Samo Zdrowie
01.11.17 nr: 6 str. 38 nakład: 70000 egz.

CHOROBY CYWILIZACYJNE

TY ŚPISZ, A ONE TAŃCZĄ!

ZESPÓŁ NIESPOKOJNYCH NÓG

Zastanawiasz się, co robiłaś w nocy, że budzisz się taka zmęczona. W pracy nie możesz usiedzieć przy biurku, trudno ci wytrzymać seans w kinie. Na pytanie, co to takiego, neurolodzy mówią: zespół niespokojnych nóg. Wywołuje mrowienie, ból, irytuje. Ta dolegliwość dotyka coraz więcej osób.

Tekst **Renata Ciemięga,** konsultacja **dr n. med. Anna Brzozowska-Jaśkiewicz, neurolog z prywatnego szpitala Żagiel Med w Lublinie**

Nazwa zabawna, problem poważny

Zespół niespokojnych nóg, z ang. RLS (*Restless Legs Syndrome*) to nagląca i bardzo silna potrzeba poruszania nogami. Nie można nad nią zapanować. Skóra nóg swędzi, pojawiają się bolesne skurcze, kłucie. Zespół niespokojnych nóg dokucza zwykle nocą, podczas snu – wtedy taniec nóg zazwyczaj wybija ze snu. Długotrwałe zaburzenia mogą nawet prowadzić do bezsenności. Gdy zdarza się w ciągu dnia, nie pozwala skupić się na pracy, prowadzi do osłabienia koncentracji, wywołuje rozdrażnienie. Takie objawy to skutek zaburzeń funkcjonowania mózgu i rdzenia kręgowego.

test

Czy tańczysz w tym zespole?

Aby to stwierdzić, konieczna jest konsultacja u neurologa. Zanim zapiszesz się na wizytę, odpowiedz na poniższe pytania, które naprowadzą cię na trop. Jeśli przynajmniej na trzy odpowiesz twierdząco, możesz zamawiać numerek do przychodni.

- **Często drętwieją ci nogi lub czujesz pieczenie pod skórą?**
- **Mrowienie w nogach dopada cię, kiedy siedzisz lub leżysz.**
- **Musisz poruszać nogami, by dolegliwości ustały.**
- **Objawy nasilają się wieczorem.**

FOT.: SHUTTERSTOCK

Samo Zdrowie
01.11.17 nr: 6 str. 38 nakład: 70000 egz.

Skąd te objawy

Prawdopodobnie skłonności do tej choroby są przekazywane z pokolenia na pokolenie. A jej bezpośrednim „wyzwalaczem" jest niedobór dopaminy, czyli neuroprzekaźnika w mózgu. To substancja, która odpowiada za prawidłowe odczuwanie bodźców oraz aktywność ruchową. Gdy organizm produkuje zbyt mało dopaminy, istnieje ryzyko nadmiernego pobudzenia pnia mózgu, przez co może wzrosnąć podatność na bodźce. Wtedy pojawia się nadwrażliwość na delikatne nawet swędzenie czy kłucie. To właśnie dlatego osoby cierpiące na to schorzenie nie mogą przestać poruszać nogami: chodzi o to, by zlikwidować to nieprzyjemne wrażenie. Zespół niespokojnych nóg często pojawia się też u kobiet w trzecim trymestrze ciąży, co jest spowodowane niedoborem żelaza. Na szczęście po porodzie zwykle wszystko wraca do normy.

Ty masz problem, cierpi rodzina

Tak naprawdę zespół niespokojnych nóg to nie tylko kłopot jednej osoby, ale także jej otoczenia. Partner, który z tobą śpi, może budzić się w nocy od twoich kopnięć. Osoba chora może mieć zmniejszoną wydajność w pracy, co przekłada się na jej karierę. RLS trzeba leczyć, bo te nieprzyjemne objawy mogą się nasilać. Zespół niespokojnych nóg utrudnia pracę przy biurku, a nawet wyklucza prowadzenie samochodu: w każdej chwili może nastąpić atak mrowienia w nogach. Aby wrócić do normalnego życia, konieczne jest długotrwałe leczenie u neurologa. Najbardziej skuteczne są preparaty zawierające substancje należące do tzw. agonistów dopaminy. Podobne lekarstwa podaje się w przypadku choroby Parkinsona.

Jak zatrzymać nocne pląsy?

Najważniejsze dla osoby chorej jest to, by miała wsparcie i zrozumienie ze strony najbliższych. To nie jest hipochondria, lecz realny problem, choć cierpiący na to schorzenie opisują objawy w sposób, który otoczenie może uznać za urojenia, nerwicę lub inne zaburzenia psychiczne. Choroba ta bardzo utrudnia funkcjonowanie, jednak dzięki odpowiedniemu leczeniu można prowadzić normalne życie. Ważne jest, by unikać tego, co może spowodować nasilenie się objawów zespołu niespokojnych nóg. Dlatego należy wykluczyć wszelkie leki o działaniu przeciwnym do dopaminy. Są one stosowane m.in. w leczeniu alergii lub chorób przewodu pokarmowego. Chorzy na RLS nie powinni pić kawy ani napojów z kofeiną, bo ona może nasilać objawy. Problem czasem pojawia się też podczas stosowania niektórych antydepresantów. Warto też sprawdzić poziom żelaza w organizmie, gdyż jego obniżony poziom być może także przyczynia się do wyzwolenia choroby (nie tylko u kobiet w ciąży). Przy niedoborach tego pierwiastka pomaga suplementacja preparatami z apteki.

CHUDE MIĘSO I WARZYWA W DIECIE

By zmniejszyć objawy RLS, warto dostarczać sobie odpowiednią dawkę żelaza. Dlatego do codziennego jadłospisu dobrze włączyć wołowinę i wątróbkę, które zawierają dużo tego pierwiastka. Żelazo z mięsa najlepiej się wchłania, jednak można go też szukać w warzywach (np. brokuły), i roślinach strączkowych (fasola czy groch).

STRES I NADMIAR OBOWIĄZKÓW

Specjaliści twierdzą, że w poskromieniu nieprzyjemnych objawów może pomóc bardziej spokojny tryb życia. Oczywiście, trudno to osiągnąć w dzisiejszym świecie, jednak warto się postarać. Przede wszystkim trzeba nauczyć się rozładowywać negatywne emocje. Pomagają w tym np. zajęcia jogi, które uczą, jak rozciągać napięte od stresu mięśnie, a także prawidłowo oddychać.