



Neden Bazı İnsanlar İstemsizce Bacaklarını Sallar?

Masa başı işlerde çalışmak gibi uzun süre hareketsiz kaldığımız durumlarda bazen hızlıca gelen yerimizde durmama hissiyle bacak sallama hareketleri sergileyebiliriz. Bazen de kaygılı dönemlerimizde uykuya dalmaya çalışırken huzursuzlanıp benzer hareketler yapabiliriz. Çoğumuz için nadiren gerçekleşen bu durum, bazı insanlarda sıkça tekrarlanarak yaşam ve uyku kalitelerini düşüren bir rahatsızlığa dönüşebiliyor.

Willis-Ekbom Hastalığı ya da toplumda daha yaygın kullanılan adıyla huzursuz bacak sendromunu (HBS) deneyimleyenler otururken ya da yatariken gelen karşı koyamadıkları ve tanımlamakta zorlandıkları his yüzünden bacaklarını hareket ettirmeden rahatlayamıyor. Çoğu kişi bu hisse karşılık olarak sadece bacaklarını hareket ettirirken, bazı vakalarda kişiler kollarını, kafalarını ve gövdelerini de sallayabiliyor. Türkiye’de huzursuz bacak sendromundan muzdarip kişiler nüfusun %3-4’ü iken, bu oran Avrupa ve Kuzey Amerika ülkelerinde %10’u aşabiliyor ancak diğer taraftan da bazı Asya ülkelerinde %1’in altında kalıyor. Aynı aileden birden fazla kişide sendromun gözlenmesi ise hastalığın genetik ve etnik kökenleri olduğunu düşündürüyor.

Güncel araştırmalar HBS’nin vücuttaki düşük demir seviyesiyle de ilişkili olabileceğini gösteriyor. Beynimizde yer

alan bazal ganglia adlı bölge istemli hareketlerimizden sorumludur. Bu bölgeden kaslarımıza gönderilecek mesajlar için dopamin adlı kimyasal sinyal taşıyıcının üretilmesi gerekir. Ancak sentezlenmesinde demir kullanılan dopaminin üretim basamakları demir eksikliği yüzünden sekteye uğradığında istemsiz kas hareketleri ortaya çıkabiliyor. Parkinson hastalarının da beyinlerinde bazal ganglia bölgesi düzgün çalışmadığı için dopamin üretiminde sorunlar yaşanabiliyor ve bununla ilintili olarak Parkinson hastaları huzursuz bacak sendromuna yakalanabiliyor. Buna ek olarak, HBS hastalarına yapılan otopsielerde beyinlerinin demir stoklarında eksiklik gözlenmesi de şüpheleri doğrular nitelikte.

Demir eksikliği yüzünden HBS’ye yakalananlara demir seviyelerini yükseltmek için mineral takviyesi öneriliyor veya dopamin agonisti (işlevsel olarak dopamini taklit eden) ilaçlar sayesinde dopamin algılayıcı beyin hücrelerinin yeterince dopamin sinyali alıyormuş gibi çalışması sağlanıyor.

Kaynaklar

livescience.com/34791-restless-legs-syndrome-symptoms-treatment.html

ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Restless-Legs-Syndrome-Fact-Sheet