
Zespół niespokojnych nóg – częsta, ale rzadko rozpoznawana przyczyna bezsenności



Adam Wichniak¹, Aleksandra Wierzbicka²

1- III Klinika Psychiatryczna,

***2 - Zakład Neurofizjologii Klinicznej, Ośrodek
Medycyny Snu,***

Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

www.sen-instytut.pl

Plan prezentacji

- **Epidemiologia, kryteria diagnostyczne i zasady rozpoznawania RLS**
- **Badania diagnostyczne**
- **Skala nasilenia objawów Zespołu Niespokojnych Nóg**
- **Metody leczenia**

Zespół niespokojnych nóg

(DSM-IV: 307.47, ICD-10: G25.8)

- dotyczy około 5% osób w populacji ogólnej**
- częstość występowania rośnie z wiekiem i wynosi ponad 10% u osób powyżej 60 r.ż.**
- 50% przypadków występuje wtórnie do innych zaburzeń np. niedoboru żelaza, niewydolności nerek lub w wyniku stosowanej farmakoterapii**
- częsty u kobiet w ciąży, szczególnie w III trymestrze**

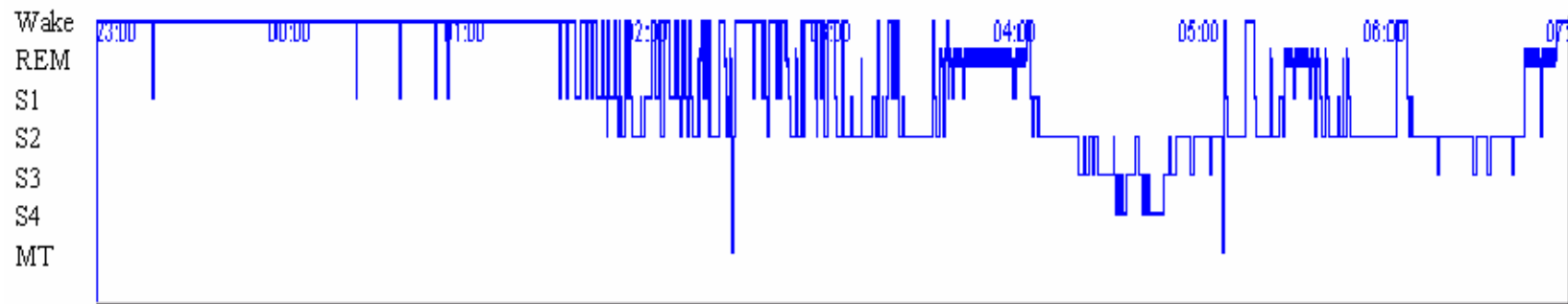
Zespół niespokojnych nóg

(DSM-IV: 307.47, ICD-10: G25.8)

