

کمبود کدام ویتامین باعث بی قراری پا میشود

تحقیقات اولیه نشان می دهد که کمبود ویتامین های خاص ممکن است در شروع علائم RLS نقش داشته باشد. به این ترتیب، مصرف ویتامین های B6، B12، C، D یا E ممکن است نقش مهمی در بهبود وضعیت شما داشته باشد. اما قبل از اینکه مکمل ویتامین را به برنامه درمانی خود اضافه کنید یا رژیم غذایی خود را تغییر دهید، لطفاً با پزشک مشورت کنید تا ببینید آیا افزایش مصرف ویتامین برای شما مناسب است یا خیر.

به گزارش هلت، اغلب افراد از بروز بی قراری در پاهای خود شکایت دارند و همواره از دلایل بروز آن ابراز بی اطلاعی می کنند این درحالی است که به گفته پزشکان این یک اختلال عصبی شایع به نام سندروم پای بی قرار (RLS) است که به دلیل کمبود کلسیم، سدیم، پتاسیم، منیزیم و قندخون یا به دلیل استرس و اضطراب بروز می کند.

از آنجایی که این بیماری سبب بروز اختلال در خواب شبانه می شود در دسته اختلالات خواب گنجانده شده است اما علائم این بیماری که شامل گزگز، مورمور، سوزن سوزن و خارش پاها یا احساس حرکت حشره روی پاها است در حالت بیداری نیز بروز می کند.

بروز این علائم در زمان بیداری، بیشتر هنگامی که فرد به مدت طولانی روی صندلی در محل کار خود نشسته است یا در سفر با هواپیما یا خودرو مدت طولانی بی حرکت روی صندلی می نشیند، رخ می دهد.

این علائم بیشتر در مچ پاها تا زانو رخ می دهد اما گاهی که شدت بیشتری می یابد تا ران ها نیز پیش می رود و فرد را دچار کلافگی شدید می کند.

در هنگام بروز این علائم، فرد دیگر نمی تواند در حالت نشسته یا دراز کشیده بماند و باید حالت خود را تغییر دهد، پاهای خود را تکان دهد، حرکت کند و راه برود؛ به این ترتیب این علائم به طور موقت و تا حدودی برطرف می شود.

کارشناسان پیشنهاد می کنند که مصرف مکمل های ویتامین ممکن است به

بهبود برخی از علائم RLS کمک کند. به خاطر داشته باشید: همیشه باید قبل از شروع مصرف مکمل‌ها با پزشک صحبت کنید تا ببینید آیا مکمل‌ها برای شما مناسب هستند یا خیر.

علائم سندرم پای بی‌قرار (RLS)

سندرم پای بی‌قرار می‌تواند به طور قابل توجهی بر خواب شما تأثیر بگذارد، یا خوابیدن را بسیار سخت کند یا باعث شود بیدار شوید و بعد از بیدار شدن دوباره به خواب بروید. راه رفتن یا حرکت دادن پاها می‌تواند ناراحتی را به طور موقت تسکین دهد، اما احساس ناخوشایند در پاهای شما ممکن است پس از توقف حرکت بازگردد.

علائم سندرم پای بی‌قرار اغلب در اواخر بعد از ظهر یا عصر رخ می‌دهد و در شب بدتر می‌شود.

چند علامت رایج این بیماری عبارتند از:

- احساسات ناخوشایند در پاهای شما
- بدتر شدن علائم هنگام استراحت یا خواب
- هنگامی که پاهای خود را حرکت می‌دهید از بین می‌رود
- تغییرات در کیفیت خواب
- مشکل در تمرکز
- سطوح بهره‌وری پایین‌تر
- تغییرات خلقی یا افسردگی
- خواب‌آلودگی در طول روز

فراوانی و شدت علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. افراد مبتلا به RLS خفیف ممکن است یک یا دو بار در هفته علائم را تجربه کنند، در حالی که افراد مبتلا به موارد شدید RLS ممکن است هر شب علائم را داشته باشند.

ویتامین B سندرم پای بی‌قرار را کنترل می‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B ممکن است نقش مهمی در RLS ایفا کند. سطوح پایین ویتامین B12 ممکن است منجر به شروع RLS شود، در حالی که کمبود ویتامین B6 می‌تواند منجر به بروز علائم شدیدتر شود. مصرف مکمل‌های ویتامین B6 و B12 ممکن است به جبران برخی

علائم کمک کند.

همچنین می توانید ویتامین B بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. به عنوان مثال، ویتامین B12 در غذاهایی مانند تخم مرغ، ماهی و شیر یافت می شود؛ همچنین غذاهایی مانند سبزیجات نشاسته ای، میوه های غیر مرکبات و غلات غنی شده حاوی ویتامین B6 هستند.



ویتامین D سندرم پای بی قرار را کنترل می کند؟

کمبود ویتامین D می تواند باعث اختلال در عملکرد دوپامین شود که ممکن است با شروع سندرم پای بیقرار همراه باشد. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که عملکردهای حسی و حرکتی را کنترل می کند. تغییرات در سطح دوپامین می تواند باعث حرکات غیر طبیعی یا غیر ارادی شود و ممکن است خطر ابتلا به RLS را افزایش دهد.

مطالعات اولیه نشان می دهد که افزودن ویتامین D بیشتر به رژیم غذایی یا مصرف این ویتامین به شکل مکمل می تواند به بهبود شدت علائم RLS کمک کند. با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک اثربخشی ویتامین D برای RLS مورد نیاز است.

تحقیقات فعلی نشان می دهد که ویتامین D ممکن است علائم RLS را با موارد زیر بهبود بخشد:

▪ حفظ سلامت استخوان ها

▪ بهبود حرکت عضلات

▪ حمایت از عملکرد عصبی و محدود کردن حرکت غیر ارادی

مصرف بیش از حد نیاز ویتامین D می تواند عوارض جانبی ایجاد کند، مانند:

▪ حالت تهوع یا استفراغ

▪ ضعف عضلانی

▪ از دست دادن اشتها

▪ تشنگی بیش از حد

▪ تکرر ادرار

▪ ضربان قلب نامنظم

▪ افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه

اگر پزشک شما فکر می کند ویتامین D ممکن است گزینه خوبی برای شما باشد، ممکن است مکمل ویتامین D را برای شما تجویز کند. شما همچنین می توانید به طور طبیعی ویتامین D را در غذاهایی مانند پنیر، شیر، ماست و ماهی های چرب پیدا کنید. گذراندن زمان در آفتاب همچنین سطح ویتامین D شما را افزایش می دهد، اما استفاده از کرم ضد آفتاب و محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای محافظت از پوست بسیار مهم است.