# Huzursuz Bacak Sendromu

## farklı hastalıkların habercisi olabilir

**Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Esra Mıhçıoğlu, Huzursuz Bacak Sendromunun yorgunluğa ya da farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıktığını ve bacaklarda İstemsiz hareketler olarak kendini gösterdiğini söyledi. Bunun kişiyi daha çok uykuya dalma esnasında veya dinlenme sırasında rahatsız ettiğini belirten Dr. Mıhçıoğlu, insanda yürüme ve hareket etme ihtiyacı doğurduğunu söyledi.**

Huzursuz Bacak Sendromu (HBS), uyku ya da istirahat esnasında (otururken veya yatarken) bacaklarda hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk, hareket ettirme ihtiyacı, uyuşma, karıncalaşma bazen de tam olarak tanımlanamayan bir sağlık sorunu olduğunu dile getiren Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Esra Mıhçıoğlu, bacakların istemsiz olarak hareket ettirilmesinin başka hastalıkların belirtisi olabileceğine dikkat çekti.

HBS şikâyetiyle doktora giden kişilere, iyice araştırılıp tanı konulduktan sonra ilaç tedavisi uygulanması gerektiğini vurgulayan Dr. Mıhçıoğlu, Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını şöyle yanıtladı:

***Huzursuz bacak sendromu (HBS) nedir?***

HBS, bacaklardaki zonklama, çekilme, ürperme gibi benzeri rahatsızlık veren belirtiler ve bazen de çok güçlü bacaklarını oynatma dürtüsüyle karakterize edilen nörolojik bir hastalıktır. Sıklıkla paresteziler (anormal hisler) veya dizesteziler (hoş olmayan anormal hisler) denen hislerin şiddeti bacaklarda rahatsızlıktan ağrıya kadar değişiklik gösterir. Belirtiler öncelikle kişinin gevşediği veya dinlendiği gece saatlerinde ortaya çıkar. Belirtilerin şiddeti gece boyunca artabilir, hasta bacaklarını hareket ettirdiğinde geçici bir rahatlama yaşanır.

Bu hastalığın en ayırt edici ve alışılmadık tarafı uzanınca veya gevşemeye çalışıldığında belirtiler harekete geçer. HBS olan kişilerin çoğu uykuya dalmada ve uykuyu devam etmede güçlük yaşar. Tedavi edilmediğinde bu durum gündüz yorgunluğuna neden olur. HBS olan hastaların %80'inden fazlası 15-40 saniyede bir gelen ve bazen bütün gece süren istemsiz bacak seğirmeleri veya uyku sırasında görülen sıçrayıcı hareketler yaşar. Belirtiler gece boyu tekrarlayan uyanmalara ve ciddi uykusuzluğa neden

olur. HBS olan hastalar uyku yoksunlukları nedeniyle işlerinin, kişisel ilişkilerinin ve günlük aktivitelerinin bu durumdan çok etkilendiğini ifade eder. Sıklıkla konsantrasyon güçlüğü, hafızada bozulma veya günlük görevleri yerine getirmede başarısızlık yaşanır. Bu durum seyahat etmeyi zorlaştırır ve depresyona neden olabilir.

Yapılan araştırmalar orta ve şiddetli HBS'nun erişkinlerin %2-3'ünü etkilediğini gösteriyor. Bazı hastalar ciddiye alınmayacakları, şikâyetlerinin hafif olduğu veya durumlarının tedavi edilemeyeceği düşüncesiyle tıbbi yardım aramamakta, bazı hekimler de yanlış bir şekilde belirtileri, sinirlilik, uykusuzluk, stres,eklem iltihabı, kas krampları ve yaşlanmaya bağlamaktadır.

HBS kadınlarda erkeklere göre iki kat daha sık görülür. Her hangi bir yaşta başlayabilir. Pek çok kişi orta yaş ve sonrasında ciddi şekilde etkilenir. Yaş ilerledikçe belirtiler daha sık hale gelir ve daha uzun sürer.

