

تعريف على " تلمل الساقين " توصية مؤتمر "طب النوم الخليجي " برصد انتشاره في المجتمع السعودي

في وقت خرج فيه المؤتمر الخليجي الثاني عشر لطب النوم والذي أختتم جلساته مؤخراً في جدة بـ 14 توصية منها رصد مدى انتشار " تلمل الساقين " في المجتمع السعودي أوضح استشاري الأمراض الصدرية وطب النوم مدير مركز طب النوم بجامعة الملك عبد العزيز البروفيسور سراج عمر ولي ، أن أفضل وصف لمرض تلمل الساقين هو تلمل وتحريك الأرجل بصورة متكررة ولا إرادية، وكثيراً ما يكون مصحوباً بتنميل أو حكة في الرجلين، ورغم أن هذه الحالة عادة ما تؤثر على الأرجل بصورة أساسية إلا أنها يمكن أن تصيب الأيدي أيضاً، وهي غالباً ما تصيب الأصحاء، ولكنها غير مرتبطة بالاضطرابات النفسية والعصبية.

وتابع أنه بالرغم من أن أعراض الإصابة بمتلازمة تلمل الساقين قد تأخذ صوراً مختلفة، إلا أنها عادة ما تأتي على شكل إحساس غير مريح؛ كتنميل أو حكة في إحدى أو كلا الرجلين، أو شعور بدبيب كدبيب النمل على الجلد كلما خلد المريض للراحة. وهذه الأحاسيس المزعجة تصيب معظم الأحيان أسفل الساق والقدمين، ويمكن تهدئتها بصورة مؤقتة بواسطة تحريك أو تمديد أو حك الأرجل، وفي الحالات النادرة فقط لا يسبق متلازمة الأرجل أي إحساس مزعج ، وبالنسبة لبعض المصابين يكون هذا المرض مؤلماً جداً، إلا أن الألم لا يكون مثل ألم عقال الأرجل.

وأشار إلى أن متلازمة تلمل الساقين تختلف أيضاً عن ما قد يشعر به الشخص منا إذا جلس متربّعاً لفترة طويلة؛ مما يؤدي إلى "نومها " بسبب انحباس الدم عنها لفترة قصيرة ، كما يجب عدم الخلط بينها وبين الإحساس بالحرارة أو وخز الإبر الذي يشعر به بعض المصابين بمرض السكري.

وقال "ولي" إن هناك (10) أشخاص من بين كل (100) شخص يعاني أو قد عانى من أعراض حالة تلمل الساقين في فترة ما من حياتهم، وغالباً ما يبدأ ظهور الأعراض في الثلاثينات، بينما يسوء الوضع مع التقدم في السن، إلا أن معظم المرضى يبحثون عن العلاج ويلتمسون الرعاية الطبية في متوسط العمر أو عند الكبر، ويصاب كل من الجنسين بنحو متساو ، وقد تظهر الأعراض وتختفي تلقائياً خلال سنوات العمر لأسباب غير معروفة، فتجد أن المريض قد يتحسن لأشهر أو سنوات، ولكن قد ينتكس مرة أخرى وبدون أسباب واضحة.

ولفت "ولي" إلى أن متلازمة تلمل الساقين تحدث أثناء اليقظة، ولكنها تؤثر على مقدرة الشخص على الدخول في النوم، فالحاجة الدائمة لتمديد أو تحريك الأرجل للتخلص من تلك الأحاسيس المزعجة قد تمنع الشخص المصاب من النوم، وعلى العكس من ذلك تجد أن بعض المرضى يخلدون إلى النوم بسرعة ولكنهم سرعان ما يستيقظون بسبب آلام الأرجل التي تجبرهم على القيام والمشي قليلاً للتخلص من هذا الشعور، نتيجة لذلك فإن الأرق هو الصفة الشائعة والشكوى الأساسية عند مرضى تلمل الساقين ، وفي الحالات

الشديدة جداً قد يصاب المريض بإحباط شديد واضطرابات نفسية؛ بل وحتى أفكار انتحارية ، ومن ناحية أخرى فلقد أوضحت دراسة صادرة من أحد مراكز اضطرابات النوم أن 25% من كل حالات متلازمة تململ الساقين التي شخّصت بالمركز كانت الشكوى تأتي من الزوج السليم لا من الشخص المصاب نفسه، وفي ثلث هذه الحالات يلجأ الأزواج إلى النوم في سريرين منفصلين وذلك نظراً لما تسببه متلازمة تململ الساقين من إزعاج.

وعن العلاج خُص "ولي" إلى القول:

أول خطوة في طريق العلاج هي تحديد ما إذا كان لبعض العوامل كالأمراض- مثل نقص الحديد أو السكري- أو استخدام مضادات الاكتئاب تأثير على أعراض المريض، ومن ثم محاولة إزالتها أو تخفيفها أولاً، ثم بعد ذلك يأتي دور العلاج المنزلي قبل اللجوء إلى العقاقير الطبية ، ويمكن أن يكون العلاج المنزلي فاعلاً مع بعض المرضى، وتتضمن هذه العلاجات: الحمام الساخن، وتدليك الأرجل، والضمادات الساخنة، والأسبرين أو مسكنات الألم، والتمارين المتكررة، والتقليل من الكافيين ، وعلى أي حال ففي بعض الأحيان لا تكون العلاجات المنزلية مفيدة، وعندئذ يلجأ الأطباء إلى استخدام الأدوية التي يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الأرجل غير المضطربة ومتلازمة الأطراف الدورية على حد سواء.