



**Почему сводит ноги:
причины, профилактика
и лечение**

Причины судорог



Чаще всего мышцы сводит из-за нарушения электролитного баланса. При обезвоживании или неправильном питании организм теряет магний, калий, кальций и натрий. **Нервные окончания становятся более возбудимыми, и мышцы неконтролируемо сокращаются.**



Другие причины:

- переохлаждение
- неудобная обувь
- физические нагрузки



Какие заболевания могут вызвать спазм

Иногда судороги могут быть симптомами различных болезней: варикоза, диабетической нейропатии, проблем с почками, гипотиреоза и грыжи межпозвонковых дисков.

При варикозе, например, ухудшается венозный отток крови, а при нейропатии повреждаются нервные волокна, и это вызывает их непроизвольные сокращения.

Когда спазмы — побочный эффект лекарств



Так бывает при приёме статинов — их назначают при повышенном уровне «плохого» холестерина и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. **Похожий эффект иногда дают и мочегонные, особенно при длительном приёме.**

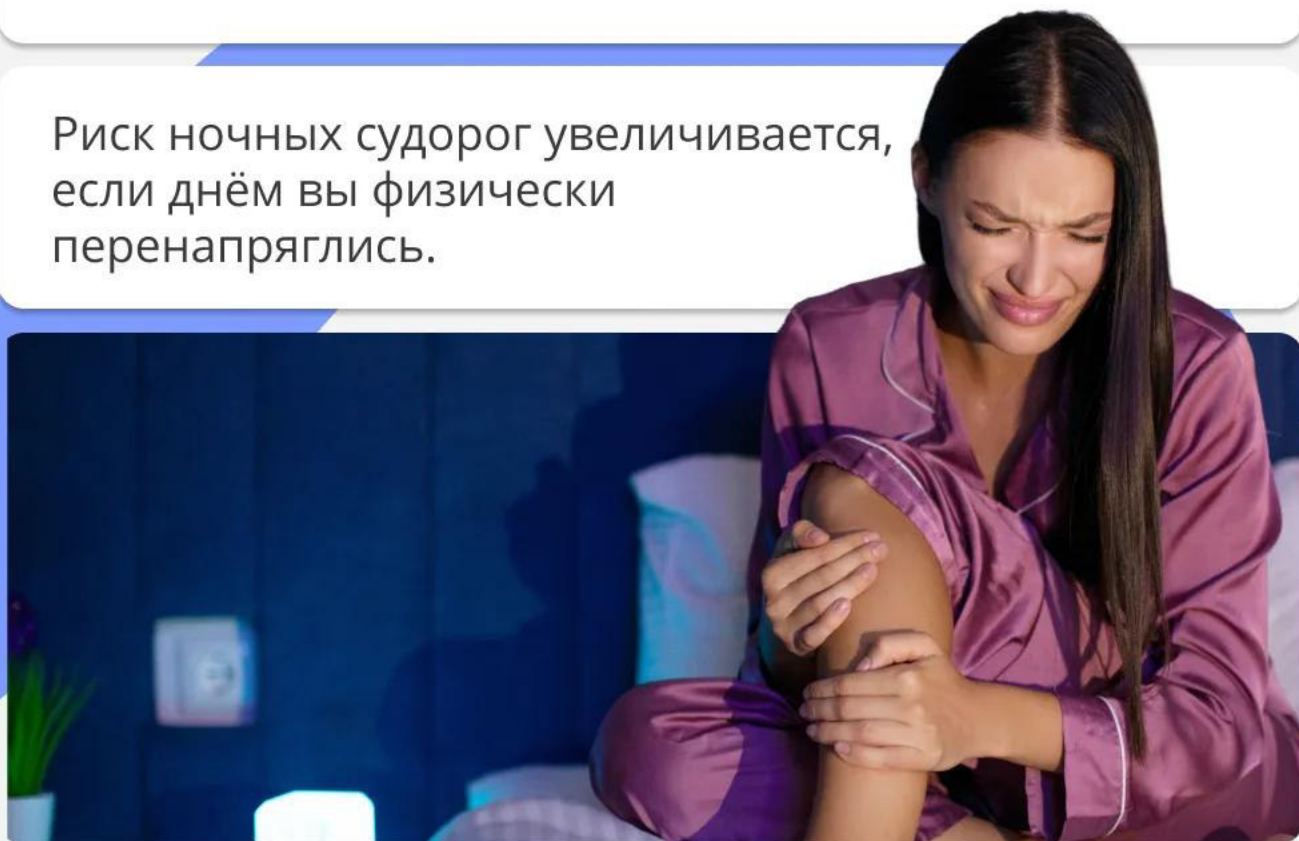


Почему ноги сводит ночью



Во сне мышцы расслаблены, но если принять неудобную позу, то может возникнуть резкий болезненный спазм.

Риск ночных судорог увеличивается, если днём вы физически перенапряглись.





Температура в спальне

В жару организм теряет больше жидкости и электролитов с потом, а **качество сна падает — мышцам сложнее восстановиться.**

Холод тоже повышает риск спазмов: сосуды сужаются, мышцы напрягаются и получают дополнительную нагрузку.

Поэтому в спальне важно поддерживать комфортную температуру — примерно 20–22 °C.

Первая помощь



Если спазм застал вас при ходьбе, остановитесь и потяните носок стопы на себя, удерживая колено в прямом положении.

Круговыми движениями помассируйте мышцу, перенесите вес на пострадавшую ногу — это позволит облегчить боль. Также можно приложить тёплое полотенце или грелку.





Когда нужно к врачу:

- **судороги появляются чаще двух раз в неделю без очевидной причины**
- **спазмы сопровождаются отёком, покраснением или длительным онемением**
- **возникают только в одной ноге и в одном и том же месте**

Врач проверит:



- биохимический состав крови
- уровень витаминов D и B12
- уровень гормонов щитовидной железы



При необходимости могут назначить и другие исследования — УЗИ вен и ЭМГ, а также консультацию невролога, флеболога или эндокринолога.



Как снизить риск повторных судорог:

- питайтесь сбалансированно
- соблюдайте питьевой режим
- регулярно делайте физические упражнения
- поддерживайте комфортную температуру в спальне
- соблюдайте режим сна

Чтобы уменьшить нагрузку на мышцы ног, выбирайте ортопедическую обувь. Улучшить тонус вен поможет контрастный душ.