



Huzursuz Bacak Sendromu

En sık görülen uyku hastalıkları arasında ikinci sırada yer alan huzursuz bacak sendromu Türkiye’de %4 oranında görülüyor.

Uyku, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı her gün yenilememiz için önemli olan ve yaşamımızın yaklaşık üçte birini kapsayan aktif bir dönem. Bir halk sağlığı sorunu olan uyku bozukluklarının bazıları uykuya dalma veya sürdürme güçlüğüne yol açarken diğerleri gündüz uykulu olma haline neden olur. Bazı uyku bozuklukları ise yaşamı tehdit edici boyutta olabilir.

Huzursuz bacak sendromu (HBS), uyku ya da dinlenme esnasında (otururken veya yatarken) bacaklarda hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk, bacakları hareket ettirme ihtiyacı, uyuşma, ağrı, çekilme, karıncalanma bazen de tam olarak tanımla-

namayan bir his olarak açıklanıyor. Bu durum kişiyi özellikle geceleri rahatsız ederek uykuya dalmasını engelliyor. Her üç hastadan birinde ailevi yani genetik bir geçiş olduğu belirtiliyor. B12 eksikliği, demir eksikliği, şeker hastalığı, gebelik ve kanser sebep olarak belirlense de hastaların yüzde doksan beşinde bir neden bulunamıyor. Daha çok romatizmal hastalıklarla karıştırılan bu rahatsızlıkta ağrının hareket ettikçe azalması ve dinlenme ile tekrar başlaması ayırıcı bir özellik olarak tanımlanıyor.

Türkiye’de 100 kişiden 4’ünü etkileyen ve en sık görülen uyku sorunlarından biri olan huzursuz bacak sendromu Türk Uyku Tıbbı Derneği (TUTD) tarafından düzenlenen 15. Ulusal Uyku Tıbbi Kongresi’nde tartışıldı. Huzursuz bacak sendromuna yol açan risk faktörlerini kadın olmak, beyaz ırktan olmak, demir ek-

sikliği, antidepresan kullanmak ve diyabet olarak özetleyen uzmanlar, birinci derece yakınlarında huzursuz bacak sendromu olan kişilerde bu sorunun ortaya çıkma riskinin yüzde 60-70 olduğunu ifade ediyor. Özellikle doğum sayısı fazla olan kadınlarda huzursuz bacak sendromunun arttığına dikkat çekiliyor.

Huzursuz bacak sendromunun tedavi sürecinde öncelikle altta yatan bir neden varsa (B12 eksikliği, kansızlık, şeker hastalığı gibi) onun tedavisi gerekiyor. Sebebi belirsiz olan durumlarda ise ilaç tedavisi uygulanıyor. Son zamanlarda sendromun bacakları etkilemenin yanı sıra nadiren kolları da etkileyebileceği ortaya konmuş. Sendromun ismi de bu gelişmenin ardından huzursuz kol ve bacak sendromu olarak değiştirilmiş.

kaynak: <http://www.tutd.org.tr/hbs.php>