



سوزش و گزگز پاها در خواب

سندرم پای بیقرار (restless legs syndrome) نوعی اختلال حرکتی و اختلال خواب است. احساس کشیدگی، سوزش، گزگز، احساس کاذب حرکت مایع یا حرکت مورچه در ساق پاها مواردی هستند که این بیماران ذکر می‌کنند. اکثر مواقع این بیماری در موقع استراحت بروز می‌کند، ولی در موارد شدیدتر در هنگام فعالیت هم اتفاق می‌افتد.

سندرم پای بیقرار (restless legs syndrome) نوعی اختلال حرکتی و اختلال خواب است. احساس کشیدگی، سوزش، گزگز، احساس کاذب حرکت مایع یا حرکت مورچه در ساق پاها مواردی هستند که این بیماران ذکر می‌کنند. اکثر مواقع این بیماری در موقع استراحت بروز می‌کند، ولی در موارد شدیدتر در هنگام فعالیت هم اتفاق می‌افتد.

بیماران مبتلا به این سندرم نمی‌توانند به خواب روند، یا مکرراً از خواب بیدار می‌شوند. علائم با حرکت دادن پاها بهتر می‌شوند و موقع استراحت بدتر می‌شوند. اوج علائم عصرها و شب‌هاست.

شیوع این بیماری با افزایش سن، افزایش می‌یابد. این بیماری در زنان و نیز در افراد بی‌تحرک و دارای اضافه وزن شایع‌تر است. استعداد ژنتیکی برای ابتلا به این بیماری در آن‌هایی که در سنین پایین‌تر دچار می‌شوند وجود دارد.

ممکن است این سندروم (نشانگان)، یک اختلال اولیه باشد، یا ثانویه. ممکن است در حاملگی، نارسایی کلیه، کمبود آهن، مشکلات تیروئید و بیماری‌های سیستم اعصاب محیطی رخ دهد. در این صورت به آن فرم ثانویه می‌گویند و این فرم معمولاً در سنین پس از 50 سالگی شروع می‌شود. درمان علل ثانویه نشانگان پاها بی‌قرار ممکن است به بهبود یا برطرف شدن علایم منجر شود.

بر اساس نتایج یک مطالعه، خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی در افراد مبتلا به سندرم پای بی‌قرار، دو برابر افرادی است که به این سندرم مبتلا نیستند.

علل سندرم پای بیقرار

علت قطعی این بیماری معلوم نیست.

- احتمال دارد مشکل مربوط به ماده‌ای باشد به نام دوپامین. دوپامین یک ماده شیمیایی است که در بدن تولید می‌شود و برای ارتباط بین برخی سلول‌ها در مغز لازم است.

- برای تولید دوپامین، آهن لازم است. سطح فریتین (آهن) در مایع مغزی نخاعی این بیماران به طور معنی‌دار کمتر است. بنابراین کمبود آهن می‌تواند تولید دوپامین را مختل کند.

- اختلال جریان خون در پاها

- اختلال اعصاب نخاع یا پاها

- اختلالات عضلانی

- اعتیاد به الکل

- کمبود برخی ویتامین‌ها یا املاح

- برخی داروها ممکن است علائم بیماری را ایجاد کنند، نظیر بعضی داروهای سرماخوردگی، داروهای معده، داروهای ضد افسردگی و بعضی داروهای دیگر روانپزشکی.

- همچنین شکلات، نیکوتین، الکل یا هر چیزی که کافئین داشته باشد مانند قهوه، چای، و کولاها می‌توانند علائم این بیماری را تشدید

کنند.

روش تشخیص

هیچ روش آزمایشگاهی یا تصویربرداری نمی‌تواند این بیماری را تشخیص دهد و تشخیص صرفاً توسط پزشک بر اساس شرح علائم بیمار داده می‌شود. ولی آزمایش خون و روش‌های دیگر می‌تواند در رد بیماری‌های دیگر و بررسی فرم‌های ثانویه کمک کنند.

از کجا بفهمید که مبتلا به این بیماری هستید؟

- اضطراب شدید برای حرکت دادن پاها

- احساس ناخوشایند در پاها از قبیل مورمور شدن، گزگز، احساس حرکت حشرات روی پوست و ...

