



חשוב להכיר: תסמונת הרגליים חסרות המנוחה

סובלים מחוסר שקט? מזיזים את הרגליים ללא הפסקה? מתקשים להירדם בגלל זה? ד"ר נירית לב, מנהלת המחלקה הנירולוגית בבית חולים מאיר, מסבירה ממה בדיוק אתם סובלים וכיצד מטפלים בזה



שחר בן-פורת
 בתמונה ד"ר נירית לב
 צילום בנימין אדם

ננו מכירים אנשים שמוזיזים את הרגל שלהם ללא הפסקה, במעין עצבנות שלא ניתנת לשליטה. עד שדיברנו עם ד"ר נירית לב, מנהלת המחלקה הנירולוגית בבית החולים מאיר, חשבנו שמדובר במצב נפשי מתוח במיוחד הגורם לזה. אבל מסתבר שלא: זהו ביטוי אחד מיני ביטויים שונים של RLS, תסמונת הרגליים חסרות המנוחה, תסמונת רפואית המשפיעה לרעה על איכות החיים של בין 10-15 אחוזים מהאוכלוסייה.

"Restless Legs Syndrome היא תסמונת מאוד שכיחה", מסבירה ד"ר לב, "היא יותר שכיחה בקרב נשים לעומת גברים ויותר שכיחה בגיל המבוגר החל מגיל העמידה. עם זאת, התסמונת יכולה להופיע בכל גיל, גם בקרב ילדים, והיא מאוד שכיחה בקרב נשים בהיריון, במיוחד בשליש השלישי. התופעה פוגעת באיכות החיים של אנשים רבים ורובם לא מבינים כי מדובר במצב רפואי אמיתי".

אז מהי ההפרעה, בעצם? "יש אי-שקט וצורך עז להזיז את הרגליים כאשר יושבים או נמצאים במנוחה", מסבירה ד"ר לב, "התחושה לא בהכרח מתמקדת ברגליים, אבל מאחר וזה הביטוי השכיח ביותר שלה, כך נקראת התסמונת. לפעמים יש צורך לזוז באופן כללי. זה יכול מאוד להקשות על השינה - כאשר שוכבים במיטה ככוונה לישון, יש צורך להזיז את הרגליים, וזה עשוי להגיע עד למצב בו נאלצים לצאת מהמיטה ולהתחיל לצעוד. אם מתעוררים באמצע הלילה זה יכול להקשות על היכולת להירדם בחזרה".

ההשפעה על איכות החיים יכולה להתבטא בדרכים נוספות. למשל, הופעת אי שקט וצורך לזוז בעת ישיבה ממושכת. "לאנשים עם התסמונת הזו קשה לשבת בסרט, בקונצרט, בהצגה; חלקם מנעוטים מטיסות בגלל זה, אחרים מתקשים ללמוד באוניברסיטה. גם להשתתף בישיבות בעבודה יכול להיות קשה אם מופיע דחף לזוז".

חלק מהקושי הגלוי לתסמונת קשור באי-ההכנה של המצב כבעיה רפואית ברת טיפול. "אנשים אומרים 'נראה שאתה עצבני, לא רגוע', אומרת ד"ר לב, "אתה נראה לחוץ, מוטרד"; יש לך הפרעת קשב ולכן אתה היפראקטיבי". זה נשמע כמו בעיה קלה, שאיננה רפואית, למרות שזה אינו נכון".

בכל הקשור להפרעות קשב וריכוז, ד"ר לב אומרת כי לא ידוע שלאנשים הסובלים מהפרעה זו יש את התסמונת המדוברת, אבל קיומה של התסמונת עשוי לפגוע במידת הקשב שלנו. בנוסף, שימוש בתרופות נירולוגיות ופסיכיאטריות עלול לגרום לתופעה או להגביר אותה. "יכול לקרות שהתסמונת מתעוררת אצל אדם שלוקח

ציפרלקס. לא פעם חושבים שאי השקט שלו הוא חלק מהדיכאון, ולכן מעלים לו את מינון התרופה שגורמת לזה מלכתחילה. ישנם גורמים נוספים העלולים לעורר את התסמונת או להחמיר אותה, כולל שתיית קפה או אלכוהול. אבל אנו עדיין לא יודעים מה בדיוק הוא הגורם לתופעה?".

ויש טיפול?

"בכל הקשור לטיפול, ישנן עדויות במחקר רים לפיהן לאנשים עם הפרעה במשק הברזל בגוף יש סיכוי גבוה יותר לחלות בתסמונת זו. במחקר שביצענו מצאנו כי מתן סוג של ברזל דרך עירוי יכול לשפר משמעותית את ההפרעה ולשפר את איכות החיים של החולים. הטיפול נעשה במסגרת אמבולטורית - במסגרת אשפוז היום במחלקה הנירולוגית בבית החולים מאיר, כאשר מדובר בטיפול חד-פעמי העוזר לחודשים ארוכים".

מתן טיפולים מתקדמים במסגרת אשפוז היום הנירולוגי הינה חלק מהתפיסה החדשה שמביאה איתה ד"ר לב למחלקה. "אנו פועלים מתוך אמונה שהאחריות שלנו כצוות מומחה היא מעבר לגבולות בית החולים, ורוצים שהיכולת שלנו לעזור תתבטא גם בקהילה, בקרב אנשים עם מחלות נירולוגיות שאינם זקוקים לאשפוז וטיפול ממושך בבית החולים. היכולת שלנו לעזור לאנשים עם מחלות נירולוגיות כרוניות דוגמת תסמונת זו היא דרמטית".