

## Μήπως τα πόδια σας είναι... ανήσυχα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το

σύνδρομο ανήσυχων ποδιών μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστεί, κυρίως επειδή τα συμπτώματα τείνουν να επιδεινώνονται στο κρεβάτι και είναι λιγότερο εμφανή όταν είστε στο γραφείο του γιατρού. Το σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών είναι μια συχνή νευρολογική διαταραχή που δημιουργεί την ανάγκη να κινείτε συνεχώς τα πόδια σας, δυσκολεύοντας τον ύπνο όχι μόνο το δικό σας αλλά και της συντρόφου σας.

Στο 50-60% των περιπτώσεων υπάρχει οικογενειακό ιστορικό για το σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών.

### **Γιατί προκαλείται;**

Η αιτία για το σύνδρομο αυτό δεν είναι αποσαφηνισμένη, μπορεί όμως να σχετίζεται με νεφρική ανεπάρκεια, με χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό ή έλλειψη φολικού οξέος. Είναι πολλές οι καταστάσεις που μπορεί να συνδέονται με

το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών, όπως για παράδειγμα η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η καρδιακή ανεπάρκεια ή ο υποθυρεοειδισμός. Επίσης, σχετίζεται με τη λήψη αντικαταθλιπτικών και την φαρμακευτική αγωγή με βήτα αναστολείς.

### **Χρειάζεται θεραπεία;**

Εάν η ενόχληση δεν είναι σημαντική και γενικά κοιμάστε καλά, το σύνδρομο αυτό είναι αρκετά συνηθισμένο και από μόνο του δεν αποτελεί αιτία ανησυχίας – παρά τους συσχετισμούς υγείας που κάνουν οι ειδικοί. Αν όμως σας ταλαιπωρεί, εκνευρίζετε, έχετε φαγούρα, ανησυχία και δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε τότε ο γιατρός (νευρολόγος ή ειδικός ύπνου) μπορεί να σας συστήσει την κατάλληλη αγωγή.

Σαν πρώτη κίνηση όμως αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης μετά το μεσημέρι, του αλκοόλ και αν παίρνετε φάρμακα συζητήστε με το γιατρό που σας έχει δώσει την αγωγή.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)