



Nyugtalan láb szindróma: fontos információk betegek részére

MI A NYUGTALAN LÁB SZINDRÓMA ÉS MILYEN GYAKORI TÜNET?

A nyugtalan láb szindróma (RLS) az idegrendszer állapota, amelyben ellenállhatatlan késztetés jelentkezik a lábak mozgására. Az RLS-ben szenvedő betegek szúró, égő, hidegrázásra emlékeztető vagy fájdalmas nyomást érznek a lábukon belül. Az RLS tünetei esténként és éjszaka fokozódnak, ami alvászavarhoz vezethet. A tünetek a nap folyamán is előfordulhatnak, különösen hosszú ülés után. Az RLS tünetei gyakran az egyik oldalon fejlődnek ki, de áttérhetnek a másik oldalra is, vagy egyszerre mindkét oldalon is jelentkezhetnek.

A lakosság 5–10% -a érintett. Az RLS még gyakoribb az időseknél.

MI OKOZZA AZ RLS-T?

A nyugtalan láb szindróma lehet primer vagy kialakulhat másodlagosan (más néven tüneti). A legtöbb esetben primer. A primer nyugtalan láb szindrómának nincs nyilvánvaló oka, de családokban gyakran halmozódik. Van néhány bizonyíték a dopamin és / vagy vas megváltozott metabolizmusára a betegségben.

Az RLS másodlagos formáit egy másik fennálló egészségügyi állapot okozza. Néhány ilyen állapot a vashiány, a veseelégtelenség és néhány neuropathia. Az RLS tünetek a terhesség alatt is kezdődhetnek, majd a szülés után megszűnnek.

Néhány gyógyszer szedése is okozhat RLS-t, beleértve:

- Bizonyos antidepresszánsok
- Lítium
- Néhány pszichotriai gyógyszer (neuroleptikumok)

HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLHATÓ AZ RLS?

A diagnózist az alábbi négy tünet jelenléte alapján lehet felállítani:

- Sürgető érzés a lábak mozgására.
- A tünetek fokozottak nyugalmi állapotban vagy csak akkor jelentkeznek.
- A tünetek részben vagy teljesen megszűnnek mozgás alatt.
- A tünetek rosszabbak esténként vagy éjszaka.

MIK AZ RLS KEZELÉSEI?

Az RLS-t nem lehet meggyógyítani, de léteznek hatékony kezelések. Bizonyos esetekben a tünetek okait kell feltárni. A kezelés az alapvető probléma megoldására irányul. Például, ha a betegnek alacsony a tárolt vas szintje, a vaspótlás segíthet.

Az RLS tüneteit a következő gyógyszerek is csökkenthetik:

- „Dopamin” gyógyszerek. Ezek közé tartozik a levodopa, a

rotigotin, a ropinirol és a pramipexol.

- „GABA” gyógyszerek. Ezek közé tartoznak a gabapentin és a pregabalin.
- Opioid típusú gyógyszerek. Ezek közé tartoznak a fájdalom kezelésére szánt gyógyszerek, mint az oxikodon-naloxon.

A gyógyszereket általában a vacsoraidőben veszik be, mielőtt a tünetek elkezdődnek. Szükség esetén korábban is bevehető a nap folyamán.

AZ RLS ÖSSZEFÜGGÉSBEN ÁLL A PARKINSON-KÓRRAL VAGY MÁS MOZGÁSZAVARRAL?

Bár ugyanazokkal a gyógyszerekkel lehet kezelni mindkét betegséget, az RLS és a Parkinson-kór (PK) egészen különböző betegségek. Néhány PK-os betegnek RLS tünetei is lehetnek, de az RLS tünet megléte nem növeli a PK kialakulásának kockázatát.

A legtöbb RLS-ben szenvedő betegnek lábmozgása van alvás közben. Ezek a mozgások rendszeres időközönként jelentkeznek, és magukban foglalhatják a nagy lábujjat, a lábfejet vagy az egész lábat. Az ilyen típusú mozgásokat alvás alatti periodikus végtagmozgásoknak nevezik.

MIRE SZÁMÍTSANAK AZ RLS BETEGEK?

Az RLS tünetei felerősödnek, majd javulnak az időben. Teljesen meg is szűnhetnek. A tünetek azonban tartósan fenn is maradhatnak, ilyenkor a gyógyszeres kezelést folytatni kell. Ez különösen igaz akkor, ha a családban előfordult már RLS, vagy ha a tünetek idősebb korban kezdődnek.

MIT TEHETNEK AZ RLS-BAN SZENVEDŐ BETEGEK A TÜNETEK ENYHÍTÉSÉRE?

A tünetek enyhítése érdekében az RLS-ben szenvedő betegek a következőket tehetik:

- Kerüljék a tüneteket fokozó gyógyszereket. Ezek közé tartoznak az allergiák és az alvászavarok kezelésére használt, szabadkézéből vásárolt anti-hisztaminok, a hányinger csökkentésére használt dopamin antagonisták és bizonyos típusú antidepresszánsok.
- A fizikai aktivitás segíthet, különösen azért, mert elősegíti a megfelelő alvást.
- Néhány esetben a lábak masszírozása krémmel, vagy forró / hideg párna használata enyhíthet a tüneteken.
- Forduljon orvoshoz, ha a tünetei olyan mértékben súlyosbodnak, hogy rontják az életminőségét a nap folyamán.