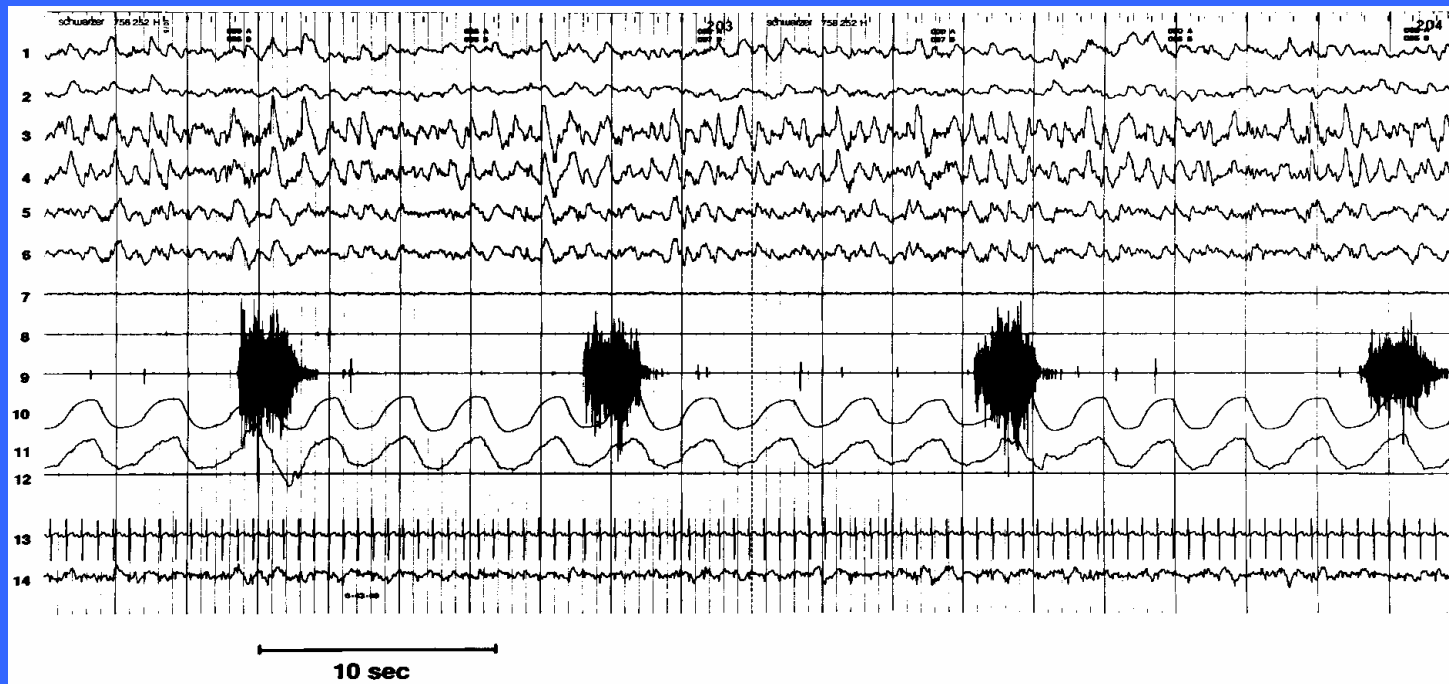
Kryteria minimalne:

- 1. Potrzeba poruszania kończynami zwykle połączona z perestezjami/dyzestezjami.**
- 2. Niepokój ruchowy.**
- 3. Pogarszanie się objawów lub ich obecność wyłącznie podczas spoczynku (np. leżenia, siedzenia) oraz przynajmniej częściowa i chwilowa poprawa podczas aktywności.**
- 4. Nasilanie się objawów wieczorem i w nocy.**

