodidel süveneda ja leeveneda. Need võivad ka täiesti ära kaduda. Sümptomid võivad aga naasta, mistõttu on oluline ravi järjepidevus. See kehtib eriti juhul, kui rahutute jalgade sündroomi esineb ka pereliikmetel või kui sümptomid ilmnevad vanemas eas.



# *Rahutute jalgade sündroom: oluline teave patsientidele*

## **MIDA SAAVAD RAHUTUTE JALGADE SÜNDROOMIGA PATSIENDID SÜMPTOMITE LEEVENdamISEKS TEHA?**

Rahutute jalgade sündroomiga patsiendid võiksid sümptomite leevendamiseks toimida järgmiselt.

- Vältige ravimeid, mis võivad sümptomeid süvendada. Nende hulka kuuluvad allergiate ja uneprobleemide korral kasutatavad käsimüügis olevad antihistamiinid, iivelduse vähendamiseks kasutatavad dopamiini antagonistid ja teatud tüüpi antidepressandid.
- Abi võib olla füüsilisest aktiivsusest, kuna see soodustab kosutavat und.
- Mõned inimesed saavad leevendust jalgade kreemimisest või külma/kuuma kompressi tegemisest.
- Kui sümptomid süvenevad ja hakkavad segama igapäeva elu, pidage nõu arstiga.