



Hội chứng chân không yên (Restless Legs)

Hội chứng chân không yên có thể là một triệu chứng khó chịu của bệnh thận. Nó gây ra cảm giác muốn cử động chân khi quý vị đang nghỉ ngơi. Quý vị cũng có thể có cảm giác không thoải mái ở chân của mình.

Hội chứng này thường trầm trọng hơn vào buổi tối hoặc ban đêm, điều này khiến quý vị cảm thấy khó ngủ hoặc mất ngủ. Quý vị có thể nhận thấy rằng việc di chuyển đôi chân làm chúng có cảm giác tốt hơn.

Hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị mắc hội chứng chân không yên, đặc biệt khi nó ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày hoặc giấc ngủ của quý vị.

Tôi có thể thử những gợi ý nào ở nhà? (What tips I can try at home?)

- Dừng hoặc giảm sử dụng các chất kích thích như đồ uống có cồn, chất caffein và nicotin để xem các triệu chứng của quý vị có biến mất hay không. Không sử dụng các chất trên vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- Cố gắng giữ cho tâm trí quý vị luôn bận rộn. Ví dụ: thực hiện các hoạt động với những con số và chữ như trò câu đố ô chữ hoặc Sudoku, may vá hoặc trò chơi điện tử.
- Thử tập aerobic, đi bộ và/hoặc giãn cơ (nếu an toàn cho quý vị).
- Đôi khi, mát-xa chân nhẹ nhàng có thể giúp ích cho quý vị.
- Vệ sinh giấc ngủ tốt có thể giúp ích cho quý vị:
 - Thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
 - Đừng đi ngủ cho đến khi quý vị cảm thấy buồn ngủ. Đừng “cố” ngủ.
 - Cố không chợp mắt trong suốt cả ngày.
 - Chỉ sử dụng phòng ngủ để ngủ (và quan hệ tình dục).
- Học các kỹ thuật thư giãn. Hãy hỏi xem có ai đó trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị bắt đầu hay không. Quý vị cũng có thể tự tìm hiểu một số kỹ thuật. Một số kỹ thuật:
 - giãn cơ bắp (tập trung vào việc kéo căng từ từ và sau đó thả lỏng từng nhóm cơ)
 - trực quan hóa (hình thành những hình ảnh trong tâm trí để đưa quý vị vào một hành trình trực quan đến một nơi hoặc một tình huống yên bình, tĩnh lặng)
 - hít thở sâu
 - trị liệu bằng âm nhạc và nghệ thuật

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?
(What treatment choices do I have?)

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu hội chứng chân không yên gây rắc rối cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị có thể trao đổi về các lựa chọn điều trị như dùng thuốc, bấm huyết hoặc châm cứu.

Nếu quý vị đang uống thuốc vì hội chứng chân không yên của mình, hãy uống **đúng** thuốc được kê đơn – đừng chờ đến khi hội chứng chân không yên của bạn trở nên thực sự trầm trọng.