



# Σύνδρομο ανήσυχων άκρων: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΟ ΕΙΝΑΙ;

Το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων (ΣΑΑ) αποτελεί μία κατάσταση του νευρικού συστήματος, η οποία προκαλεί στον άνθρωπο μία ακαταμάχητη ανάγκη να κινήσει τα πόδια του. Οι άνθρωποι με ΣΑΑ περιγράφουν κάποιες φορές μία επώδυνη αίσθηση έντασης, ή/και σαν κάτι να τσιμπάει, να καίει ή να περπατάει βαθιά μέσα στα πόδια τους. Τα συμπτώματα του ΣΑΑ μπορεί να χειροτερεύσουν το απόγευμα και κατά τη διάρκεια της νύχτας, οδηγώντας έτσι σε προβλήματα στον ύπνο. Συμπτώματα είναι δυνατό να εκδηλωθούν και κατά τη διάρκεια της ημέρας, ιδίως μετά από παραμονή στην καθιστή θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Είναι επίσης συχνή η εκδήλωση των συμπτωμάτων στο ένα άκρο, αλλά μπορεί να εκδηλώνονται εναλλάξ στα άκρα, ή ακόμα και στα δύο άκρα ταυτόχρονα.

Το 5-10% του γενικού πληθυσμού εμφανίζει RLS και συχνότερα εμφανίζεται σε ηλικιωμένους.

## ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ;

Το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων μπορεί να είναι είτε πρωτοπαθές είτε δευτεροπαθές (ή αλλιώς αποκαλούμενο συμπτωματικό).

Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι πρωτοπαθές. Το πρωτοπαθές Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων δεν έχει προφανή αιτία, αλλά συχνά εμφανίζει κληρονομικότητα. Υπάρχουν όμως, ενδείξεις επηρεασμένου μεταβολισμού της ντοπαμίνης ή και του σιδήρου.

Δευτεροπαθείς μορφές του συνδρόμου προκαλούνται από κάποια υποβόσκουσα αιτία. Μερικές από αυτές τις αιτίες αποτελούν η ανεπάρκεια σιδήρου, η νεφρική ανεπάρκεια, καθώς και κάποιες νευροπάθειες. Τα συμπτώματα του συνδρόμου μπορεί επίσης να εμφανιστούν κατά την εγκυμοσύνη και να εξαφανιστούν μετά τη γέννα.

Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων μπορεί επίσης να εμφανιστεί δευτεροπαθώς λόγω φαρμακευτικής αγωγής όπως:

- Κάποια αντικαταθλιπτικά
- Λίθιο
- Κάποια ψυχιατρικά φάρμακα (που αποκαλούνται νευροληπτικά)

## ΠΩΣ ΔΙΑΓΙΓΝΩΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ;

Η διάγνωση βασίζεται στην παρουσία των τεσσάρων ακόλουθων παρατηρήσεων:

- Ο ασθενής νιώθει την ανάγκη να κινήσει τα άκρα κάτι που συχνά συνοδεύεται και από δυσάρεστες αισθήσεις.
- Τα συμπτώματα είναι χειρότερα ή παρόντα μόνο κατά την ανάπαυση.
- Τα συμπτώματα υποχωρούν μερικώς ή πλήρως με την κίνηση.
- Τα συμπτώματα είναι χειρότερα το απόγευμα ή τη νύχτα.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ;

Δεν υπάρχει θεραπεία που να οδηγεί στην ίαση για το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων. Υπάρχουν όμως αποτελεσματικές φαρμακευτικές αγωγές για τον έλεγχο του. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να ανευρεθεί το υπόβαθρο που προκαλεί την εκδήλωση του συνδρόμου. Για παράδειγμα, αν ένας ασθενής έχει χαμηλά επίπεδα αποθηκευμένου σιδήρου, συμπληρώματα σιδήρου μπορούν να βοηθήσουν.

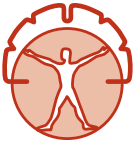
Οι παρακάτω φαρμακευτικές αγωγές μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του συνδρόμου:

- Φάρμακα σχετιζόμενα με τη ντοπαμίνη. Τέτοια αποτελούν η λεβοντόπα, η ροτιγοτίνη, η ροπινιρόλη και ηπραμιπεξόλη.
- Φάρμακα σχετιζόμενα με το GABA. Τέτοια αποτελούν φάρμακα που χρησιμοποιούνται για κάποιες μορφές πόνου, όπως η γκαμπαπεντίνη και η πρεγκαμπαλίνη.
- Οπιοειδή φάρμακα. Τέτοια αποτελούν φάρμακα που συνταγογραφούνται για τον πόνο, όπως οξυκωδόνη και η ναλοξόνη.

Η φαρμακευτική αγωγή λαμβάνεται συνήθως αργά το απόγευμα, πριν ξεκινήσουν τα συμπτώματα. Αν χρειάζεται μπορεί να ληφθεί και νωρίτερα.

## ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON Η ΑΛΛΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ;

Αν και αντιμετωπίζεται με την ίδια φαρμακευτική αγωγή, το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων και η νόσος του Parkinson είναι πολύ διαφορετικά νοσήματα. Κάποια ασθενείς με νόσο του Parkinson μπορεί να έχουν συμπτώματα του συνδρόμου, αλλά το να πάσχει κάποιος από το ΣΑΑ δεν αυξάνει τον κίνδυνο να νοσήσει κάποιος από τη νόσο του Parkinson.



# Σύνδρομο ανήσυχων άκρων: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς.

Οι περισσότεροι ασθενείς με Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων εκδηλώνουν κινήσεις στα άκρα κατά τον ύπνο. Αυτές οι κινήσεις συμβαίνουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα και μπορεί να συμπεριλαμβάνουν το μεγάλο δάκτυλο, τον άκρα πόδα, ή ολόκληρο το κάτω άκρο.

## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΑΚΡΩΝ;

Τα συμπτώματα του συνδρόμου εμφανίζουν διακυμάνσεις σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Μπορούν να υποχωρήσουν πλήρως. Υπάρχει όμως πιθανότητα τα συμπτώματα να επιμένουν και να χρειαστεί συνεχής χρήση φαρμακευτικής αγωγής. Αυτό ισχύει ιδίως αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό του συνδρόμου ή αν τα συμπτώματα ξεκινήσουν σε προχωρημένη ηλικία.

## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΥΦΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ;

Οι ασθενείς που πάσχουν από το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων μπορούν να κάνουν τα εξής για να βοηθήσουν στην ύφεση των συμπτωμάτων

- Να αποφεύγουν φάρμακα που επιδεινώνουν τα συμπτώματα. Τέτοια είναι τα αντιισταμινικά που δε χρειάζονται συνταγογράφηση και χρησιμοποιούνται για αλλεργίες και διαταραχές του ύπνου, ανταγωνιστές ντοπαμίνης που μειώνουν τη ναυτία, και κάποιοι τύποι αντικαταθλιπτικών.
- Η άσκηση είναι δυνατόν να βοηθήσει, ιδίως αφού βοηθά στην έλευση ύπνου αποκατάστασης.
- Κάποιοι ασθενείς ανακουφίζονται με τη μάλαξη των άκρων με αλοιφές ή με την τοποθέτηση κρύων ή ζεστών επιθεμάτων.
- Να συμβουλευτούν κάποιον ιατρό εάν τα συμπτώματα επιδεινώνονται σε βαθμό που μειώνουν την ποιότητα ζωής κατά την ημέρα.