Zespół niespokojnych nóg – Hipnogram

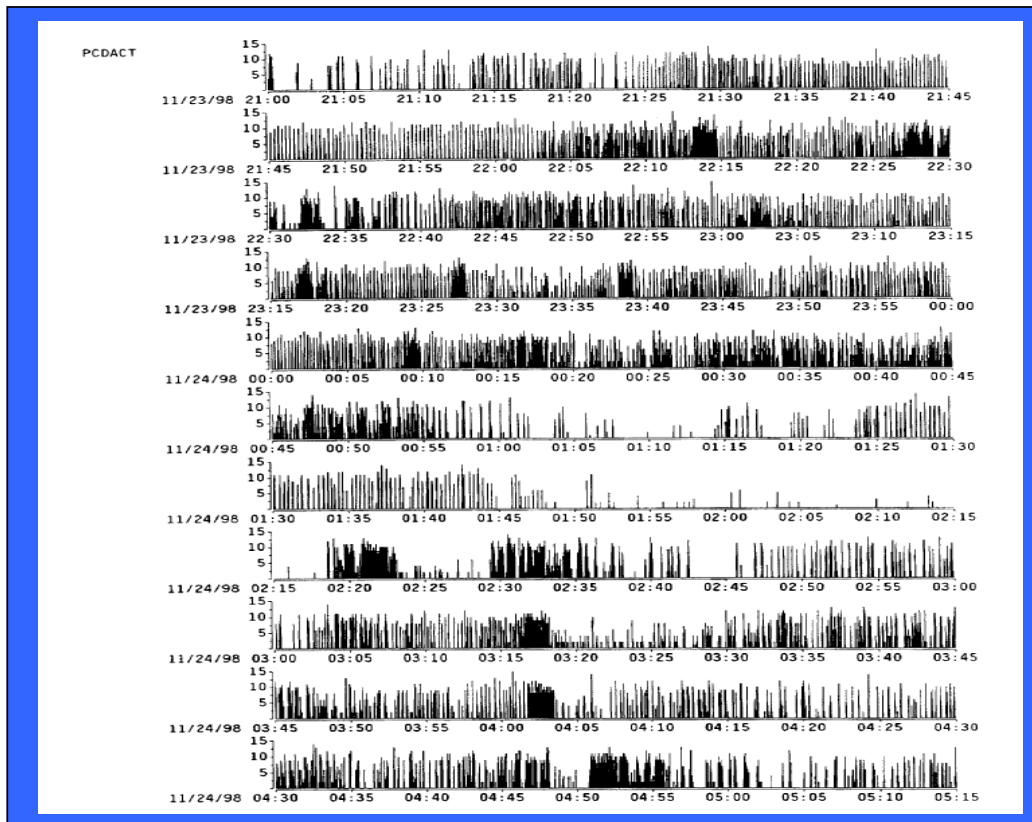


Okresowe ruchy kończyn (PLM)