### *HBS'nin nedeni nedir?*

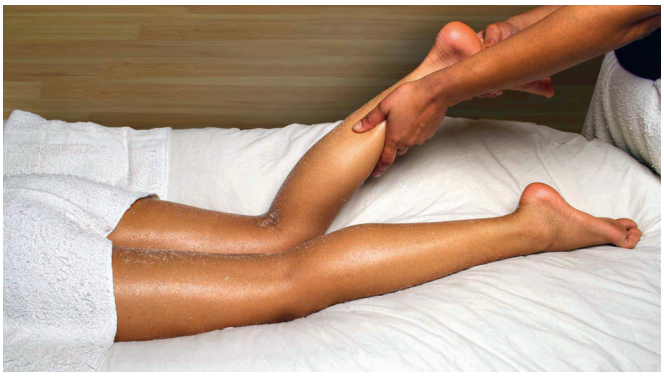
Çoğu vakada HBS'nin nedeni belirsizdir. Bununla birlikte genetik unsurlar olduğu düşünülebilir. Kanıtlar beyindeki düşük demir seviyesinin HBS'nin sorumlu olabileceğine işaret ediyor HBS aşağıdaki faktörler veya durumlarla da ilişkili görünmektedir:

- Böbrek yetmezliği ve diyabet gibi kronik hastalıklar.
- Bazı ilaçlar belirtileri alevlendirir. Bu ilaçlar bulantı gidericiler psikiyatrik ilaçlar, antidepresanlar , soğuk algınlığı ve alerji ilaçlarıdır.
- Gebelik, özellikle üç aylık dönem. Çoğu vakalarda belirtiler doğum sonrası dördüncü haftada yatışır.
- Alkol ve uyku yoksunluğu bazı kişilerde belirtileri tetikleyebilir veya alevlendirebilir.

### *HBS tanısı nasıl konur?*

HBS için özel bir test yoktur. Tanı koymak için dört temel kriter şöyle sıralanır:

- Akşamları çok kötü olan belirtilerin gündüz olmaması veya ihmal edilebilir düzeyde olması.
- Etkilenen bacağı hareket ettirmek için çok güçlü ve baskın bir ihtiyaç veya dürtü hissedilmesi
- Duyu belirtilerinin dinlenme, gevşeme veya uyumayla tetiklenmesi.
- Duyu belirtilerinin hareketle yatışması ve hareket sürdükçe bu durumun devam etmesi.



HBS tanısı koymada nörolojik veya fiziki muayene, hastadan alınan tıbbi öykü, aile öyküsü ve kullandığı ilaçların listesi yardımcı olabilir. Başka tıbbi durumları ekarte etmek için laboratuvar testleri yapılabilir. Laboratuvar testlerinde demir eksikliği veya diğer vitamin eksilikleri HBS ile ilişkili diğer tıbbi durumları ortaya çıkarabilir. Bazı vakalarda hastalığın tedavisini etkileyebilecek uyku çalışmaları (uyku sırasında beyin dalgaları, kalp atımları, solunum ve bacak hareketlerini tüm gece boyunca kaydeden bir test) uyku bozukluğunun diğer sebeplerinin varlığını ortaya koyabilir (örneğin uyku apnesi).

Çocuklarda HBS bazen "büyüme ağrıları" veya dikkat eksikliği sendromu olarak yanlış tanımlanabilir.

**Dr. Esra Mıhçıoğlu, Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı**

### *HBS nasıl tedavi edilir?*

HBS belirtileri yatıştırmaya odaklanarak tedavi edilebilir. Etkilenen bacağı hareket ettirmek geçici bir rahatlama sağlar. Bazen HBS belirtileri diyabet veya böbrek yetmezliği gibi ilişkili bir tıbbi durumun tespiti ve tedavisiyle yatıştırılabilir. Bazı yaşam tarzı değişiklikleri ve aktiviteler hafif veya orta şiddette belirtileri olanlarda, belirtileri azaltabilir. Kafein, alkol, tütün tüketimini azaltma, demir, folik asit ve magnezyum eksikliklerini telafi etme, orta şiddette bir egzersiz programı, bacak masajları, sıcak duş alımları veya soğuk ped uygulamaları gibi önlemlerle HBS hastaları bir miktar rahatlama yaşar. İlaçlar genellikle yardımcıdır ancak HBS'yi tüm kişiler için tedavi edebilecek tek bir ilaç yoktur. Farklı ilaçların denenmesi gerekebilir.

HBS yaşam boyu süren bir durumdur. Yine de güncel tedaviler bozukluğu kontrol edebilir, belirtileri azaltabilir ve dinlendirici uyku süresini artırabilir.