

International Parkinson and Movement Disorder Society

Անհանգիստ ոտքերի համախտանիշ. կարևոր փաստեր հիվանդների համար

Ի՞նչ է ԱՆՀԱՆԳԻՍՏ ՈՏՔԵՐԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՉԸ և ՈՐՔԱՆ ՆՍԱՐԱԾՎԱԾ Է ԱՅՆ

Անհանգիստ ոտքերի համախտանիշը (ԱՈՀ) նյարդային համակարգի այնպիսի խանգարում է, որն առաջացնում է ոտքերը շարժելու անդիմադրելի պահանջ: ԱՈՀ պացիենտները կարող են նկարագրել ծակող, այրող, տարածվող և/կամ ցավոտ ճնշում իրենց ոտքերում: ԱՈՀ ախտանիշները սրվում են երեկոյան և գիշերային ժամերին, ինչը կարող է բերել քնի խնդիրների: Ախտանիշները կարող են ի հայտ գալ նաև օրվա ընթացքում, հատկապես՝ երկար ժամանակ նստելուց հետո: ԱՈՀ ախտանիշները հաճախ միակողմանի են, բայց կարող են տեղափոխվել մի կողմից մյուսը կամ ախտահարել երկու կողմերը միաժամանակ:

Բնակչության 5-10%-ն ունի ԱՈՀ: Այն էլ ավելի տարածված է տարեցների մոտ:

Ի՞նչ է ԱՌԱՋԱՅՆՈՒՄ ԱՈՀ

ԱՈՀ կարող է լինել և՛ առաջնային, և՛ երկրորդային (նաև կոչվում է սիմպտոմատիկ): Դեպքերի մեծ մասն առաջնային են: Առաջնային ԱՈՀ չունի հստակ պատճառ, բայց այն հաճախ ունի ընտանեկան բնույթ: Կան դոֆամինի և/կամ երկաթի փոխանակության խանգարման մասին վկայող որոշ տվյալներ:

ԱՈՀ երկրորդային ձևերը առաջանում են այլ առողջական խնդիրների պատճառով: Դրանցից են երկաթի պակասը, երկկամային անբավարարությունը և որոշ նեյրոպաթիաները: ԱՈՀ կարող է առաջանալ հղիության ընթացքում և այնուհետև անհետանալ ծննդաբերությունից հետո:

Որոշ դեղամիջոցներ նույնպես կարող են առաջացնել երկրորդային ԱՈՀ, ներառյալ՝

- Որոշ հակադեպրեսանտներ
- Լիթիում
- Որոշ հոգեբուժական դեղամիջոցներ (նեյրոլեպտիկներ)

Ի՞նչո՞ւ է ԱՈՀ ԱՄՏՈՐՈՇՎՈՒՄ

Ախտորոշումը հիմնվում է ստորև նշված չորս դիտարկումների ամօքայության վրա.

- Կա ոտքերը շարժելու պահանջ, որը կապված է տհաճ զգացողությունների հետ
- Ախտանիշները սրվում են կամ առաջանում են միայն հանգստի ժամանակ

- Ախտանիշները մասնակի կամ ամբողջապես անցնում են շարժվելուց
- Ախտանիշները սրվում են երեկոյան կամ գիշերը

ՈՐՈ՞ՒՔ ԵՆ ԱՈՀ ԲՈՒԺՄԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ

ԱՈՀ համար վերջնական բուժում չկա, սակայն կան արդյունավետ դեղամիջոցներ: Որոշ դեպքերում հնարավոր է գտնել ախտանիշների պատճառը: Այդ դեպքում բուժումն ուղղվում է հիմքում ընկած խնդրին: Օրինակ, եթե պացիենտն ունի երկաթի պահեստավորման ցածր մակարդակ, կարող է օգնել երկաթը փոխարինող բուժումը:

Հետևյալ դեղամիջոցները նույնպես կարող են օգնել ԱՈՀ ախտանիշների ժամանակ.

