

A nyugtalan lábak tönkretelhetik az alvást

Orvoskeresek.hu

Sokak életét megkeseríti, mégis csak ritkán sikerül azonosítani a nyugtalan láb szindrómát, amely – többek közt – a nyugodt alvást is ellehetetlenítheti.

Egyes becslések szerint a felnőtt lakosság legalább 10 százalékát érinti, és bizonyos tényezők hajlamosíthatnak is a tünetegyüttesre. A megoldási lehetőségekről dr. Vida Zsuzsanna, a Sleepcenter szomnológus főorvosa beszélt.

Enyhébb és súlyosabb panaszok

A nőknél nagyobb arányban jelentkező probléma nem tartozik a könnyen beazonosítható és kezelhető alvási rendellenességek közé, hiszen nem olyan feltűnő, mint például a horkolás. A [nyugtalan láb](#) szindrómások maguk is nehezen tudják leírni azt a furcsa, bizsergő érzést, ami lefekvéskor vagy alvás közben megjelenik a lábszárjukban.

Sokan nincsenek is tisztában azzal, hogy a panaszok mögött betegség húzódhat. A legjellemzőbb tünet, hogy nyugalmi helyzetben a végtagokban, leggyakrabban a lábakban kellemetlen, furcsa érzés jelentkezik, ami a végtag megmozgatására megszűnik. A tünetek megjelenése napszaki ingadozást mutat. A reggeli időszakban általában nem jelentkeznek a tünetek, azonban a nap folyamán elsősorban nyugalmi helyzetben egyre gyakrabban megjelennek, és az esti, éjszakai órákban válnak legintenzívebbé, megakadályozva a pihenést, alvást.

Éppen ez a nyugtalan láb szindróma leggyötrőbb velejárója: amennyiben a tünetek hosszabb időn keresztül fennállnak és viszonylag súlyosak, tönkreteszik az esti, éjszakai pihenést, megzavarják az alvás szerkezetét, megakadályozzák a fiziológias mélyalvást. Ennek következménye alvászavar, napközbeni fáradtság, álmoság, aluszékonyság, a mindennapi teljesítőképesség csökkenése, figyelem-, és memóriazavar, koncentrációképesség csökkenése.

Amennyiben a probléma nappal is jelentkezik, különösen erős szorongást, stresszt okozhat, hiszen az ilyen betegek nem tudnak hosszabb időn át nyugodtan ülni. Ennek akár az is lehet a következménye, hogy nem vállalnak pl. hosszabb utazásokat, különösen repülőgéppel nem, ami akár munkalehetőségeiket is korlátozhatja.

A mielőbbi felismerés és kezelés érdekében minden esetben alvász-specialistát (szomnológust) ajánlatos felkeresni, hiszen a tünetek megszüntetésével jelentős életminőség javulás érhető el.

Hajlamosító tényezők

Mivel a nyugtalan láb szindróma pontos kiváltó oka és létrejöttének mechanizmusa még nem ismert, csupán megfigyelések, tapasztalatok útján lehet megnevezni néhány tényezőt, amely növeli a gyakoriságot.

Nőknél a terhesség alatt jelentkezhet és általában a szülés után meg is szűnik. Gyakran társul vashiányos vérszegénységhez, ennek rendezése a tüneteket enyhíti. A másodlagosan kialakuló szindróma hátterében lehet még [vesebetegség](#), [Parkinson-kór](#), cukorbetegség, reumatológiai beegségek. A betegség egy része genetikai eredetű, generációkon keresztül öröklődik, gyakori a családi halmozódás.

Megoldások, kezelések

Az első lépés a pontos diagnózis felállítása. A beteg

+ Az alvás kóros állapotai

Az ember életében az alvás rendkívül fontos szerepet kap, hiszen életünk csaknem egyharmadát töltjük alvással. Azonban ha nem tudjuk magunkat kellően kipihenni, annak a másnapi fáradtságon és mérgeződésen kívül más következményei is lehetnek. [Az alvás kóros állapotai>>](#)

+ A vashiány tünetei

A vas elengedhetetlenül fontos a szervezet egészséges működéséhez, ezért lényeges, hogy táplálkozásunk során kellő mennyiséget fogyasszunk belőle. A vas alkotóeleme a hemoglobinnak, amely a tüdőből érkező oxigén megkötéséért is felel. Ezenkívül a csontvelőbe beépülő vasnak szerepe van a vérképzésben, de az enzimműködésben és az epesavképződésben is. [A vashiány tünetei>>](#)

panaszainak pontos kikérdezése, a kísérőbetegségek ismerete, fizikális vizsgálat alapján nagy valószínűséggel felállítható a diagnózis, azonban gyakran van szükség alváslaboratóriumi kivizsgálásra, melynek során az alvás alatt jelentkező, a betegségre jellemző eltéréseket tudjuk regisztrálni – ismerteti dr. Vida Zsuzsanna, a Sleepcenter szomnológus főorvosa.

Amennyiben másodlagos formáról van szó, az alapbetegség kezelése szükséges. Ha kimutatható, meg kell szüntetni a [vashiányt](#), rendezni kell a [cukorbetegséget](#), és ajánlatos lemondani a [cigarettről](#), az [alkoholról](#) és az élelénkítő szerekről. A [rendszeres testmozgás](#) is hozzájárulhat a probléma csökkenéséhez és az alvás kiegyensúlyozottabbá válásához.

Amennyiben az életmódbeli változások ill. az alapbetegségek kezelése nem szünteti meg a panaszokat, speciális gyógyszeres terápiára van szükség. Ennek felírása és a betegség alakulásának rendszeres kontrollja szomnológus feladata.



Az alvás szakaszai

Non-REM fázis

- Lassú hullámú alvás
- éryomás, szívfrekvencia, légzés csökken
- testhő, izomtónus csökken
- 4 stádiuma van (1. stádium: szendergés, a 4. stádium a mély alvás)

REM fázis

- „Rapid eye movement” (gyors szemmozgás)
- Paradox gyors hullámú alvás
- Szívfrekvencia, vérnyomás, légzés, metabolikus arány nő
- Ekkor álmodunk, ekkor történik az erekció
- Az izom teljesen ellazul, de izomrángás (myoclonus) jelentkezhet.

Orvostkeresek.hu

Nyugtalan láb || Alvási rendellenesség || Vashiány ||

Ezek a cikkek is érdekelhetik Önt

- [Mi az alvási apnoe?](#)
- [Alvási apnoe - Miért fontos a szűrés?](#)
- [Az alvászavar sietteti az elbutulást](#)
- [Elég a krónikus fáradtságból?](#)
- [Az alvászavar és típusai](#)
- [Az alvászavar kezelése](#)
- [Túlsúly és alvási apnoe - Kalóriaégető horkolás?](#)
- [Ön is beszél álmában?](#)
- [A horkolás: komoly betegség tünete is lehet](#)
- [Mi az alvási apnoe?](#)
- [Tíz dolog az alvásról - ezt mindenkinek tudni kell!](#)