

**Odczuwasz w nodze często dziwne mrowienie, drętwienie lub swędzenie?
Ustępuje tylko jeśli trochę rozruszasz kończynę?
Zobacz, czy należysz do nie tak małej grupy osób z zespołem niespokojnych nóg.**



ZESPÓŁ NIESPOKOJNYCH NÓG

„Chodzą po mnie mrówki”

Bardzo trudno precyzyjnie opisać objawy, jakie występują w zespole niespokojnych nóg. Uczucie, które się pojawia, przypomina drętwienie, swędzenie (wrażenie mrówek pod skórą) z jednoczesną nieodpartą potrzebą wstawania i poruszania się. Przykre uczucie występuje głęboko w mięśniach zwłaszcza pomiędzy kolanem a kostką, rzadziej w stopach, udach, ramionach i rękach. Może pojawiać się po jednej stronie ciała, choć najczęściej występuje obustronnie. Objawy mogą być bardzo uciążliwe. Wyobraźmy sobie na przykład spotkanie biznesowe, podczas którego prezes firmy musi nagle zerwać się z fotela, żeby kilka razy energicznie zgiąć i wyprostować nogę. Krępujące, prawda? Niemniej uciążliwe jest w sytuacji, kiedy idziemy do kina, teatru lub kiedy podróżujemy samochodem czy samolotem.

Symptomy występują przede wszystkim w spoczynku, kiedy leżymy albo siedzimy. W ciągu dnia dzieje się to zwykle, kiedy pozostajemy przez dłuższy czas w jednej pozycji. Głównie jednak występują wieczorem oraz w nocy, przez co uniemożliwiają wypoczynek. Budzą ze snu, zmuszając do zginania i prostowania nogi. Osoby z zespołem niespokojnych nóg często skarżą się, że w nocy przewracają się z boku na bok, wstają z łóżka bo czują, że muszą pospacerować po pokoju. Wtedy dziwne uczucie w nogach mija. Wraz z nim mija również cenny czas, jaki nasz organizm ma zarezerwowany na sen. Rano człowiek budzi się niewyspany, a niekiedy wręcz

zmęczony. Zespół niespokojnych nóg bywa czasami przyczyną bezsenności.

To tylko zmęczenie...

Większość osób doświadczających powyższych objawów zrzuca je na kark codziennego stresu i zmęczenia. Rzadko kto potrafi precyzyjnie opisać swoje objawy, więc większość ludzi obawia się, że nie zostaną potraktowani poważnie. Błąd! Zespół niespokojnych nóg faktycznie jest schorzeniem mało znanym i często trudno rozpoznawalnym również wśród lekarzy pierwszego kontaktu. Nie oznacza to jednak, że nie należy o nim mówić.

Jeśli podejrzewasz, że cierpisz na zespół niespokojnych nóg odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Czy występują nieprzyjemne dolegliwości w kończynach dolnych?
- Czy dolegliwości te występują w spoczynku?
- Czy dolegliwości te ustępują pod wpływem ruchu?
- Czy dolegliwości pojawiają się najczęściej wieczorem i w nocy?

Jeśli odpowiedź na wszystkie pytania jest pozytywna, najprawdopodobniej cierpisz na zespół niespokojnych nóg. W takim przypadku warto udać się do neurologa,

który pomoże potwierdzić lub wykluczyć diagnozę, a przez to wdrożyć odpowiednie leczenie. Pamiętaj, aby podczas rozmowy z lekarzem powiedzieć o wszystkich dolegliwościach. To bardzo ważne, gdyż obecnie medycyna nie dysponuje żadnym testem czy obiektywnym badaniem, które pozwoliłoby rozpoznać to schorzenie.

Z dotychczasowych badań wynika, że przyczyną tego schorzenia najprawdopodobniej są zaburzenia w układzie wydzielającym dopaminę (substancję chemiczną wytwarzaną w mózgu), powodujące nieprzyjemne wrażenia czuciowe. Zespół niespokojnych nóg występuje częściej u kobiet niż mężczyzn. Objawy mogą wystąpić od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. U 60 proc. osób cierpiących na zespół niespokojnych nóg zaburzenie to ma podłoże genetyczne. Zdarza się jednak, że zespół ten jest efektem niedoboru żelaza. M.in. dlatego występuje u kobiet w ciąży. Obserwuje się go również u osób z cukrzycą oraz niewydolnością nerek.



Leczenie.

Terapia obejmuje 3 aspekty.

1. Modyfikację stylu życia: regularne, codzienne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, bandażowanie nóg lub stosowanie pończoch uciskowych, ograniczenie spożycia kawy, alkoholu i nikotyny, utrzymywanie odpowiedniej higieny snu (wietrzenie sypialni przed snem, stałe godziny udawania się na spoczynek). Przed zaśnięciem warto również: pospacerować, rozciągnąć nogi, zrobić kilka przysiadów i poruszać stopami, wymasować nogi, w zależności od indywidualnych preferencji – wymyć nogi w ciepłej lub zimnej wodzie, następnie przyłożyć zimny lub ciepły kompres, położyć się na boku z poduszką między kolanami.
2. Leczenie współistniejących schorzeń (niedoboru żelaza, cukrzycy).
3. Terapię lekową.

Źródło: medonet.pl

Foto: Deviantart



Neurotest nie boli a wykryć neuropatię pozwoli...

Nieprawidłowość

Wynik prawidłowy



Ryzyko amputacji można zmniejszyć nawet o połowę



Medical Focus GmbH
Przedstawicielstwo w Polsce
mf@medical-focus.pl