



Синдром на неспокойните крака: Важни факти за пациентите

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СИНДРОМЪТ НА НЕСПОКОЙНИТЕ КРАКА И КОЛКО ЧЕСТ Е ТОЙ?

Синдромът на неспокойните крака (СНК) е разстройство на нервната система, което причинява неустойима нужда за движение на краката. Хората със СНК описват усещане за жилене, парене, мравучкане и/или болезнено напрежение в краката. Симптомите на СНК се влошават вечерно време и през нощта, което може да доведе до проблеми със съня. Симптомите мога да се явят също през деня, особено след продължително седене. Симптомите на СНК са често едностранни, но могат да сменят страните или да засегнат и двете страни едновременно.

Със СНК са 5-10% от населението. СНК е по-чест при възрастните хора.

КАКВО ПРИЧИНЯВА СНК?

Синдромът на неспокойните крака може да е първичен или вторичен (наричан също симптоматичен). По-голямата част от случаите са първични. Няма очевидна причина за появата на първичния СНК, но той обикновено се предава по родствена линия. Има някои доказателства, че при СНК страда метаболизмът на допамин и/или желязо.

Вторичните форми на СНК се причиняват от подлежащо здравословно състояние. Някои от тези състояния включват дефицит на желязо, бъбречна недостатъчност и някои невропатии. СНК може да се яви по време на бременност и да изчезне след раждането.

Някои медикаменти също могат да причинят вторичен СНК:

- Определени антидепресанти
- Литий
- Някои психиатрични медикаменти, наречени невролептици

КАК СЕ ДИАГНОСТИЦИРА СНК?

Диагнозата се базира на наличието на следните четири признака:

- Нужда от движение на краката, често свързана с неприятни усещания.
- Симптомите се влошават или са налични само при почивка на краката.
- Симптомите се облекчават донякъде или напълно от движение.
- Симптомите се влошават вечер или през нощта.

КАКВО Е ЛЕЧЕНИЕТО НА СНК?

Няма излекуване на СНК, но има ефективни лечения. В някои случаи се установява причината за това състояние. Тогава лечението е насочено към подлежащия проблем. Ако пациентът например има ниско ниво на желязо в организма, то може да бъде възстановено до нормалното с помощта на медикаменти.

Следните медикаменти също могат да повлияят симптомите на СНК:

- ‘Допаминови’ лекарства. Те включват levodopa, rotigotine, ropinirole и pramipexole.
- ‘GABA’ лекарства. Те включват лекарства, които се използват за лечение на болкови синдроми, като gabapentin и pregabalin.
- Опиоиди. Те включват медикаменти, предписвани за болка, като oxycodone-naloxone.

Медикаментите се приемат във вечерните часове, преди стартиране на симптомите. Те обаче могат да се приемат и по-рано през деня, ако е необходимо.

СВЪРЗАН ЛИ Е СНК С ПАРКИНСОНОВАТА БОЛЕСТ ИЛИ ДРУГИ ДВИГАТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ

Въпреки че могат да се използват едни и същи медикаменти за лечението им, СНК и Паркинсоновата болест (ПБ) са различни заболявания. Някои пациенти с ПБ могат също да страдат от СНК, но наличието на СНК не увеличава риска от развитие на ПБ.

Повечето пациенти със СНК имат движения на краката, докато спят. Тези движения се явяват обикновено на равни интервали и могат да засегнат палеца, стъпалото или целия крак. Движенията от този тип се наричат периодични движения по време на сън.

КАКВО ТРЯБВА ДА ОЧАКВАТ ПАЦИЕНТИТЕ СЪС СНК?

Симптомите на СНК се появяват и изчезват през различни периоди. Те дори могат да изчезнат напълно. Симптомите обаче могат да персистират и да изискват продължително медикаментозно лечение. Това важи особено за пациентите с фамилна обремененост или за тези, при които СНК е започнал в късна възраст.



Синдром на неспокойните крака: Важни факти за пациентите

КАКВО МОГАТ ДА НАПРАВЯТ ПАЦИЕНТИТЕ СЪС СНК, ЗА ДА ОБЛЕКЧАТ СИМПТОМИТЕ?

Пациентите със СНК могат да направят следното за облекчаване на симптомите си:

- Да избягват медикаменти, които могат да влошат симптомите на СНК. Те включват анти-хистаминови лекарства, използвани за лечение на алергии и за сън; допаминови антагонисти, използвани за намаляване на гаденето; както и някои видове антидепресанти.
- Физическите упражнения могат да са полезни, тъй като те благоприятстват възстановителния сън.
- Някои пациенти получават облекчение от масажиране на краката си с крем или от поставяне на топли/студени компреси.
- Консултирайте се с Вашия невролог, ако симптомите се влошат до толкова, че нарушат ежедневно Ви качество на живот.