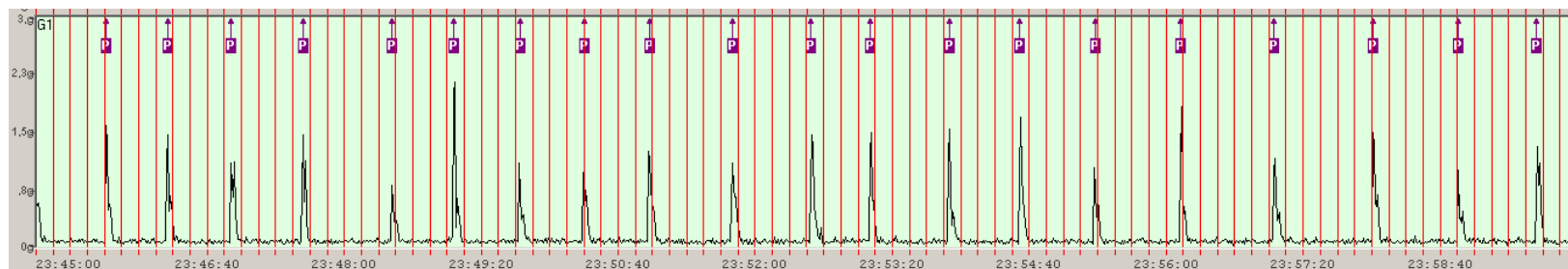


Aktygrafia

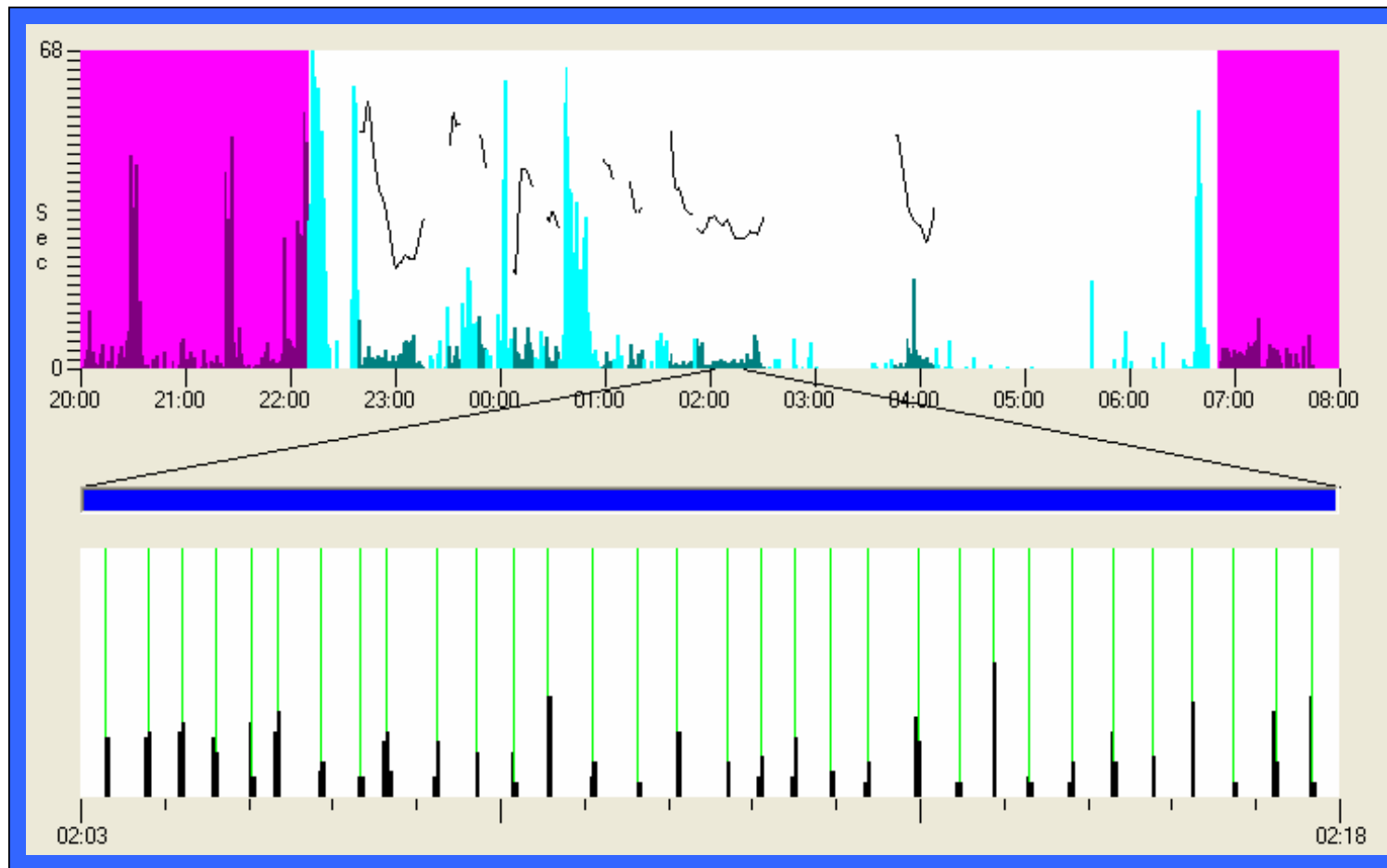




Aktygrafia u pacjenta z zespołem niespokojnych nóg



Aktygrafia u pacjenta z zespołem niespokojnych nóg

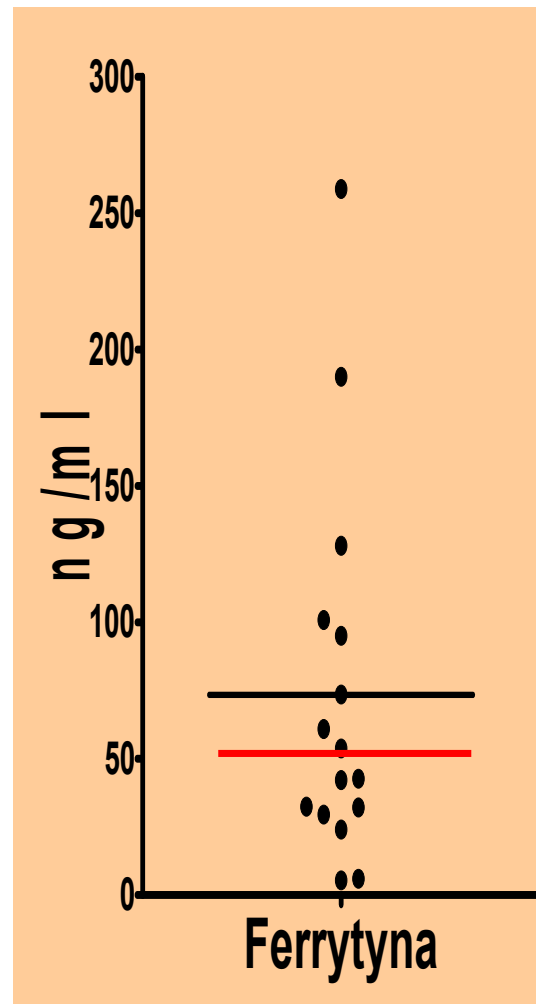