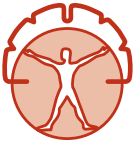
- «Դոֆամինային» դեղեր: Դրանք ներառում են լևոդոպան, ռոտիգոտինը, ռոպինիդոլը և պրամիպեքսոլը:
- «ԳԱԿԹ» դեղամիջոցներ: Սրանք ներառում են դեղեր, որոնք նաև կիրառվում են ցավի որոշ տեսակների դեպքում, օրինակ՝ գաբապենտինը և պրեգաբալինը:
- Օփիոիդային տեսակի դեղեր: Սրանք ներառում են ցավի համար նշանակվող դեղեր, ինչպիսիք են օքսիկոդոնը և նալքսոնը:

Դեղերը սովորաբար ընդունվում են ընթրիքի ժամի շուրջ՝ նախքան ախտանիշների սկսվելը: Եթե կարիք կա, դրանք նաև կարող են ընդունվել օրվա ընթացքում՝ ավելի շուտ ժամերի:

ԱՐԴՅՈ՞Ք ԱՈՀ ԿԱՊՎԱԾ Է ՊԱՐԿԻՆՍՈՆԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ԿԱՍ ԱՅԼ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՀԵՏ

Չնայած դրանք կարող են բուժվել նույն դեղերով՝ ԱՈՀ և Պարկինսոնի հիվանդությունը շատ տարբեր հիվանդություններ են: ՊՀ որոշ պացիենտներ կարող են ունենալ նաև ԱՈՀ, բայց ԱՈՀ ունենալը չի բարձրացնում ՊՀ ունենալու Ձեր ռիսկը:

ԱՈՀ ունեցող պացիենտների մեծ մասը ունեն ոտքի շարժումներ քնի ժամանակ: Այս շարժումներն ի հայտ են գալիս կանոնավոր ինտերվալներով և կարող են ընդգրկել ոտքի բութ մատը, ոտնաթաթը կամ ամբողջ ոտքը: Այս տեսակի շարժումները կոչվում են վերջույթների պարբերական շարժումներ քնի ընթացքում:



Անհանգիստ ոտքերի համախտանիշ. կարևոր փաստեր հիվանդների համար

Ի՞նչ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՍՊԱՍԵԼ ԱՈՆՉ ՊԱՑԻԵՆՏՆԵՐԸ (ԻՆՉ ԱԿՆԿԱԼԻՔ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՈՒՆԵՆԱԼ)

ԱՈՆՉ սիմպտոմները կարող են ժամանակի տարբեր շրջաններում ուժեղանալ և թուլանալ: Դրանք կարող են անգամ անհետանալ: Այնուամենայնիվ, ախտանիշները կարող են շարունակվել և պահանջել դեղորայքի շարունակական օգտագործում: Սա մասնավորապես իրավացի է, եթե ԱՈՆՉ ունի ընտանեկան բնույթ կամ եթե ախտանիշները սկսել են մեծ տարիքում:

Ի՞նչ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՆԵԼ ԱՈՆՉ ՊԱՑԻԵՆՏՆԵՐԸ, ՈՐՊԵՍՁԻ ՕԳՆԵՆ ԹԵԹՆԱՑՆԵԼ ԱՄՏԱՆԻՇՆԵՐԸ Ախտանիշները թեթևացնելու համար ԱՈՆՉ պացիենտները կարող են անել հետևյալը.

- Խուսափեք այն դեղամիջոցներից, որոնք կարող են վատացնել ախտանիշները: Մրանք ներառում են առանց դեղատոմսի վաճառվող հակահիստամինային դեղերը, որոնք կիրառվում են ալերգիաների և քնի խնդիրների համար, դոֆամինային անտագոնիստները սրտխառնոցը նվազեցնելու համար և հակադեպրեսանտների որոշ տեսակները:
- Վարժությունները կարող են օգնել, հատկապես այն պատճառով, որ դա օգնում է ապահովել վերականգնող քուն:
- Որոշ մարդիկ հանգստանում են իրենց ոտքերը կրեմով մերսելով կամ օգտագործելով տաք/սառը թրջոցներ:
- Խորհրդակցեք բժշկի հետ, եթե ախտանիշները սրվում են այնքան, որ վատացնում են կյանքի որակը օրվա ընթացքում: