

CZY ZESPOŁOWI NIESPOKOJNYCH NÓG MOŻNA ZAPOBIEGAĆ?

Jarosław Sławek

Zespół niespokojnych nóg jest chorobą o niepoznanych jeszcze do końca przyczynach i mechanizmach powstawania objawów. Wiele danych z badań naukowych przemawia za rolą czynników genetycznych, na które być może nakładają się czynniki zewnętrzne lub związane z innymi schorzeniami. Inaczej mówiąc, może istnieć pewna predyspozycja genetyczna, a do tego, aby doszło do ujawnienia się charakterystycznych objawów, niezbędne jest dołączenie się jeszcze innego czynnika, np. choroby.

O roli czynników genetycznych świadczy częstsze rodzinne (tzn. u kilku członków tej samej rodziny) występowanie zespołu niespokojnych nóg. Taka genetycznie uwarunkowana postać może być traktowana jako tzw. postać samoistna. Oznacza to, że objawy nie są prowokowane innymi schorzeniami (jak anemia, niewydolność nerek, choroba Parkinsona) lub ciążą. Zespół niespokojnych nóg w przebiegu innych schorzeń nazywamy postacią wtórną choroby.

Jak zatem zapobiegać zespołowi niespokojnych nóg, skoro u większości chorych kluczową rolę odgrywają geny? W przypadku chorób uwarunkowanych genetycznie nie mamy możliwości zapobiegania objawom. Jednakże, zespół niespokojnych nóg nie musi przebiegać z dużym nasileniem objawów i nie zawsze konieczne jest stosowanie leczenia farmakologicznego. W przypadkach, w których głównym problemem pacjenta są zaburzenia w zasypianiu, zapobieganie polega na przestrzeganiu zasad tzw. higieny snu. Jeśli do objawu chorobowego (nieprzyjemne doznania czuciowe w nogach) dokładają się dodatkowo czynniki zewnętrzne, takie jak duszne pomieszczenie, niewygodne łóżko, zapalone światło, hałas, picie mocnej kawy czy herbaty przed snem, to razem mogą one przyczynić się do trudności z zasypianiem. Przestrzeganie zasad higieny snu może być w lekkich przypadkach zespołu niespokojnych nóg wystar-

czające, aby pacjent mógł spokojnie zasnąć. Zasady „zdrowego zasypiania” przedstawiono w tabeli 12.1.

Tab. 12.1. Zasady zdrowego zasypiania

Higiena zasypiania

- Regularna gimnastyka (ale nie 4–6 godzin przed zaśnięciem)
- Chłodna i wyciszona sypialnia
- Wygodne łóżko
- Uregulowany tryb zasypiania i wstawania
- Metody relaksacji przed snem (np. cicha, spokojna muzyka)
- Zaspokojenie głodu przed pójściem spać
- Niespożywanie obfitych posiłków przed snem
- Unikanie kawy i mocnej herbaty po godzinie 16.00
- Wystrzeganie się snu w ciągu dnia (dozwolona krótka drzemka 20–30 min po obiedzie)
- Unikanie alkoholu i papierosów przed położeniem się spać

Należy zdawać sobie sprawę, że również leki mogą powodować objawy zespołu niespokojnych nóg. U osoby podatnej zarówno z niewielkimi objawami, jak i z w pełni rozwiniętym zespołem, leki mogą doprowadzić do pogorszenia przebiegu choroby. Do leków przeciwwskazanych w zespole niespokojnych nóg należą:

- leki blokujące receptory dopaminowe, będące lekami psychotropowymi (z grupy neuroleptyków, takich jak np. promazyne, pernazyna, haloperidol, fenaktil),
- leki blokujące receptory dopaminowe, ale niebędące lekami psychotropowymi (często stosowany w leczeniu zawrotów głowy lek torekkan oraz pobudzający perystaltykę jelit i działający przeciwwymiotnie lek metoklopramid),
- tzw. leki przeciwhistaminowe (także te kupowane w aptece bez recepty na przeziębienie i stosowane w leczeniu objawów alergii),
- starsze leki przeciwdepresyjne, tzw. leki trójcykliczne (jak amitryptylina),
- tzw. blokery wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI), do których należą m.in. fluoksetyna, paroksetyna czy citalopram,
- niektóre nowsze leki przeciwdepresyjne (np. mirtazapina) oraz lit.

Do substancji chemicznych, które mogą mieć wpływ na ujawnienie się bądź nasilenie objawów, należy zaliczyć kofeinę. Zatem picie mocnej kawy oraz coca-coli (może to być szczególnie istotne u dzieci) może prowokować objawy zespołu niespokojnych nóg.

Do szeroko pojętej profilaktyki RLS możemy zaliczyć także leczenie schorzeń podstawowych, będących powodem tzw. wtórnych zespołów niespokojnych nóg. Należy tu wymienić leczenie niedokrwistości czy właściwe leczenie niewydolności nerek, w tym przeszczepienie nerki. Profilaktyczne podawanie żelaza należy rozważyć np. u osób oddających krew, które mają w rodzinie chorych na zespół niespokojnych nóg.

Tab. 12.2. Leki, które mogą ujawniać bądź nasilać objawy zespołu niespokojnych nóg

Leki blokujące receptory dopaminowe

- Promazyna
- Pernazyna
- Haloperidol
- Fenaktil
- Tietyloperazyna (Torekan)
- Metoklopramid

Leki przeciwdepresyjne

- Mirtazapina
- Blokery zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI): fluksetyna, paroksetyna, citalopram
- Trójcykliczne leki przeciwdepresyjne: amitryptylina

Lit

Leki przeciwhistaminowe

Blokery kanału wapniowego (używane w leczeniu chorób serca i nadciśnienia)

Fenytoina