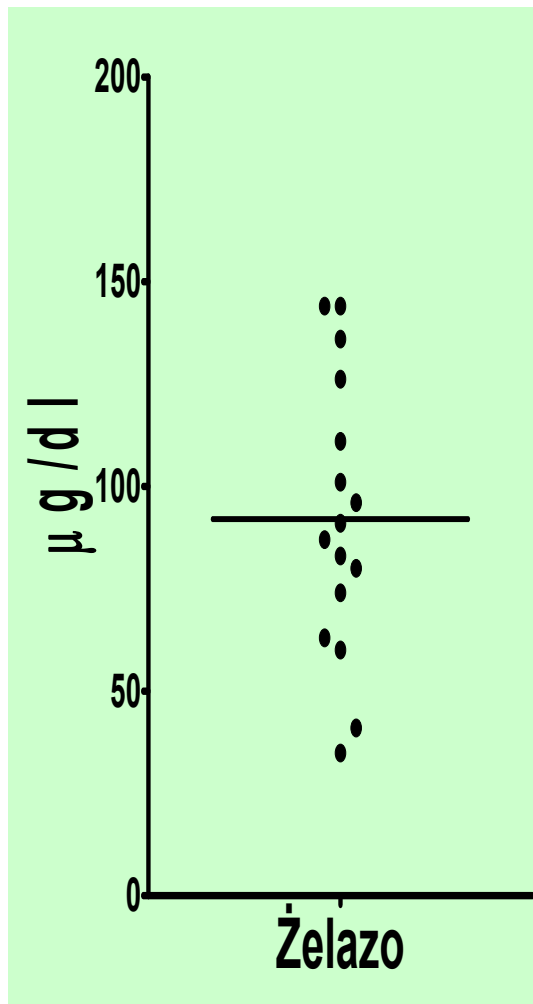
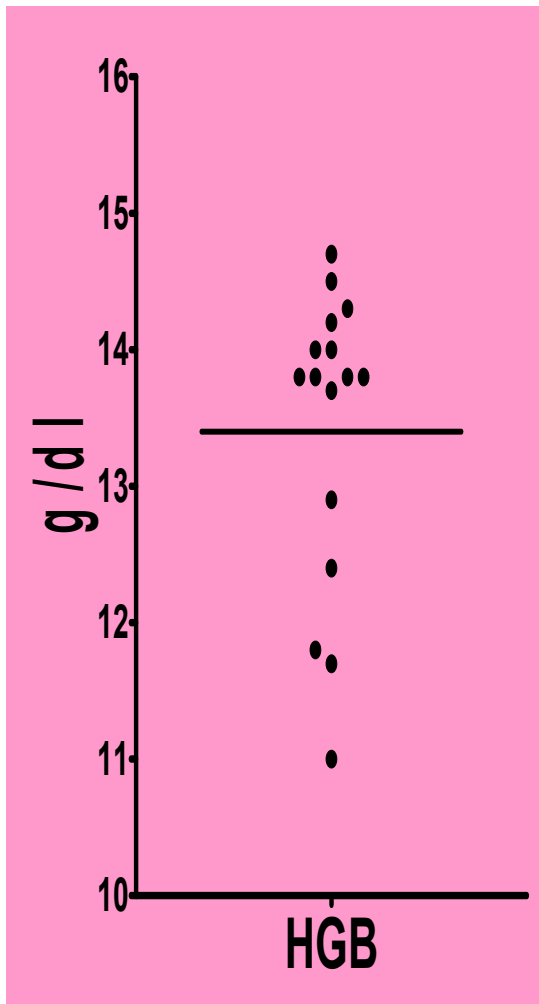


Skala nasilenia objawów Zespołu niespokojnych nóg

Proszę odpowiedzieć na dziesięć poniższych pytań, dotyczących objawów ewentualnie odczuwanych przez Pana/Panią w ostatnich dwóch tygodniach.

