

## ما هي متلازمة تملل الساقين ؟

متلازمة تملل الساقين هي عبارة عن حالة عصبية تتميز بإحساس مزعج في الساقين ورغبة لا يمكن السيطرة عليها لتحريك الساقين بينما تكون الساقان في حالة راحة. غالبا ما توصف هذه المتلازمة عند الناس بإحساس بالحرق أو الزحف أو الجربيل يصفها البعض كل الحشرات الزاحفة داخل الساقين. هذه الأحاسيس تسمى بأحاسيس غير طبيعية أو مزعجة، تتراوح شدتها من غير مريحة أو مهيجة الى مؤلمة. و في بعض الأحيان قد تشمل أعراض المتلازمة الأطراف العلوية أيضا.

تعد هذه المتلازمة أحد أهم أسباب الحرمان من النوم عند أكثر من 12 مليون أمريكي. يجد الكثير من الأفراد المصابين بالمتلازمة أنفسهم يمشون في أرجاء الغرفة أو يمارسون الرياضة بقوة للحصول على تخفيف لهذه الرغبة بتحريك الساقين التي لا يمكن السيطرة عليها.

يجب عدم الاستعاضة بهذه المعلومات عن الرعاية الطبية و إرشادات الطبيب المعالج

Copyright © 2008  
WORLD PARKINSON'S  
EDUCATION PROGRAM



[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

يستحب نسخ هذه المنشورة للأغراض التعليمية إلا أنه لايسمح بالتغيير بمحتواها و لا بالمعلومات عن كاتبها.

**A.Q. Rana, MD, FRCPC**  
Neurologist  
**World Parkinson's Education  
Program**

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

**الدكتور عبد القيوم رانا**

استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)  
رئيس برنامج تعليم العالم عن شلل الرعاش (باركنسون)  
تورونتو- كندا

## متلازمة تملل الساقين

Restless Legs Syndrome

# RLS

Arabic

عربي

الدكتور عبد القيوم رانا

اتورونتو- كندا

**Abdul Qayyum Rana MD, FRCPC**  
Neurologist

World Parkinson's Education Program  
Toronto, Canada



[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

## ما هي أعراض متلازمة تلمل الساقين؟

هناك بعض الأعراض التي يعاني منها المصابون بمتلازمة تلمل الساقين و تتضمن:

- رغبة قوية لا يمكن مقاومتها لتحريك أرجلهم.
- قد تزداد الأعراض إذا ما تمت مقاومتها.
- تتحسن الأعراض بشكل جزئي أو كامل عندما يقوم المصاب بتحريك رجليه أو بالمشي.
- تحدث أعراض المتلازمة أو تزداد في المساء و أوقات الليل.
- تؤثر أعراض المتلازمة عند المصابين بها بخلودهم الى النوم و تقاومه.
- يصعب على المصابين بالمتلازمة الجلوس بثبات لفترات طويلة من الوقت، على سبيل المثال أثناء الركوب مطولا أو مشاهدة التلفاز أو السفر لمدة طويلة من الوقت (في السيارة أو الطائرة أو القطار).
- قد يعاني بعض المصابين بحركات الأطراف الدورية أثناء النوم. و تكون هذه عادة بمثابة هزات في القدمين تحدث كل 20-30 ثانية طوال الليل مما يجعلها تعيق النوم.

## ما هو سبب متلازمة تلمل الساقين؟

السبب الدقيق لمتلازمة تلمل الساقين غير معروف. قد يكون هناك تاريخ عائلي للمتلازمة عند حوالي 50% من المصابين مما يوحي بوجود سبب جيني للمرض.

وفي بعض الحالات قد ترتبط هذه المتلازمة بالعوامل التالية:

- المصابون ب(فقر دم) أو بنقص الحديد هم أكثر عرضة للإصابة بالمتلازمة.
- المصابون ببعض الأمراض مثل الفشل الكلوي و مرض باركنسون و اعتلال الأعصاب المحيطة.
- النساء الحوامل قد يعانين من أعراض المتلازمة. وفي أغلب الحالات تختفي هذه الأعراض خلال بض أسابيع من الإنجاب.
- بعض الأدوية مثل مضادات الغثيان و مضادات اضطراب العقل و بعض أدوية الزكام و الحساسية قد تقاوم أعراض المتلازمة.
- يكون اضطراب نقص الانتباه أكثر شيوعا عند المصابين بالمتلازمة.

## كيف يتم تشخيص متلازمة تلمل الساقين؟

يتم تشخيص متلازمة تلمل الساقين عن طريق التاريخ الطبي. يكون الفحص الجسدي في العادة طبيعيا. لا يوجد هنالك أي فحص مخبري يستعمل لتشخيص المتلازمة. وفي بعض الأحيان قد يضطر طبيبك الى استبعاد أمراض أخرى قد تكون مشابهة لمتلازمة تلمل الساقين.

## ما هو علاج متلازمة تلمل الساقين؟

تتحسن أعراض المتلازمة اذا ما تم معالجة أي مرض مرتبط بالمتلازمة على سبيل المثال معالجة نقص الحديد. عند الحاجة و الاضطرار يتم استخدام الأدوية المعتاد استخدامها للمتلازمة. منها:

1. Dopaminergic agents e.g. Pramipexole, Ropinirole, Levodopa/carbidopa
  2. Opioid Medications e.g. Oxycodone
  3. Anticonvulsants e.g. Gabapentin, Pregabalin, Carbamazepine
  4. Sedatives e.g. Clonazepam
- قد تساعد على النوم

ملاحظة: هذه المعلومات مقدمة لغرض التعليم و التثقيف

فقط. يجب عليك استشارة طبيبك الخاص و اتباع تعليماته بدقة. لن نتحمل أي مسؤولية تجاه استخدام أي من المعلومات في هذه المنشورة.