کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۲

پاهای بی‌قرار

سندرم پاهای بی‌قرار بعد از ۵۰: چرا شب‌ها پاها آروم نمی‌گیرن، آهن و فریتین، داروهایی که بدترش می‌کنن، ورزش و کشش، خواب بهتر، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. **آهن** رو فقط طبق **آزمایش** و نظر پزشک بخور. هیچ **دارویی** (به‌خصوص داروهای دوپامینی، ضدافسردگی یا گاباپنتین) رو خودسرانه **قطع** یا **زیاد** نکن. **همون روز به پزشک**: **ورم، درد و گرمی ناگهانی یک ساق**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** پا؛ علائم با دارو **زودتر، شدیدتر** یا به **دست‌ها** رسیده؛ **بی‌خوابی** چند شب پشت سر هم. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ علائم **سکته‌ی مغزی** (کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار). اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: پاهای بی‌قرار ۹

۱. پاهای بی‌قرار چیه؟ ۱۰

۲. علت‌ها ۱۰

۳. داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن ۱۱

۴. درمان‌ها ۱۲

۵. علائم خطر و اشتباه‌های رایج ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. کارآزمایی ورزش ۱۷

۸. رهنمود AASM (۲۰۲۵) ۱۷

۹. آهن و فریتین ۱۸

۱۰. بدتر شدن با داروهای دوپامینی ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. روتین عصر ۲۲

۱۲. هوازی ۲۲

۱۳. قدرت پا ۲۳

۱۴. کشش ۲۴
۱۵. وسط حمله ۲۵
۱۶. تعادل ۲۶
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۹

۱۸. شب و خواب ۳۰
۱۹. قهوه، چای، الکل و سیگار ۳۰
۲۰. نشستن طولانی ۳۱
۲۱. گرما و سرما ۳۲
۲۲. غذا و آهن ۳۳
۲۳. کلیه و دیابت ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: شروع و آزمایش آهن (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت پا (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۰
۲۷. فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. شب‌های بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. کار ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان ثریا خانم: فریتین پایین ۱۳۲

۳۶. داستان آقای حسینی: دارو بیشتر، علائم بیشتر ۱۳۳

۳۷. داستان لیلا خانم: قرص سرماخوردگی شبانه ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«شب که دراز می‌کشم، پاهام انگار مورچه داره.» «مجبورم بلند شم راه برم تا آروم بشه.» «همه می‌گن عصبیه.»

سندرم پاهای بی‌قرار یک بیماری **عصبی** واقعیه، نه «عصبی بودن». یک **میل شدید به تکون دادن پاها** که با **استراحت** و **عصر و شب** بدتر می‌شه و با **حرکت** موقتاً آروم می‌گیره. در **زن‌ها** و با **سن** شایع‌تره و خواب رو خراب می‌کنه.

پیام اصلی این کتاب: سه چیز خیلی کمک می‌کنه:

- **آهن**: کمبود آهن (حتی وقتی کم‌خونی نداری) یکی از مهم‌ترین علت‌های قابل درمانه.
- **دارو و عادت**: بعضی داروها، الکل و کافئین بدترش می‌کنن.
- **ورزش منظم**: در یک کارآزمایی، **۱۲ هفته** ورزش هوازی و قدرت پا، **۳ بار در هفته**، علائم رو به‌طور معنی‌دار کم کرد.

رهنمود جدید **آکادمی پزشکی خواب آمریکا** (۲۰۲۵) هم درمان **آهن** رو در اولویت گذاشت و استفاده‌ی طولانی از داروهای **دوپامینی** رو برای بیشتر بیماران توصیه **نمی‌کنه**.

- **بخش ۱** بیماری، علت‌ها، داروها و عادت‌ها، درمان‌ها، علائم خطر، باورهای غلط.

- **بخش ۲** شواهد: ورزش، رهنمود AASM، آهن، و بدتر شدن با داروهای دوپامینی.
- **بخش ۳** تمرین: گرم کردن عصر، هوازی، قدرت، کشش، وسط حمله، تعادل، قانون علائم.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: شب و خواب، نوشیدنی‌ها، نشستن طولانی، گرما و سرما، غذا و آهن، کلیه و دیابت.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پاهای بی‌قرار

بیماری چیه، علت‌ها، داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن، درمان‌ها، علائم خطر و اشتباه‌های رایج، و باورهای غلط.

فصل ۱

پاهای بی‌قرار چیه؟

چهار نشونه‌ی اصلی

☐	
	میل شدید به تکون دادن پاها، معمولاً با یک حس **ناخوشایند** (مورچه، کشیدگی، جریان برق، خارش داخل پا)
	با **استراحت**، نشستن یا دراز کشیدن **شروع یا بدتر** می‌شه
	با **حرکت** (راه رفتن، کشش) **موقتاً بهتر** می‌شه
	عصر و **شب** بدتره

نکته‌ی دکتر مکس

اگه هر چهار نشونه رو داری و علت دیگه‌ای (مثل گرفتگی عضله) نیست، احتمال پاهای بی‌قرار زیاده. تشخیص با **پزشکه**.

میل به تکون دادن، بدتر در استراحت و شب.

فصل ۲

علت‌ها

کمبود آهن	مهم‌ترین علت قابل درمان؛ حتی **بدون کم‌خونی**
سابقه‌ی خانوادگی	
بیماری کلیه و **دیالیز**	
نوروپاتی (مثلاً در دیابت)	
بارداری	
بیماری پارکینسون	

نکته‌ی دکتر مکس

در خیلی‌ها علت مشخصی پیدا نمی‌شه؛ ولی **آهن** رو همیشه باید بررسی کرد (فصل ۹).

اول آهن رو چک کن.