International Parkinson and Movement Disorder Society

متلازمة تململ الساقين: حقائق أساسية للمرض

ما هو علاج متلازمة تململ الساقين؟

لا يوجد علاج شافي لهذه الحالة، ولكن هناك علاجات فعالة، كما يمكن معرفة سبب الأعراض في بعض الأحيان فيتم تركيز العلاج على معالجة المشكلة الأساسية. على سبيل المثال، قد يساعد تعويض الحديد تحسين الأعراض إذا كان المريض لديه مستويات منخفضة من الحديد.

تساعد الأدوية التالية أيضًا في تخفيف الأعراض:

- الأدوية التي تعمل على 'الدوبامين'. وتشمل: ليفودوبا، روتيغوتين، روبينرول، براميبكسول.
- الأدوية التي تعمل على الجابا 'GABA': وتشمل الأدوية المستخدمة أيضا لبعض أنواع الألم، مثل الجابابنتين والبريجابالين
- الأدوية من نوع المواد الأفيونية: منها الأدوية الموصوفة للألم، مثل الأوكسيكودون، النالوكسون.

عادة ما تؤخذ الأدوية في وقت العشاء، قبل أن تبدأ الأعراض. كما يمكن أن تؤخذ في وقت سابق من اليوم إذا لزم الأمر.

هل يرتبط مرض متلازمة تململ الساقين بمرض باركنسون أو أمراض اضطرابات الحركة الأخرى؟

يعد مرض متلازمة تململ الساقين ومرض باركنسون مرضين مختلفين على الرغم من أنهما قد يعالجان بنفس الأدوية. ويحتمل أن يعاني بعض مرضى باركنسون بأعراض متلازمة تململ الساقين، ولكن لا يزيد الإصابة بمرض متلازمة تململ الساقين خطر من الإصابة بمرض باركنسون.

يعاني معظم مرضى متلازمة تململ الساقين من حركات فى الساق أثناء النوم حيث تحدث هذه الحركات على فترات منتظمة وقد تشمل إصبع القدم الكبير أو كل القدم أو الساق بأكملها. ويسمى هذا النوع من الحركات حركات الأطراف الدورية أثناء النوم.

ماذا يتوقع المرضى عند الإصابة بمتلازمة تململ الساقين؟

قد تزداد أعراض المتلازمة أو تضعف في فترات زمنية مختلفة وقد تختفي تماماً. ويبدو أنها تصبح مستمرة بشكل خاص إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض أو إذا بدأت الأعراض في سن متقدمة، وهنا يستمر استخدام الدواء.

ما الذي يمكن لمرضى متلازمة تململ الساقين القيام به للمساعدة في تخفيف الأعراض؟

يمكن للمرضى الذين يعانون من المتلازمة القيام بما يلي للمساعدة في تخفيف الأعراض:

- تجنب الأدوية التي يمكن أن تزيد الأعراض سوءًا. وتشمل: مضادات الهيستامين المستخدمة للحساسية ومشاكل النوم دون وصفة طبية، ومضادات الدوبامين المستخدمة للحد من الغثيان، وبعض أنواع مضادات الاكتئاب.
- قد تساعد ممارسة الرياضة، حيث إنها تعمل على النوم الجيد بقدر كاف.
- بعض الناس يجدون الراحة في تدليك أرجلهم بالكريمات أو استخدام الكمادات الساخنة والباردة.
- استشارة الطبيب إذا تفاقمت الأعراض بما يكفي لحدوث اضطراب فى نوعية الحياة خلال النهار.

ما المقصود بمتلازمة تململ الساقين؟ وما مدى شيوعها؟

متلازمة تململ الساقين (RLS) هى حالة تصيب الجهاز العصبي تتسبب في رغبة شديدة لا تُقاوَم لتحريك الساقين باستمرار. قد يصف بعض الأشخاص المصابون بهذه المتلازمة إحساساً بالوخز أو الحرق أو الإحساس بشيء يزحف أو بضغط مؤلم عميق داخل الساقين.

عادة ما تزداد الأعراض سوءًا في المساء أو عند الخلود إلى النوم مما يسبب اضطرابه. كما يمكن أن تحدث الأعراض أيضًا خلال النهار، خاصة بعد الجلوس لفترات طويلة.

غالبًا ما تحدث أعراض متلازمة تململ الساقين في ناحية واحدة، أو تنتقل من ساق إلى أخرى، وقد تؤثر على كليهما في وقت واحد.

ويصاب بهذه الحالة ما بين خمسة إلى عشرة بالمئة من السكان. وهي أكثر شيوعاً عند كبار السن.

ما الذي يسبب متلازمة تململ الساقين؟

هناك نوعان من متلازمة تململ الساق إما أولية (أي ليس لها سبب واضح) أو ثانوية (وتسمى أيضًا عرضية).

معظم الحالات من النوع الأول الذي غالباً ما يكون منتشراً فى العائلة. وهناك بعض الأدلة على وجود اختلال في تمثيل الدوبامين أو الحديد.

تحدث الأنواع الثانوية بسبب الإصابة بحالة مرضية. من هذه الحالات نقص الحديد والفشل الكلوي وبعض أمراض التهابات الأعصاب.

قد تحدث أعراض متلازمة تململ الساقين أثناء الحمل ثم تختفي بعد الولادة.

تتسبب بعض الأدوية أيضًا في حدوث متلازمة تململ الساقين الثانوي، بما في ذلك:

- بعض مضادات الاكتئاب
- الليثيوم
- بعض أدوية الذهان

كيف يتم تشخيص متلازمة تململ الساقين؟

ويستند التشخيص على وجود أربع ملاحظات (أعراض) أدناه:

- الحاجة الملحة لتحريك الساقين مع وجود أحاسيس غير مريحة أغلب الأحيان.
- حدوث الأعراض أو تزايدها أثناء الراحة.
- تقل الأعراض جزئياً أو كلياً بالحركة.
- تزداد الأعراض سوءًا في المساء أو عند الخلود إلى النوم.

Copyright © 2019 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org
MDS-032-047