

## **Рекомендации**

### **по профилактике и предупреждению ночных судорог в ногах**

#### а) Неотложная помощь при судорогах

- 1. В период возникновения судорог, просыпаясь, постарайтесь не делать резких движений, в том числе подтягивание, повороты на бок, что моментально может спровоцировать их появление. Начинайте расслабляться.**
- 2. Расслабившись в положении лежа на спине, медленно вытяните ногу и согните стопу на себя, растягивая при этом мышцы голени, что препятствует их сокращению. Через 10–15 секунд разогните стопу и повторяйте эти движения в течение 1–2 минут пока не почувствуете облегчение и уменьшение боли.**
- 3. Если эти упражнения трудно выполнимы, поднимите ногу, согните ее в коленном суставе, накиньте на стопу петлю из пояса платья, халата или бинта и потяните ее на себя. Выполняйте это упражнение аналогичным образом.**
- 4. После этих упражнений можно полежать 10–15 минут с приподнятыми ногами, подложив под них валик или подушку. Это обеспечивает отток крови в ногах и предупредит возникновение судорог вновь.**
- 5. Сделайте легкий массаж голени по направлению от стопы к колену. Болезненный участок мышцы можно разогреть согревающей или обезболивающей мазью и сделать компресс.**
- 6. Встав с постели, выполните по 7–10 раз упражнения, которые помогут предупредить их возобновление. В положении стоя, держась за спинку стула и опираясь на пятки, оторвите носки от пола, а затем опуститесь. Затем наоборот приподнимитесь на носках и опуститесь. Походите, перемежаясь с пятки на носок.**

#### б) Профилактика судорог

должна быть комплексной с внесением коррективов в повседневный образ жизни

**Помните, что курение вызывает кислородную недостаточность, провоцируя мышечные спазмы, а напитки, содержащие кофеин - обезвоживание и напряжение мышц. В связи с тем, что эти факторы могут спровоцировать возникновение судорог их следует исключить или сократить.**

в) Пища должна содержать минеральные вещества:

**Магний** содержится в ржаном и пшеничном хлебе, в крупах: ячневой, овсяной, пшенице, гречке; пшеничных отрубях, фасоли, горохе, миндале, орехах, арбузе, сухофруктах.

**Калий** – в кураге, бананах, бобовых, картофеле, авокадо, апельсинах и других.

**Кальций**- в твердых сырах, твороге, йогурте лососе, сардинах, капусте, брокколи.

**Витамин Д** – в сельди, скумбрии, лососе, тунце, шпротах, сыром яичном желтке, сливочном и растительных маслах и др. (Пополнить его можно и 15–20 минутным пребыванием на солнце или приемом капель витамина Д).

Включайте в рацион эти продукты, они полезны для здоровья!

**Упражнения лечебной физкультуры,  
выполнение которых может уменьшить проявление судорог.**

1. Сидя, не отрывая пятки от пола, сгибать и разгибать пальцы ног.
2. Ноги вытянуть перед собой, поочередно или одновременно сгибать и разгибать стопы. Это упражнение можно выполнять и проснувшись утром в постели.
3. В том же положении выполнять вращательные движения стопами.
4. В положении стоя, держась одной рукой за спинку стула, приподняться на носках, подтянуться вверх и опуститься на пятки.
5. Встать лицом к стене и подняв руки вверх опереться на нее двумя руками. Медленными шажками, не отрывая стопы от пола и опираясь на носочки, отходим от стены.
6. Эти упражнения могут быть включены в утреннюю зарядку или в комплекс физкультуры. Полезной будет и лечебная дозированная ходьба

С целью предупреждения судорог, наряду с регулярными занятиями физкультуры, полезным может быть и выполнение самомассажа мышц ног и поясничного отдела.

Помочь в этом помогут и водочные, спиртовые, медовые, уксусно-водные компрессы (1:1) и другие согревающие компрессы или мази на ночь или утром после судорог.