<p>A <u>Ogólnie</u>, jakby Pan/Pani określił/a <u>dyskomfort odczuwany w rękach lub nogach?</u></p> <p>4. Bardzo ciężki 3. Ciężki 2. Umiarkowany 1. Łagodny 0. Wcale</p>	<p>F <u>Ogólnie</u>, biorąc pod uwagę <u>wszystkie wymienione</u> w poprzednich pytaniach <u>objawy</u>, jak ciężki jest u Pana/Pani zespół niespokojnych nóg?</p> <p>4. Bardzo ciężki 3. Ciężki 2. Umiarkowany 1. Łagodny 0. Wcale</p>
<p>B <u>Ogólnie</u>, jakby Pan/Pani określił/a <u>potrzebę poruszania się</u> z powodu niepokoju w rękach lub nogach?</p> <p>4. Bardzo silna 3. Silna 2. Umiarkowana 1. Niewielka 0. Wcale</p>	<p>G Jak <u>często</u> występują u Pana/Pani objawy zespołu niespokojnych nóg?</p> <p>4. Bardzo często (6-7 dni w tygodniu) 3. Często (4-5 dni w tygodniu) 2. Dość często (2-3 dni w tygodniu) 1. Rzadko (1 dzień w tygodniu lub rzadziej) 0. Wcale</p>
<p>C <u>Ogólnie</u>, jak dużą <u>ulgę</u> w dyskomforcie odczuwanym w rękach lub nogach przynosi Panu/Pani poruszanie się?</p> <p>4. Żadnej ulgi 3. Niewielką ulgę 2. Umiarkowaną ulgę 1. Całkowitą lub prawie całkowitą ulgę 0. Brak objawów, nie dotyczy</p>	<p>H Gdy Pan/Pani odczuwa objawy zespołu niespokojnych nóg, jak <u>długo</u> one <u>przeciętnie</u> trwają?</p> <p>4. Bardzo długo (8 godzin lub dłużej w ciągu doby) 3. Długo (3-8 godzin w ciągu 24 godzin) 2. Dość długo (1-3 godziny w ciągu doby) 1. Krótko (krócej niż godzinę w ciągu doby) 0. Wcale</p>
<p>D <u>Ogólnie</u>, jak bardzo <u>zaburzony</u> był Pana/Pani <u>sen</u> przez objawy niepokoju nóg?</p> <p>4. Bardzo silnie 3. Silnie 2. Umiarkowanie 1. Łagodnie 0. Wcale</p>	<p>I <u>Ogólnie</u> jak znaczny był wpływ objawów zespołu na Pana/Pani <u>codzienne funkcjonowanie</u>, np. rodzinne, domowe, towarzyskie, w szkole lub w pracy?</p> <p>4. Bardzo znaczny 3. Znaczny 2. Umiarkowany 1. Łagodny 0. Wcale</p>
<p>E Jak bardzo <u>zmęczony/a</u> lub <u>senny/a</u> był/a Pan/Pani w ciągu dnia z powodu odczuwanego w nocy niepokoju?</p> <p>4. Znacznie 3. Dość znacznie 2. Umiarkowanie 1. Trochę 0. Wcale</p>	<p>J Jak bardzo objawy zespołu niespokojnych nóg wpływały na Pana/Pani <u>nastrój</u> np. uczucie złości, przygnębienia, smutku, lęku, rozdrażnienia?</p> <p>4. Bardzo silnie 3. Silnie 2. Umiarkowanie 1. Łagodnie 0. Wcale</p>

Skala nasilenia objawów Zespołu Niespokojnych Nóg



Norma

K 12-16 g/dl

37-145 µg/dl

5-150 ng/ml

M 14-18 g/dl

59-158 µg/dl

30-400 ng/ml

Leczenie

- **Leczenie schorzenia podstawowego**
- **Leczenie preparatami żelaza/ magnezu**
 - **Żelazo 100-200 mg/d + Vit. C na czczo, przez 3-6 miesięcy**
- **Leki dopaminergiczne**
 - **Agoniści receptorów dopaminowych: Ropinirol 0.25-4 mg/d, Pramipeksol 0.09-0.36 mg/d**
 - **L-dopa 62,5-180 mg/d**
- **Leki przeciwpadaczkowe**
 - **Gabapentyna 1200-3600 mg/d**
 - **Pregabalina**

Podsumowanie

- **RLS jest schorzeniem częstym, 5% populacji**
- **Charakterystyczne objawy, łatwe rozpoznanie**
- **Konieczność wykonania badań diagnostycznych i wykluczenia postaci wtórnych**
- **Skuteczne metody leczenia**
- **Aktygrafia/ Skala nasilenia objawów Zespołu
Niespokojnych Nóg**