



# Синдром неспокійних ніг: Важливі факти для пацієнтів

## Що таке синдром неспокійних ніг і наскільки часто він зустрічається?

Синдром неспокійних ніг (СНН) - це стан нервової системи, що викликає у хворого непереборне бажання рухати ногами. Люди з СНН можуть описувати відчуття гострого, пекучого, повзучого та/або болючого напруження в глибині своїх ніг. Симптоми СНН погіршуються ввечері або вночі, що може призвести до проблем зі сном. Також вони можуть виникати протягом дня, особливо після тривалого сидіння. Як правило, симптоми СНН виникають на одній стороні ноги, але можуть переміститися з одного її боку на інший або навіть вразити обидві сторони кінцівки одночасно.

За статистикою, на СНН страждають від п'яти до десяти відсотків населення. Особливо часто СНН виникає у людей похилого віку.

## Що спричиняє СНН?

Синдром неспокійних ніг може бути або первинним, або вторинним (також називається симптоматичним). У більшості випадків він - первинний. Первинний СНН не має очевидної причини, але він часто є успадкованим. Існують також деякі свідчення про зміни у метаболізмі дофаміну та/або заліза, пов'язані з впливом первинного СНН.

Вторинні форми СНН, у свою чергу, обумовлені низьким загальним станом здоров'я людини. Деякі з причин його виникнення включають дефіцит заліза, ниркову недостатність і ряд невропатій. Симптоми СНН можуть виникати під час вагітності, і потім зникнути після пологів.

Деякі ліки також можуть викликати вторинний СНН, наприклад:

- Певні антидепресанти
- Літій
- Ряд психіатричних препаратів (так звані нейролептики)

## Як діагностується СНН?

The diagnosis is based on the presence of the four observations  
Діагноз виноситься за наявності чотирьох симптомів, а саме:

- Виникає бажання часто рухати ногами, що супроводжується незручними відчуттями.
- Симптоми погіршуються або присутні тільки у стані спокою.
- Симптоми частково або повністю зникають під час руху.
- Симптоми погіршуються ввечері або в нічний час.

## Які існують методи лікування СНН?

СНН невилковний, але існують ефективні ліки, що борються з його симптомами. У деяких випадках причину симптомів все-таки можна виявити, після чого лікування зосереджується на вирішенні основної проблеми.

Наприклад, якщо пацієнт має низький рівень зберігання у організмі заліза, йому може допомогти замінник заліза.

Наступні лікарські засоби можуть також допомогти при симптомах СНН:

- “Дофамінові” препарати. До них відносяться леводопа, ротіготин, ропінірол і праміпексол.
- Ліки “ГАМК” (гама=аміномасляна кислота). До них належать препарати, які також застосовуються при деяких видах болю, такі як габапентин і прегабалін.
- Препарати опіоїдного типу. До них належать препарати, призначені для пригнічення болю, як оксикодон-налоксон.

Ліки, як правило, приймаються в обідній час, до прояви симптомів захворювання. Їх також можна приймати раніше, якщо к цьому виникне потреба.

## Чи пов'язаний СНН з хворобою Паркінсона або іншими порушеннями руху?

Незважаючи на те, що їх можна лікувати тими ж препаратами, СНН і хвороба Паркінсона (ХП) є різними захворюваннями. У деяких пацієнтів з ХП можуть також проявлятися симптоми СНН, але наявність СНН не підвищує ризик розвитку ХП.

Більшість пацієнтів з СНН активно рухають кінцівками під час сну. Ці рухи відбуваються через регулярні проміжки часу і можуть включати великий палець, ступню, або всю ногу. Рухи цього типу називаються періодичними сонними рухами кінцівок.

## Що можна очікувати пацієнтам з СНН?

Симптоми СНН з'являються і загасають в різні проміжки часу і можуть навіть повністю зникнути. Проте, симптоми можуть продовжитися, і тому пацієнту слід продовжувати приймати ліки. Це особливо дається взнаки, якщо СНН є успадкованим, або якщо симптоми починаються у старшому віці.



# Синдром неспокійних ніг: Важливі факти для пацієнтів

## Що можуть зробити пацієнти з СНН, щоб полегшити симптоми?

Пацієнти з СНН можуть зробити наступне, щоб полегшити симптоми свого захворювання:

- Уникати ліків, які можуть погіршити симптоми. До них відносяться антигістамінні, які використовуються для лікування алергії та сну і продаються без рецепту, антагоністи дофаміну, які використовуються для зменшення нудоти, і деякі типи антидепресантів.
- Можуть допомогти фізичні вправи, особливо, враховуючи той факт, що вони сприяють відновленню сну.
- Деякі люди відчувають полегшення при масажуванні ніг кремом або при нанесенні гарячих чи холодних компресів.
- Зверніться до лікаря, якщо симптоми значно погіршують якість вашого життя протягом дня.