**Можно и самому сделать согревающий компресс, который рекомендуется народной медициной: для его приготовления следует смешать 2 ст. л. порошка горчицы и 1 ст. л. растительного масла. Самомассаж мышцы голени бутылкой теплой воды.**

**Предупредить появление судорог поможет прием теплой ванны или душа перед сном с последующим выполнением самомассажа и легких упражнений на растяжение мышц.**

*Из всего перечисленного определите для себя комплекс регулярно выполняемых мероприятий, которые помогут Вам преодолеть ночные судороги ног.*

*Помните! Их возникновению могут способствовать и различные болезни. Поэтому получите консультацию семейного врача, который проведет обследование и при необходимости назначит лечение.*

**Желаю здоровья и удачи!  
Доктор медицины Семен Златин**

Приложение к теме: **Ночные судороги. Роль и значение минералов**

**Функции магния** организме. *Его ионы участвует в передаче нервного сигнала мышце, принимает участие в мышечном расслаблении. Помогают ионам калия проникать во внутрь клетки, что является необходимым условием для нормального функционирования мышц, включая и мышцу сердца и всей сердечно-сосудистой системы.* Он участвуют в регуляции обмена липидов и холестерина. в биосинтезе и построении белка. Употребление пищи, богатой магнием, сопровождается достоверным снижением риска гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта и инсулиннезависимого сахарного диабета. Норма магния в крови составляет 0,75–1,25 ммоль/л.

**Функции калия** в организме: *Обеспечивает поддержание биоэлектрического потенциала (положительный заряд, на внутренней – отрицательный на внешней стороне клеточных мембран и нервах), чем регулируется нервно-*

**мышечная возбудимость, проводимость и сокращение мышц.** Калий включается в механизм поддержания постоянства состава клеточной и межклеточной жидкости, водно-солевого баланса, кислотно-щелочного равновесия и накопления гликогена - основного источника энергии в клетке. Участие в нервной регуляции сердечных сокращений. Роль катализатора при обмене углеводов и белков. Поддержание нормального уровня кровяного давления. Участие в обеспечении выделительной функции почек. Концентрация калия в клетках в 30 раз выше, чем вне клеток. Концентрация калия в клетках в 30 раз выше, чем вне клеток. В организме взрослого человека содержится 160–180 г калия (около 0,23% от общей массы тела). Суточная потребность в калии составляет 2 г. **Норма калия в крови 3.5–5.5 ммоль/л.**

**Функции натрия в организме:** *благодаря разнице потенциалов натрия обеспечивается проведение импульсов в нервной системе;* укрепляет сердечно-сосудистую систему, регулирует объем циркулирующей крови, артериальное давление и работу сердечной мышцы, стимулирует пищеварение. –образование пищеварительных ферментов и желудочного сока, обеспечивает доставку клеткам глюкозы, регулирует работу выделительной системы поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме помогает сохранять кальций и другие минеральные вещества в крови в растворимом виде Суточная потребность–10-12 г поваренной соли в сутки **Норма натрия в крови 120-140 ммоль/л.**

**Функции кальция в организме:** *Участвует в работе мышцы сердца и скелетных мышц в их расслаблении и угасании импульса, блокируя тем самым возможность перераздражения нервных окончаний.* Его другая важная функция – формирование костной ткани, и участие в процессе свертывания крови,. Именно поэтому соли кальция применяют для снятия судорог. свертывания крови. Общая суточная норма кальция - 800–1250 мг **Норма кальция в крови 2.15-2.65 ммоль/л.**

Эти минеральные вещества – электролиты, входят в состав всех клеток и тканей, содержатся в определенном соотношении и обеспечивают постоянство внутренней среды организма. Калий вместе с натрием регулирует содержание воды внутри клеток, активизирует работу ряда ферментов. Аденозинтрифосфатаза расщепляет молекулу АТФ выбрасывает ионы натрия и накапливает в клетке ионы К.. **Хлориды калия и натрия, будучи сильными электролитами, участвуют в генерации и проведении электрических импульсов в нервной и мышечной ткани. Они участвуют в поддержании электрической активности мозга, функционировании нервной ткани, сокращении и расслаблении скелетных и сердечных мышц.** Нарушения калий-натриевого баланса приводит к нарушению водного обмена, обезвоживанию, ослаблению мускулатуры.