

## درمان گزگز پاها در خواب

سندرم پای بی قرار، یک بیماری است که باعث ناراحتی فرد در خواب می شود. علائم این بیماری در شب ها بدتر می شود و خواب آرام را از شما می گیرد. در نتیجه روز بعد کسل، خسته و خواب آلود خواهید بود.



سلامت نیوز: سندرم پای بی قرار، یک بیماری است که باعث ناراحتی فرد در خواب می شود. علائم این بیماری در شب ها بدتر می شود و خواب آرام را از شما می گیرد. در نتیجه روز بعد کسل، خسته و خواب آلود خواهید بود.

در این مطلب راه های درمان دارویی و خانگی سندرم پای بیقرار را برای شما بیان می کنیم.

### دارو درمانی

- 1- دوپامین : به ارسال پیام ها بین سلول های عصبی کمک می کند.
  - 2- داروهای بیماری پارکینسون
  - 3- روپینیرول (Ropinirole) و پرامیپکسول (pramipexole) : این دو دارو به گیرنده های دوپامین متصل می شوند و مانند دوپامین در مغز عمل می کنند.
  - 4- داروهای ضد تشنج و داروهای ضد اضطراب.
  - 5- برخی مواقع که بیماری شدید است، از داروهای مخدر و مسکن همانند کدئین استفاده می شود.
  - 6- کمبود آهن نیز در بروز این سندرم موثر است، لذا اگر میزان آهن بدنتان کم باشد، پزشک برای شما قرص آهن را تجویز می کند.
- نکته: مصرف هر نوع دارویی باید با دستور پزشک باشد، نه خودسرانه.

### درمان های خانگی

- 1- پیاده روی کنید و بنتان را بکشید. پیاده روی یکی از مهمترین راه ها برای درمان این سندرم می باشد. در طول روز، ورزش های ملایم تا سبک را انجام دهید تا از علائم این سندرم در شب بکاهید. ورزش های کششی برای ماهیچه ساق پا، ران ها و تاندون های پشت زانو ممکن است مفید باشد.
- 2- کمپرس سرد و یا گرم: در برخی بیماران، کمپرس گرم و یا استحمام با آب گرم، درد پای بی قرار را درمان می کند. برای برخی دیگر، کمپرس سرد و دوش آب سرد مفید می باشد.
- 3- ماساژ : ماساژ برای شل کردن عضلات پاها مفید می باشد. عضلات خود را بمالید و با این کار، جریان خون را بهبود بخشید و درد را تسکین دهید.
- 4- رابطه جنسی با همسران داشته باشید. هنوز اطلاعات دقیقی در این رابطه وجود ندارد، اما ممکن است به دلیل آرامشی باشد که

بعد از رابطه جنسی ایجاد می شود.

5 - دم کرده گیاه بابونه بنوشید. این دم کرده، خواب آور می باشد و از این لحاظ برای این بیماران مفید است.

6 - ذهن خود را مشغول سازید. فعالیت ذهنی باعث تحریک مغز می شود و علائم این سندرم را کنترل می کند. لذا جدول حل کنید، مطالعه کنید و یا مقاله ای بنویسید. حتی صحبت کردن نیز برای این بیماران مفید می باشد.

عواملی که باعث بدتر شدن پای بیقرار می شوند؟

- استرس و اضطراب: روش های از بین برنده استرس از قبیل: تنفس عمیق و یوگا ممکن است مفید باشد.

- سیگار و الکل : یکی از دلایلی که شما باید سیگار و الکل را ترک کنید، بهبود سندرم پای بی قرار است.

- ورزش سخت و شدید : ورزش های شدید مخصوصا اگر در شب انجام دهید، در برخی افراد باعث بدتر شدن علائم این سندرم می شوند.

- داروها : داروهای ضد تهوع و ضد حساسیت، گیرنده های دوپامین را مسدود می کنند و باعث بدتر شدن علائم می شوند. داروهای ضد افسردگی باعث افزایش سروتونین و داروهای ضد جنون نیز باعث بدتر شدن شرایط این بیماری می شوند. لذا با تجویز پزشک، دارو مصرف کنید.

- کافئین : کافئین تحریک کننده می باشد، در نتیجه اگر نزدیک به زمان خواب، آن را مصرف کنید، با خواب تداخل دارد. چای، قهوه، نوشابه، نوشیدنی های ورزشی و حتی شکلات را مصرف نکنید و ببینید که در بهبود علائم بیماری شما تاثیر دارد یا نه.

سندرم پای بی قرار ثانویه

سندرم پای بیقرار ثانویه در اثر یک بیماری یا شرایط دیگر ایجاد می شود، مثل بارداری یا بیماری ها.

- بارداری : حدود 20 درصد زنان باردار از این بیماری رنج می برند. در سه ماه آخر بارداری، این سندرم خود را نشان می دهد. کمبود آهن یکی از علل آن می باشد. علائم این بیماری با تولد نوزاد از بین خواهد رفت.

- بیماری ها: در برخی افراد مبتلا به دیابت و نارسایی کلیوی، این سندرم دیده شده است.

اغلب با درمان این بیماری ها، علائم این سندرم نیز بهبود می یابد.