

За останні 24 години

18:47 Російська армія вчоргове атакувала Запоріжжя - загинула людина, пошкоджені історичні будівлі та дитсадок

18:18 **Нові правила для посилки в ЄС, бензин Є10 та "Єсселя": що зміниться для українців у липні**

18:10 Британія передасть Україні пакет допомоги на майже 290 млн фунтів стерлінгів, - Зеленський

Додайте **Коротко про до обраного в Google**

17:52 Вчені припускають, що Земля може пережити загибель Сонця

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Суспільство

Синдром неспокійних ніг: про які проблеми зі здоров'ям можуть говорити нічні симптоми

ГАННА НЕСТЕРЕНКО 7 червня 13:30



ПІДПИШІТЬСЯ НА НАС В GOOGLE

ДОДАТИ ЗАРАЗ

Багато людей стикалися з ситуацією, коли ввечері чи вночі в ногах з'являються неприємні відчуття: свербіж, поколювання, внутрішнє занепокоєння чи непереборне бажання рухатися. Особливо неприємно, коли через це неможливо спокійно заснути. Іноді це можна пояснити звичайною втомою після робочого дня, проте в деяких випадках такі симптоми можуть говорити про синдром неспокійних ніг - неврологічний розлад, який порушує сон і знижує якість життя.

Чому виникає цей стан, які захворювання можуть ховатися за подібними скаргами, чим синдром неспокійних ніг відрізняється від звичайної втоми і до якого фахівця слід звертатися за допомогою? Про це **Коротко про** розповів **терапевт Руслан Добровольський**.

Синдром - один, а причин може бути багато

- Руслане Івановичу, чому виникає синдром неспокійних ніг, як проявляється і що з цим робити? До речі, він буває у військових?

Синдром неспокійних ніг найчастіше діагностують у цивільних. Виявляється він так: людина починає відчувати свербіж, біль у ногах, що зникає при фізичному навантаженні, при ходьбі чи роботі ногами, тому цей синдром і назвали синдромом неспокійних ніг.

Не завжди синдром проявляється болем. Багато хто говорить про почуття повзання мурашок, поколювання, печіння, розпирання. Але в будь-якому разі людині стає легше, коли вона починає рухатися. Варто походити, розім'яти ноги, помінати положення тіла - симптоми зменшуються або зникають на якийсь час.

- Якщо таке відбувається тривалий час, вже можна говорити про цей синдром чи якість його інакше діагностують?

Синдром неспокійних ніг діагностують після аналізу крові на залізо та феритин – таким чином нерідко знаходять дефіцит заліза у крові. При цьому синдром неспокійних ніг може виникати навіть тоді, коли гемоглобін ще в межах норми.

Для лікаря велике значення має рівень феритину – показника запасів заліза в організмі. Іноді людина вважає себе цілком здоровою, а під час обстеження виявляється, що саме прихований дефіцит заліза став причиною появи симптомів.

Що стосується військових, синдром неспокійних ніг може бути пов'язаний із підвищеним вживанням кофеїну, енергетиків, які збуджують нервову систему. Для військових це актуально: іноді є завдання, які потрібно виконувати при дефіциті сну і коли потрібно тривалий час перебувати в активному стані.

Крім енергетиків та кофеїну, симптоми можуть посилюватися через хронічне недосипання, нерегулярний режим сну, нічні зміни та тривалу емоційну напругу. Нервова система в таких умовах працює в режимі навантаження, і вже існуюча схильність до синдрому починає проявлятися значно сильніше.

- Тобто синдром неспокійних може бути пов'язаний і із залізом, і з енергетиками, і з психосоматикою?

Так. Впливають і активація нервової системи та психіка. Хоча стрес сам по собі не завжди є безпосередньою причиною захворювання, він може посилювати наявні симптоми. Можливо так, що після важкого робочого дня, переживань неприємні відчуття в ногах стають більш вираженими саме ввечері та вночі.

Завдання для нервової системи стає менше - вона більше зосереджується на тому, що в організмі порушено. Тому ввечері це і проявляється – людина більше відчуває те, що її непокоїть.

