

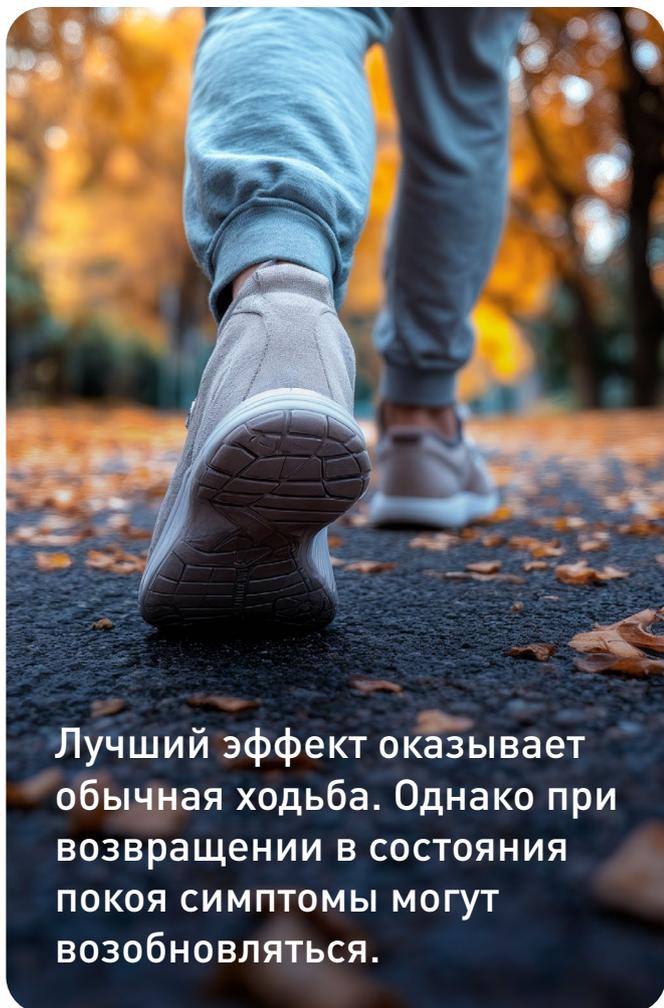
## Судороги в ногах

Почему возникают и что с этим делать



Судороги в ногах часто являются проявлением синдрома беспокойных ног.

От 5 до 10% взрослого населения страдают от этого состояния. Жалобы могут возникать в любом возрасте, однако частота встречаемости увеличивается с возрастом. Дети также могут жаловаться на судороги и болезненные ощущения в ногах.



Лучший эффект оказывает обычная ходьба. Однако при возвращении в состояния покоя симптомы могут возобновляться.

## Клинические проявления

Обычно возникают неприятные симптомы в виде жжения, зуда, боли, ощущения покалывания, онемения, чувства распирания и напряжения мышц. Эти симптомы могут носить тягостный, неприятный характер, чаще локализуются в голени, икроножных мышцах, но могут распространяться на стопы и захватывать всю ногу.

Характерной особенностью является появление и усиление данных ощущений в состоянии покоя, чаще в вечернее и ночное время. Подобное состояние нарушает засыпание, будит среди ночи, является причиной бессонницы.

Болезненные ощущения могут возникать во время длительных поездок, перелетов, в театре, на совещании, причиняя выраженный дискомфорт и значительно снижая качество жизни. Неприятные симптомы уменьшаются или исчезают при движении.

Чтобы улучшить свое состояние, люди вынуждены вытягивать и сгибать ноги, массировать мышцы, ворочаться в кровати, вставать и ходить, переминаясь с ноги на ногу.

## Диагностика

Диагноз синдрома беспокойных ног основывается главным образом на описании симптомов и жалоб. Более чем в половине случаев является самостоятельным заболеванием.

Проведенные исследования показывают наследственную предрасположенность к данному состоянию. В этом случае проявления начинают возникать в молодом возрасте, часто до 30 лет и чаще страдают женщины.

В то же время судороги в ногах могут быть проявлением большого числа заболеваний. Самой распространенной причиной синдрома беспокойных ног является дефицит железа и анемия, характерно снижение уровня ферритина в сыворотке крови даже при отсутствии снижения гемоглобина или сывороточного железа. При выявлении дефицита железа, назначается лекарственная терапия препаратами железа, что значительно улучшает состояния человека.