- بدتر شدن علائم با استراحت یا عدم فعالیت به خصوص در حالت نشسته و درازکش

- بهتر شدن علائم با حرکت دادن پاها

- بدتر شدن علائم در عصر و شب یا در زمان خواب

درمان

ترك قهوه و الكل

ترك سيگار

ورزش روزانه

قبل از اینکه زیاد خسته شوید بخوابید

ساعات خواب و بیداری خود را منظم کنید

کاهش وزن و تحرك بدني

تحريك قوای ذهني

ماساژ پاها

حمام آب گرم پیش از خواب

بیماری‌هایی که باعث تشدید یا ایجاد پای بی‌قرار می‌شوند نظیر کمبود آهن بایستی توسط پزشک درمان شوند. داروهایی که اثری شبیه دوپامین دارند توسط پزشک تجویز می‌شوند. گاهی با این داروها علائم زودتر در عصر رخ می‌دهند و شدیدتر می‌شوند. در این صورت بایستی پزشک خود را مطلع سازید تا میزان یا زمان یا نوع دارو را عوض کند.

درمان بیماری‌های ثانویه

1- افراد مبتلا به کمبود آهن (با کم خونی یا بدون کم‌خونی) که به نشانگان پاهای بی‌قرار نیز مبتلا هستند ممکن است با مصرف آهن علائمشان برطرف شود.

2- این بیماری حین بارداری، به ویژه در سه ماهه سوم شایع و احتمالاً با زایمان برطرف می‌شود.

3- افرادی که در اثر بیماری مزمن کلیه دچار این سندرم شده‌اند، ممکن است پس از پیوند کلیه علائمشان برطرف شود.

گروه‌های دارویی که از شدت بی‌قراری پاهای می‌کاهند

- داروهای بیماری پارکینسون: این داروها با اثر گذاشتن بر سطح دوپامین در مغز، از میزان حرکات پاهای می‌کاهند.

- مواد شبه افیونی: داروهای شبه افیونی می‌توانند از شدت علائم بکاهند، ولی اگر با دوزهای بالا مصرف شوند، خطر اعتیاد را در پی خواهند داشت.

- شل‌کننده‌های عضلات و داروهای خواب‌آور: این گروه دارویی، که آن‌ها را با نام بنزودیازپین‌ها می‌شناسیم، کمک می‌کنند بهتر بخوابیم. ولی قادر به از بین بردن احساس ناخوشایند در پاها نیستند و ممکن است موجب خواب‌آلودگی در طول روز شوند.

- داروهای ضدصرع: برخی داروهای ضدصرع مانند گاباپنتین ممکن است برای کسانی که دچار سندرم پاهای بی‌قرار هستند، مفید باشند.

توصیه‌های کلی

* بلند شوید و قدم بزنید: سندرم بی‌قراری پا، بیشتر شب هنگام که در حال استراحت هستید، حمله می‌کند، پس سریع‌ترین راه برای فرو نشاندن تحریک پاها و ممانعت از حرکت آن‌ها این است که قبل از رفتن به رختخواب کمی قدم بزنید.

* موقعیت خود را تغییر دهید: به نظر می‌آید برخی افراد وقتی به یک طرف بدن می‌خوابند، علائم سندرم در آن‌ها شدت می‌یابد. پس موقع خواب، در جهات گوناگون بخوابید و سعی کنید پاهایتان را به جلو و عقب حرکت دهید.

* موقع خواب از جوراب نخی و پیژامه نخی استفاده کنید: سعی کنید به مدت طولانی در برابر سرما که یکی از علت‌های احتمالی این بیماری است، قرار نگیرید.

* فشارهای عصبی را کاهش دهید: از مصرف داروهای خواب‌آور خودداری و سیگار کشیدن را متوقف کنید.

* دیروقت غذای سنگین نخورید. همچنین مصرف کافئین را به شکل قابل توجهی کاهش داده یا متوقف کنید.

* مصرف آهن را زیاد کنید: دریافت آهن را از طریق مصرف غذاهایی مانند: جگر، گوشت قرمز بدون چربی، ماهی، مرغ، میوه، سبزیجات برگ سبز، نان‌های سبوس‌دار و مصرف روزانه مکمل‌های آهن، اسید فولیک و مولتی ویتامین بر اساس توصیه پزشک افزایش دهید. آهن حیوانی خیلی راحت‌تر و بیشتر از آهن گیاهی جذب می‌شود و بهتر است برای افزایش جذب آهن در وعده‌های غذایی خود از مواد دارای ویتامین C استفاده کنید.