

## Если сводит ноги по ночам



Проснуться от того, что ночью свело ногу – не самое приятное ощущение. Судороги возникают непроизвольно – мы не в силах контролировать их появление и не можем силой мысли повлиять на них, «заставив» мышцы расслабиться. Очевидно, что причин появления судорог может быть множество, а для того, чтобы справиться с этим

состоянием, необходимо выяснить, что именно спровоцировало их появление.

Судороги могут быть разными: иногда они проявляются как сильное напряжение мышц ног, а иногда выглядят как короткие сокращения, сохраняющиеся в течение нескольких минут. Часто напряжение вызывает дискомфорт и даже боль – если судороги появляются ночью, то они нарушают сон и мешают высыпаться.

«Причин судорог может быть немало – это не самостоятельное заболевание, а симптом, указывающий на проблемы. Если исключить неврологические нарушения, которые способны вызывать судороги не только по ночам, но и в любое другое время суток, то самыми распространенными причинами их появления становится нехватка витаминов и микроэлементов, нарушения обмена веществ, проблемы с сосудами ног, беременность, неудобное положение ног во время сна», - рассказывает Ольга Викторовна Малиновская, руководитель медицинского департамента федеральной сети медицинских лабораторий KDL.

Скорее всего, разовый эпизод с возникновением судорог не станет поводом для обращения к врачу, однако в том случае, если они появляются регулярно, медлить с походом к доктору все же не стоит. Он установит причины, которые привели к появлению судорог – для этого придется сдать несложные анализы. Для того, чтобы выявить возможный дефицит микроэлементов в организме, необходимо оценить их концентрацию в крови – нужно сдать кровь на кальций, калий, магний, железо. Их дефицит может сказаться на работе мышц, а также на эффективности переноса кислорода клетками крови. Нередко судороги отмечаются у пациентов с анемией, «увидеть» ее поможет общий анализ крови. Судороги могут также быть следствием прогрессирования диабета 2 типа, который долго может оставаться незамеченным – для того, чтобы выявить его или предшествующий ему преддиабет, рекомендовано определить глюкозу в крови и концентрацию гликированного гемоглобина.

Для профилактики судорог врач может дать рекомендации по питанию и образу жизни.

«Очень важно пить достаточно жидкости, исключить алкоголь, а в свой рацион ввести продукты, богатые калием, кальцием, железом и магнием – это бананы, гречка, молочные продукты, сыр», - советует О. Малиновская. – Физическая активность также важна и нужна, особенно для тех, кто ведет сидячий образ жизни или, проводит много времени стоя. У таких людей может быть повышен риск развития варикоза, для профилактики которого необходимо выполнять специальные упражнения – их также может посоветовать специалист».