Також синдром неспокійних ніг діагностують, якщо людина має цукровий діабет. Тут абсолютно логічно: цукор у крові веде до порушення обміну і в самих м'язах, і в нервових волокнах, особливо в тих, що знаходяться далі від серця - і цілком зрозуміла причина такого стану.

Є такий стан, як діабетична полінейропатія. "Полі" – це багато. "Нейропатія" – захворювання нервів, хворобливий стан. Тобто у зв'язку з тим, що тривалий час у крові підвищений рівень цукру, це порушує обмін у нервових волокнах. А виявляється це так, що вночі ноги болять або ти не можеш заснути, поки якість ними не ворухнеш. Безумовно, сверблячка може виникати і вдень, але у зв'язку з тим, що виконується багато завдань, на це менше звертають увагу.

Крім цукрового діабету, існують інші стани, які можуть супроводжуватися скаргами на неспокійні ноги - це хронічні захворювання нирок, деякі неврологічні порушення, наслідки пошкодження периферичних нервів, вагітність. У другому та третьому триместрах подібні симптоми нерідко зустрічаються досить часто і зазвичай пов'язані зі зміною обміну заліза та підвищеним навантаженням на організм.

Причини синдрому та способи вирішення проблеми

- А взагалі з такою проблемою до кого звертатися? До терапевта?

Насамперед до терапевта, зараз ми називаємо його сімейним лікарем. Він проводить первинну діагностику. І якщо запідозрити синдром неспокійних ніг, спрямує до профільного фахівця - лікаря-невролога. Важливо не пропускати сімейного лікаря. Тому що причиною такого стану може бути, наприклад, та ж варикозна хвороба нижніх кінцівок або необхідність діагностики цукрового діабету.

Лікар багато в чому орієнтується характер скарг.

Дуже важливими є чотири ознаки:

- неприємні відчуття в ногах,
- непереборне бажання рухатися,
- посилення симптомів у спокої,
- полегшення після руху.

Саме ця комбінація вважається найбільш типовою для синдрому неспокійних ніг.

- Які ще можуть бути причини синдрому неспокійних ніг?

Є ще й генетична схильність. Якщо схожі скарги були у батьків чи близьких родичів, ймовірність розвитку синдрому справді зростає. Тому лікар обов'язково уточнює сімейний анамнез.

Людина може згадати, що його мати чи батько скаржилися на необхідність постійно рухати ногами перед сном, хоч тоді ніхто не знав назви цього стану.

- Тобто причини можуть бути зовсім різні.

Так. Сімейний лікар має у всьому розібратися. А потім уже з усіма готовими матеріалами може спрямовувати до лікаря-невропатолога.

У принципі, лікар може самостійно призначити початкову терапію: початкова терапія того ж дефіциту заліза досить проста. Це таблетки заліза разом із дієтою, що містить достатню кількість м'яса.

Якщо виявлено дефіцит заліза і синдром може бути пов'язаний з порушенням роботи травного тракту, лікар може направити до гастроентеролога, оскільки може йтися про порушення засвоєння заліза.

- А що можна зробити самостійно для вирішення проблеми неспокійних ніг?

Крім медикаментозного лікування, грає роль зміна способу життя. Зазвичай рекомендують дотримуватись стабільного режиму сну, більше рухатися протягом дня, уникати тривалого сидіння без руху, обмежувати вживання кофеїну та енергетичних напоїв у другій половині дня.

Декому допомагають вечірні прогулянки, легка розтяжка м'язів ніг, теплий душ або масаж перед сном. При виражених симптомах невролог може додатково призначити спеціальні препарати, що впливають роботу нервової системи, проте необхідність такого лікування визначається індивідуально після обстеження.

Новини по темі: [Здоров'я](#) [Лікарі](#) [лікар](#)

Підпишіться на нас в соц. мережах



Статті по темі



29 червня суспільство
Як зрозуміти, що у вас тепловий удар: 7 небезпечних симптомів



29 червня суспільство
Від Унівської лаври до Бахмута: реставратор повернувся з війни рятувати культурну спадщину



29 червня суспільство
ВНЗ України оголосили ціни: вартість навчання на контракті знову зростає