Dziennik nocnych objawów nóg dziecka

Zapisuj objawy przez 14 kolejnych dni, najlepiej wieczorem lub rano po przebudzeniu dziecka. Wpisuj słowa dziecka dosłownie: „robaczki”, „muszę kopać”, „boli łydka”. Dziennik zabierz na wizytę u pediatry.

Imię dziecka: ..... Wiek: ..... Data rozpoczęcia: .....

Nr	Godzina objawów	Słowa dziecka	Co pomogło (chodzenie / masaż)	Zasypia o godz.	Liczba pobudek	Kofeina, leki, duży wysiłek
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

W kolumnie „Co pomogło” zaznacz, czy ulgę dało chodzenie lub przebieranie nogami (typowe dla zespołu niespokojnych nóg), czy masaż i przytulenie (częstsze przy bólach wzrostowych).

Cztery pytania do dziecka

Zespół niespokojnych nóg rozpoznaje lekarz, ale odpowiedzi dziecka na te pytania bardzo ułatwiają rozmowę. Zaznacz TAK lub NIE.

Pytanie (mów językiem dziecka)	TAK	NIE
Czy masz ochotę albo musisz ruszać nogami, bo coś w nich dziwnie czujesz?		
Czy to się dzieje, kiedy leżysz albo długo siedzisz?		
Czy robi się lepiej, kiedy wstaniesz i pochodzisz albo poruszasz nogami?		
Czy wieczorem i w nocy jest gorzej niż w dzień?		

Cztery odpowiedzi TAK pasują do zespołu niespokojnych nóg, o ile objawów nie tłumaczy lepiej inna przyczyna, np. kurcz, uraz lub ból stawu. Na podstawie kryteriów IRLSSG z 2013 roku.

Nie czekaj na koniec dziennika, jeśli zauważysz

- ból tylko w jednej nodze, rano lub w ciągu dnia albo w stawie;
- kulenie, obrzęk, zaczerwienienie lub ograniczenie ruchu;
- gorączkę bez przyczyny dłużej niż 3 dni, bladość, siniaki, nocne poty lub chudnięcie.

Te objawy nie pasują ani do bólów wzrostowych, ani do zespołu niespokojnych nóg i wymagają szybkiej wizyty u lekarza.

Przed badaniem krwi

Krew na ferrytynę i żelazo najlepiej pobrać rano, co najmniej 24 godziny po ostatniej dawce preparatu żelaza i bez produktów nim wzbogacanych. Przy infekcji wynik ferrytyny może być zawyżony.

Pytania do lekarza

- Ile wynosi ferrytyna dziecka i czy jest poniżej 50 ng/ml?
- Czy któryś z leków lub suplementów dziecka może nasilać objawy?
- Czy chrapanie lub przerwy w oddechu w nocy wymagają sprawdzenia?
- Kiedy warto skierować dziecko do neurologa dziecięcego lub poradni zaburzeń snu?

Karta ma charakter pomocniczy i nie zastępuje oceny lekarza. Nie podawaj dziecku żelaza bez zlecenia i przechowuj jego preparaty poza zasięgiem dzieci.