



Sindrom nemirnih nogu: Osnovne činjenice za pacijente

ŠTO JE SINDROM NEMIRNIH NOGU I KOLIKO JE ČEST?

Sindrom nemirnih nogu (eng. restless leg syndrome, skraćeno RLS) poremećaj je živčanog sustava koji uzrokuje neodoljivu želju za pomicanjem nogu. Ljudi sa RLS mogu opisivati senzacije peckanja, pečenja, mravinjanja i/ili bolne napetosti duboko u nogama. Simptomi RLS-a pogoršavaju se navečer i preko noći, čime mogu uzrokovati smetnje spavanja. RLS simptomi često su izraženi na jednoj strani iako se mogu prebacivati sa strane na stranu ili se čak javiti istovremeno na obje strane.

Između 5% i 10% populacije je pogođeno ovim sindromom. RLS je češći u starijoj populaciji.

ŠTO UZROKUJE RLS?

Sindrom nemirnih nogu može biti ili primaran ili sekundaran (simptomatski). Većina slučajeva je primarno. Primarni RLS nema jasnog uzroka ali često se javlja u obitelji. Postoje dokazi o promjenama u metabolizmu dopamina i/ili željeza.

Sekundarni oblici RLS-a uzrokovani su drugim poremećajima u podlozi. Neka od tih stanja uključuju manjak željeza, zatajivanje bubrega i neuropatije. RLS simptomi mogu se javiti i za vrijeme trudnoće, pa tako i nestati nakon poroda.

Neki lijekovi također mogu uzrokovati sekundarni RLS :

- Antidepresivi
- Litij
- Neke vrste psihijatrijskih lijekova (još poznati kao neuroleptici)

KAKO SE RLS DIJAGNOSTICIRA?

Dijagnoza se oslanja na prisutnost dolje navedenih simptoma:

- Potreba za pomicanjem nogu praćena često neugodnim senzacijama
- Simptomi se javljaju ili pogoršavaju samo kod ležanja
- Simptomi se djelomično ili u potpunosti ublažavaju pokretom
- Simptomi su gori uvečer ili po noći

KOJE LIJEČENJE JE DOSTUPNO ZA RLS?

Ne postoji lijek za RLS, ali postoje učinkovite terapijske metode. U nekim slučajevima, uzrok simptoma može se otkriti. Terapija je onda fokusirana na podležee stanje. Primjerice, ako bolesnik ima niske zalihe željeza, nadoknada željezom može pomoći.

Sljedeći lijekovi mogu također pomoći kod simptoma RLS-a :

- Dopaminski lijekovi. Ovi uključuju levodopu, rotigotinu, ropinirol i pramipexol.

- GABA lijekovi. Uključuju lijekove koji se koriste za neke tipove boli, poput gabapentina i pregabalina.
- Opioidi. Ovi lijekovi inače se propisuju i za bol, poput oksikodona-naloksone

Lijekovi se uzimaju uglavnom u vrijeme večeri prije početka simptoma. Mogu se također uzeti i ranije u danu ako je to potrebno.

JE LI RLS POVEZAN S PARKINSONOVOM BOLEŠĆU ILI DRUGIM POREMEĆAJIMA POKRETA?

Iako se mogu liječiti istim lijekovima, RLS i Parkinsonova bolest (PB) različita su stanja. Neki bolesnici s PB također mogu osjetiti simptome RLS-a, no RLS sam po sebi ne povećava rizik za razvoj PB.

Većina pacijenata sa RLS-om ima pokrete nogu za vrijeme spavanja. Ovi pokreti javljaju se u redovitim intervalima i mogu uključivati palac, stopalo ili cijelu nogu. Kretnje ovog tipa nazivaju se još periodični pokreti udova u spavanju.

ŠTO MOGU OČEKIVATI PACIJENTI SA RLS-OM?

RLS simptomi pojačavaju se i slabe kroz vrijeme. Često mogu i u potpunosti nestati. Međutim, simptomi mogu ostati te naposljetku i zahtijevati trajnu primjenu lijekova. Ovo je posebice izraženo kod pacijenata kod kojih u obitelji postoje slučajevi RLS-a ili kod onih kod kojih se simptomi jave u kasnijoj životnoj dobi.

ŠTO PACIJENTI SA RLS-OM MOGU ČINITI KAKO BI UBLAŽILI SIMPTOME?

Pacijenti sa RLS-om mogu činiti sljedeće kako bi ublažili svoje simptome :

- Izbjegavanje lijekova koji pogoršavaju simptome. To su antihistaminici, inače korišteni za alergije i probleme sa spavanjem, dopaminski agonisti za liječenje mučnine i neke vrste antidepresiva.
- Tjelovježba može pomoći, budući da inače poboljšava kvalitetu sna.
- Nekim ljudima može pomoći masaža nogu, primjena kreme ili primjena toplih/hladnih obloga..
- Konzultacija liječnika ukoliko se simptomi toliko pogoršaju da krenu značajno umanjivati kvalitetu života.