Синдром беспокойных ног и судороги в ногах могут быть вызваны лекарственными

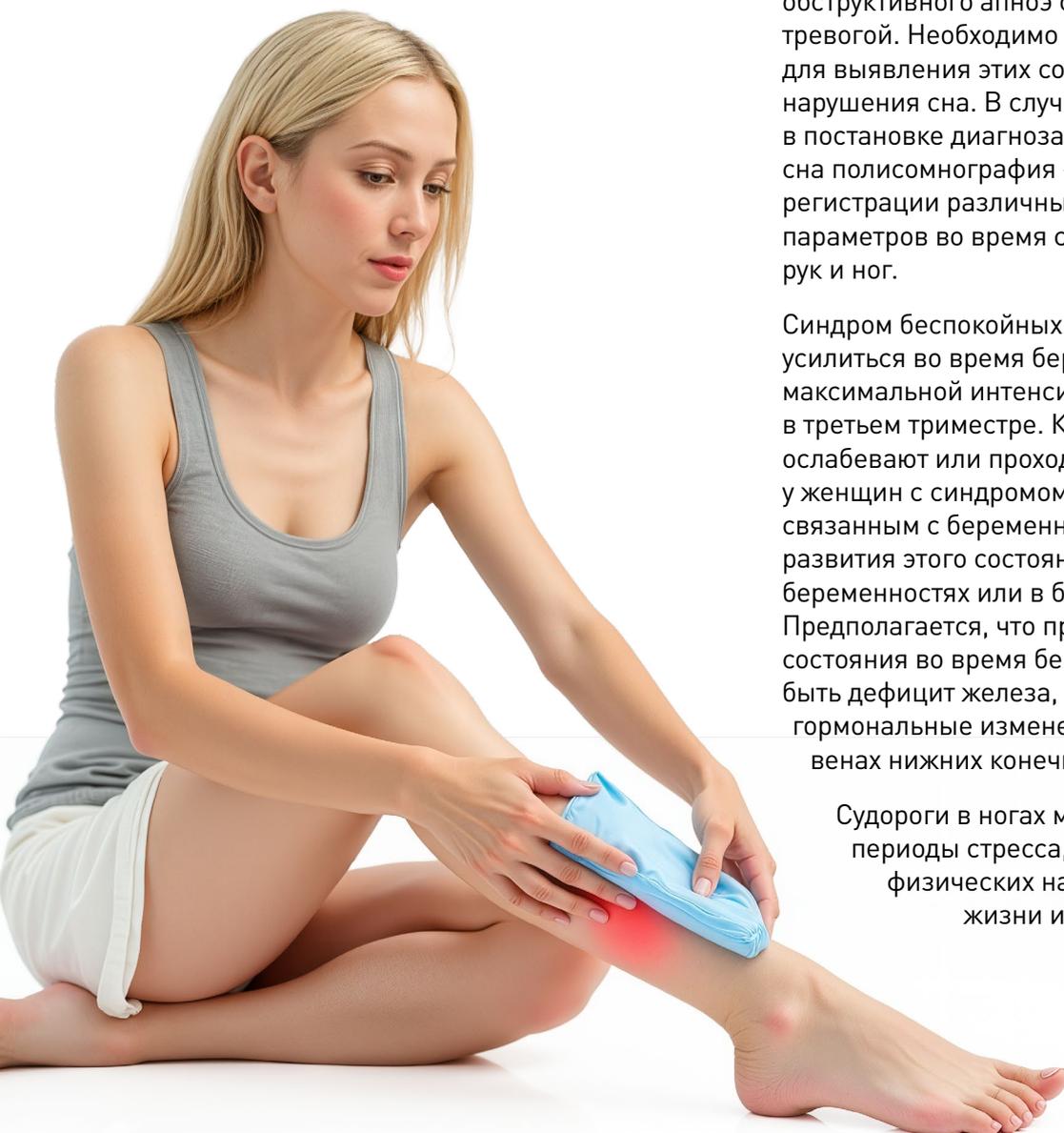
препаратами: антидепрессантами, препаратами от аллергии, противорвотными средствами и другими медикаментами. У пожилых людей судороги в ногах нередко связаны с приемом лекарств. Важно проанализировать принимаемые препараты для уточнения причины данного состояния.

Другими часто встречающимися факторами являются: наличие почечной недостаточности, дефицит витаминов группы В, сахарный диабет, заболевание щитовидной железы, сосудов и нервов нижних конечностей, тревога и снижение настроения. В этих случаях выраженность болевых симптомов соотносится с тяжестью основного заболевания и улучшается при лечении. Такой широкий спектр заболеваний требует обращения за врачебной помощью для диагностики данного состояния.

Судороги в ногах могут приводить к нарушению сна, часто затрудняют засыпание и вызывают бессонницу, могут сочетаться с другими причинами бессонницы: синдромом обструктивного апноэ сна, депрессией и тревогой. Необходимо проведение обследования для выявления этих состояний и коррекции нарушения сна. В случаях сомнения и сложности в постановке диагноза проводится исследование сна полисомнография – метод длительной регистрации различных физиологических параметров во время сна, в том числе и движений рук и ног.

Синдром беспокойных ног может начаться или усилиться во время беременности, достигая максимальной интенсивности и выраженности в третьем триместре. Как правило, симптомы ослабевают или проходят после родов, но у женщин с синдромом беспокойных ног, связанным с беременностью, повышен риск развития этого состояния при последующих беременностях или в более позднем возрасте. Предполагается, что причинами данного состояния во время беременности могут быть дефицит железа, фолиевой кислоты, гормональные изменения и застойные явления в венах нижних конечностей.

Судороги в ногах могут усиливаться в периоды стресса, при интенсивных физических нагрузках, сидячем образе жизни и работе в ночные смены.



## Профилактика и лечение

Важно установить и по возможности устранить факторы риска: дефицит железа, тревогу и снижение настроения, избыточную физическую активность в вечернее время, прием стимуляторов в вечернее время, прием лекарственных средств, текущие заболевания.

Если все причины проанализированы и исправлены, то рекомендована немедикаментозная терапия.

- Желательно избегать психостимуляторов: исключить употребление кофеина, крепкого чая, шоколада. Ограничить курение и прием алкоголя
- Хорошо помогают теплые ножные ванны или легкий массаж/вибромассаж ног перед сном
- Умеренная аэробная двигательная активность в течение дня, регулярные дневные физические нагрузки, направленные на растяжение, расслабление мышц, йога, прогулки перед сном способствуют уменьшению проявления боли и судорог в ногах
- Важное значение имеет гигиена сна: проветривание комнаты, соблюдение режима сна. Лучше ложиться в постель непосредственно перед засыпанием



**При неэффективности немедикаментозной терапии, когда болезненные ощущения мешают спать, ходить в театр, длительно ездить в транспорте, работать, назначается лекарственная терапия.**

**Препараты могут использоваться периодически при обострении состояния или на постоянной основе при ежедневном возникновении симптомов. Большое значение имеет выявление и лечение сопутствующих заболеваний.**