



Foto: Pixabay

„Restless Legs-Syndrom – wenn ruhelose Beine quälen“ > russisch

Неврологические нарушения

Restless Legs Syndrome – синдром беспокойных ног

Тянущие и колющие боли, ломота в ногах и/или ощущение ползания мурашек в кровеносных сосудах – типичные жалобы при синдроме «беспокойных ног» (Restless Legs Syndrome – RLS). К этим неприятным ощущениям присоединяется очень сильный, практически непреодолимый позыв к движению. Описанные выше ложные ощущения в ногах появляются в состоянии покоя и при движении уменьшаются. Эти нарушения могут появляться также в руках или других частях тела, но такие случаи встречаются реже.

К каким последствиям может привести синдром беспокойных ног?

RLS причиняет больному сильные страдания: Он не может найти себе покой и, в первую очередь, не может нормально спать. Как следствие, развивается дневная усталость, раздражительность, нервозность, рассеянность внимания и нередко даже депрессивные состояния. Снижается работоспособность и качество жизни вообще. Долгое сидение – пусть даже в автомобиле или в кино – превращается в кошмар. Правда, такие тяжелые симптомы встречаются не у каждого больного RLS. Легкие формы синдрома беспокойных ног – явление довольно частое: по оценке экспертов, им страдает примерно 1/10 часть населения Германии.

Что делать при появлении острых приступов ложных ощущений?

При не очень сильной степени выраженности RLS можно обойтись без медикаментов. Существует целый ряд простых методов, помогающих успокоить ноги:

- Сразу же при появлении ложных ощущений потянитесь несколько раз всеми конечностями. Встаньте на ноги и пройдите или поделайте приседания, в любом случае двигайтесь, вместо того чтобы терпеть неприятные ощущения.
- Нередко приступ можно снять, принимая горячую или холодную ванну. Подобный эффект оказывает электродеяло или компресс со льдом.
- Многим помогает массаж, растирание ног щеткой и натирание «французской водкой».
- Избегайте курения, приема алкоголя и особенно кофе на ночь.
- Начните пробный прием магнийсодержащих препаратов – они также могут уменьшить жалобы.

Предрасположенность к RLS заложена в генах. Поэтому больные страдают этим заболеванием, как правило, всю жизнь. Однако, это ни в коем случае не означает постоянные ложные ощущения в ногах. Обычно симптомы заболевания проявляются только в

определенных фазах. Некоторые люди замечают у себя синдром беспокойных ног всего несколько раз в своей жизни, например, во время долгих воздушных перелетов. У некоторых больных симптомы становятся сильнее или слабее в различные периоды времени, например, «беспокойные ноги» в течение нескольких недель или месяцев, с последующим спонтанным купированием ложных ощущений – на целые месяцы и годы без жалоб.

Немалое влияние оказывает образ жизни. Изменение повседневных привычек поможет Вам избавиться от неприятных симптомов:

- Следите за полноценным, сбалансированным питанием, с поступлением в организм достаточного количества витаминов, минеральных веществ (Например, известно негативное действие дефицита железа на RLS).
- Избыточный вес также способствует развитию RLS. Снижение веса на несколько килограммов – большая помощь в борьбе с этим заболеванием.
- Сохраняйте нормальный уровень физической активности, несмотря на усталость. Постарайтесь много и регулярно двигаться в повседневной жизни.
- Попытайтесь упорядочить свой ритм суточной активности.
- Гигиена сна также способствует полноценному ночному отдыху.

Ссылки:

Немецкое общество исследования сна и сомнологии /Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGS): www.dgsm.de
Немецкое общество неврологии/ Deutsche Gesellschaft für Neurologie: www.dgn.org
Немецкое объединение Restless Legs / Deutsche Restless Legs Vereinigung: www.restlesslegs.org

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.

✎ Für Hinweise von Arzt und Praxisteam