

Rastlösa ben- sömnlösa nätter. Mellan 900 000 till 1 350 000 svenskar lider av RLS. Restless legs syndrome är ett sjukdomstillstånd som stör den naturliga och viktiga balansen mellan sömn och vakenhet.

Foto: Thomas Ulfberg



Leder missade diagnoser av Restless legs till överförskrivning av sömnmedel?

Restless legs är både ett underdiagnostiserat och underbehandlat sjukdomstillstånd som drabbar mer än en miljon svenskar. Den vanligaste orsaken till att patienten med RLS söker vård är sömnsvårigheter.

I Sverige behandlas cirka en halv miljon individer med sömn- eller lugnande medel bland annat för sömnproblem. Man kan således misstänka att många patienter med sömnproblematik också lider av RLS och att adekvat behandling av RLS skulle kunna minska antal patienter som tar beroendeframkallande sömnmedel.

Förekomst och behandling av RLS

Restless legs är ett mycket vanligt sjukdomstillstånd som ofta missas. Detta är rubriken på en mycket läsvärdig översiktsartikel i Läkartidningen som nyligen publicerades [1]. I artikeln står

bland annat att sjukdomen uppträder hos 10-15 procent av befolkningen. Detta motsvarar mellan 900 000 till 1 miljon 350 000 svenskar. De flesta patienter har intermittenta besvär som kommer i perioder och som växlar mellan lättare, måttliga och svårare besvär. Besvären delas upp enligt en skatteskala, RLS- Severity Scaley, där 20 poäng är gränsen mellan lättare/måttliga och svårare besvär.

Enligt Håkan Widner, docent, överläkare, Universitetssjukhuset, Lund, så visar studier att cirka en tredjedel av patienterna har lindriga intermittenta symtom, en tredjedel måttliga,

konstanta besvär i behov av periodvis mediciner och ytterligare en tredjedel patienter med måttliga till svåra besvär som har behov av konstant mediciner.

”Behandlingen för patienter med lätta till måttliga symtom är Madopark Qick Mite vid behov. Dess effekter är kortvariga och ökar möjligen risken för augmentering”, skriver kollegorna Jan Ulfberg, docent, överläkare, Sömnlaboratoriet, Lasarettet Avesta, och Jan-Edvin Olsson, professor, Hälsouniversitetet Linköping. Olsson skriver att han brukar kombinera en dopaminagonist till exempel Requip eller Sifrol på

Man kan således misstänka att många patienter med sömnproblematik också lider av RLS och att adekvat behandling av RLS skulle kunna minska antal patienter som tar beroendeframkallande sömnmedel

kvällen med snabbverkande Madopark om patienten vaknar med krypningar i benen senare på natten.

Vid svårare symtom, som drabbar cirka tre procent av befolkningen [2] eller 30 procent av RLS patienterna, rekommenderas dopaminagonister som har den bästa effekten med ringa biverkningar.

Sömnproblem i samhället

Enligt LäkeMedelsverket har omkring en tredjedel av Sveriges befolkning besvär med sömnen av och till. Problemen är vanligare hos kvinnor än hos män. Sömnsvårigheter anses utgöra en av de fem viktigaste orsakerna till att patient söker läkare och till läkeMedelsförskrivning på en allmänläkarmottagning. En allmänläkare har cirka en patientkontakt dagligen med sömnproblem.

Överförskrivning av sömnmedel är ett allt stigande problem i samhället och nyligen har läkeMedelskommittén i Jönköpings Län startat en kampanj för att minska användningen av sömnmedel. Man beräknar att 15 500 länsbor tar sömnmedel en genomsnittlig dag.

I en nyligen färdigställd rapport ”Överförskrivning av narkotikaklassade läkeMedel - analys och åtgärder” [3] finns påtagliga geografiska skillnader i försäljningen av sömnmedel

mellan kommuner inom samma län. Rapporten hävdar att det är olika attityder och vanor hos förskrivande läkare som bedöms orsaka skillnaderna i läkeMedelsförskrivning för bland annat sömnproblem.

Cirka en halv miljon individer använder varje dag lugnande/sömnmedel av bensodiazepintyp och cirka 200 000 narkotikaklassade smärtstillande läkeMedel (opioider). Det är större antal kvinnor än män som får sömnmedel. Arbetet ger var fjärde sömnproblem enligt en rapport från TCO som publicerades för cirka två år sedan ”Mjuka människor i hårt arbete” [4].

RLS och sömnproblem

”Den vanligaste orsaken till att patienter söker sjukvården vid RLS är att besvären innebär en störd nattsömn” skriver Jan Ulfberg [5] som tillsammans med Sten Seborn från RLS Förbundet [6] nyligen skrivit en bok i ämnet [7] som varmt rekommenderas. Ulfberg menar också att majoriteten av de av RLS drabbade i Sverige söker inte alls sjukvården eftersom de inte tror att de har en sjukdom eller att doktorn kan hjälpa dem [8].

”Det är därför viktigt att läkaren frågar patienter efter symtom av RLS eftersom detta är sällan något som patienten nämner vid ett inledande samtal med läkaren”, skriver Ulfberg.

Det går i genomsnitt 18 år från sjukdomsdebut till diagnos vid RLS [1]. Detta beror i de flesta fall på att patienten vänjer sig vid sina symtom men att hon söker vård när sömnen på allvar börjar störa vardagslivet. Detta bekräftas av internationella studier där man skriver att en stor majoritet av patienter med RLS (85 procent) har sömnproblem [9].

Slutsats

RLS är ett sjukdomstillstånd som drabbar många personer i Sverige. RLS drabbar patienter med olika svårighetsgrad men framförallt är det mycket besvärliga sömnstörningar som leder patienter till att uppsöka sjukvård. Då de övriga symtomen på RLS lätt kan missas kan dessa patienter riskera att få sömnmedel för sina besvär. Samtidigt råder en viss överförskrivning av sömnmedel i Sverige.

Kan missade RLS diagnoser bidra till överförskrivning av sömnmedel i samhället? Om ett stort antal RLS patienter får sömnmedel istället för adekvat behandling kan man misstänka att det sannolikt är så.

Zvi Wirschubsky

Referenser:

1. Ekblom K., Leissner, L., Olsson J-E och Widner, H. LT nr 4, 2006, volym 103
2. Allen R.P et al Restless legs Syndrome, Prevalence and Impact, Archives of Internal Medicine, juni 2005; 165:1286-1292
3. HYPERLINK "http://www.mobilisera.nu/upload/balldin_total.pdf" http://www.mobilisera.nu/upload/balldin_total.pdf
4. HYPERLINK "http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=572&a=147680" http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=572&a=147680
5. Restless legs Syndrome - en av våra vanligaste folksjukdomar, Jan Ulfberg, Medicinsk Access Nr1, 2005. HYPERLINK "http://www.medicinskaccess.se/nr1/restlesslegs1.pdf" http://www.medicinskaccess.se/nr1/restlesslegs1.pdf
6. HYPERLINK "http://www.restlesslegs.nu/" http://www.restlesslegs.nu/
7. Rastlösa ben – sömnlösa nätter HYPERLINK "http://www.medicinskaccess.se/bokklubb.html" 8. Nyheter om restless legs HYPERLINK "http://www.sleepmedicinene.com" www.sleepmedicinene.com
9. HYPERLINK "http://www.emedicine.com/neuro/topic509.htm" http://www.emedicine.com/neuro/topic509.htm