

Мурашки, бегаящие по голени, ощущение электрического разряда, покалывание, дрожь, жжение – люди, столкнувшиеся с синдромом беспокойных ног, по-разному описывают свои ощущения.

Но кое в чем они единодушны: все эти явления крайне неприятны и сильно мешают заснуть. Симптомы обычно усиливаются именно перед сном, когда человек ложится в постель. Из-за неприятных ощущений он словно не находит себе места: у него возникает навязчивое желание встать и походить. Стоит это сделать – и дискомфорт исчезает. Но по возвращении в постель все начинается снова. Следствием становится бессонница. А если заснуть все-таки удастся, периодические движения в ногах возникают в течение еще 1–2 часов. Это в легких случаях. В тяжелых подергивания продолжают почти всю ночь, сходя на нет лишь перед рассветом. Человек не отдает себе отчета, что просыпается, не помнит этого. Но такие «подбуживания» крайне негативно влияют на качество сна, приводят к тому, что днем человек в буквальном смысле слова спит на ходу. Он не может полноценно работать, выполнять домашние дела, а, скажем, за рулем машины и вовсе становится опасным.

Каковы же истинные причины страданий многих людей? Существует несколько групп заболеваний, проявляющихся примерно одинаковыми симптомами, имеющими, однако и свои характерные черты. Эти различия обязательно необходимо выявить чтобы назначить правильное, адекватное лечение. Процесс, когда врач целенаправленно составляет список возможных причин жалоб пациента а потом последовательно исключает маловероятные, чтобы докопаться до истинного заболевания называется дифференциальной диагностикой. Итак, список для дифференциальной диагностики в случае синдрома беспокойных ног будет следующим.



Почему ноют ноги ночью?



Специалисты Латгальского медицинского центра хирург Владимир Сорокин и ортопед Людмила Мешковска выделяют четыре основные причины беспокойных ног ночью:

1. ХРОНИЧЕСКАЯ ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

На ранних стадиях варикозной болезни расширенных и извитых вен на ногах может и не быть. Недуг проявляется такими симптомами как тяжесть и чувство распирания в икроножных мышцах или под коленом, ноющее, тянущее чувство по задней или по передней поверхности голени, чувство жжения в стопах, на ощупь нижние конечности могут быть горячими - хочется опустить их в холодную воду. Очень характерно усиление всех этих симптомов к вечеру, в то время как утром жалоб может и не быть, хочется поднять ноги вверх, полежать закинув их на стену. Весьма характерны мышечные судороги в области икроножных мышц, реже в области стоп, судороги чаще бывают ночью, под утро. Характерна сезонность – усиление проявлений венозной недостаточности весной и летом, в холодное время года становится легче. Отличительной особенностью являются отеки, которые появляются или усиливаются к вечеру, после длительных статических нагрузок,



поездки, авиаперелеты, пациенты замечают, что к вечеру обувь надевается с трудом, за ночь отеки, как правило, проходят. Помимо явных отеков, может быть пастозность - это незначительная отечность, проявляющаяся как вдавления в местах расположения манжет от носок, или в местах пряжки босоножек. В период усиления вышеописанных жалоб может усиливаться венозный рисунок, появляться множественные сосудистые звездочки. Это первые признаки, которые позволяют заподозрить проблемы с венами. Следует незамедлительно обратиться к флебологу. Помимо внешнего осмотра, врач проведет ультразвуковое дуплексное сканирование вен. Это исследование которое позволяет выявить самые первые признаки варикозной болезни. Своевременно начатое лечение позволяет остановить болезнь, сохранить здоровье и красоту. Нередко бывает так, что пациент не обращает внимания на все эти симптомы, перестает замечать их. В некоторых случаях такие жалобы как судороги могут со временем исчезнуть, в то время как болезнь продолжает прогрессировать. Поэтому

визит к врачу откладывать не стоит, особенно если у вас имеется наследственная предрасположенность (варикоз у ближайших родственников), если вы принимаете гормональные контрацептивы, если есть избыточный вес. Эти факторы повышают вероятность венозных проблем.

2. АТЕРОСКЛЕРОЗ АРТЕРИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Это заболевание, при котором в артериях, по которым кровь поступает к мышцам откладывается холестерин и образуются бляшки. В результате сужения артерий затрудняется доставка кислорода к мышцам. На ранних стадиях нехватка кислорода, доставляемого к мышцам, сказывается только при нагрузках, когда потребность в кислороде возрастает. Очень характерен дискомфорт или боль в стопах и голених, появляющиеся при ходьбе на определенное расстояние, скажем 500 м. Если остановиться и немного отдохнуть, боль проходит и можно снова идти. Дистанция безболезненной ходьбы (расстояние, которое человек проходит не испытывая боли или дискомфорта) отражает стадию болезни. В случае прогрессирования недуга, безболезненная дистанция постепенно сокращается. В далеко зашедших случаях ноги ноют, постоянно мерзнут, боли могут быть и в покое, чаще ночью, больному легче, если ноги опущены вниз. Такие характерные симптомы позволяют диагностировать артериальную недостаточность только лишь на основании опроса пациента.

та и выполняет очень важную амортизационную функцию. Симптомы плоскостопия усиливаются после ходьбы, бега, других физических нагрузок. Отеков при этом, как правило нет или же они носят локальный характер - исключительно в зоне лодыжек. Очень характерно как бы увеличение стопы в размере, особенно вширь, пациенты нередко отмечают это по обуви. Часто человек замечает, что обувь стала быстрее изнашиваться с внутренней стороны. Диагноз ставят при помощи специального устройства - плантографа. Рентгенография также рекомендуется в данном случае.

Существуют и другие виды деформации стоп, например, вальгусная деформация первого пальца стопы. Это очень частая проблема, боли могут распространяться не только по стопе, но и на голень, иногда ноют и бедра. При этом

НА ЗАМЕТКУ

Ноющие или тянущие ощущения в области стоп и голени снижают качество жизни, повседневную активность и даже могут являться предвестником серьезных заболеваний!

большой палец отклоняется в сторону второго пальца стопы, на поздних стадиях даже перекрещиваясь с ним. Второй палец часто становится согнутым в виде молоточка, на подошве в переднем отделе формируется болезненная мозоль - натоптыш. Обувь подобрать трудно, из-за болезненной косточки у основания большого пальца. Надо сказать, что деформации стоп со временем приводят к нарушению походки, что может вызвать проблемы с коленными суставами и поясницей. При деформации стоп нарушен и венозный отток, так как единая слаженная работа мышечно-связочного аппарата стопы и голени действует как насос, перекачивая венозную кровь. Это обязательно следует учитывать при составлении плана лечения.

3. ПЛОСКОСТОПИЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕФОРМАЦИИ СТОП

Плоскостопие часто сопровождается неприятными ощущениями в стопах, а также в области икроножных мышц и по передней поверхности голени. Довольно часто беспокоят коленные и тазобедренные суставы, поясница и даже шея, ведь стопа является опорой всего скеле-

встречается очень часто, практически у всех пациентов с избыточной массой тела имеется нарушение толерантности к глюкозе, причем анализ крови на сахар не всегда позволяет выявить эту болезнь. При диабете поражаются многие органы системы организма, в том числе сосудистая и нервная система. Фунгикулярный миелоз - это поражение нервной системы, связанное с нарушением всасывания витамина B12 в желудке или недостаточного поступления в пищу этого витамина. Встречается реже, однако также во многих случаях диагностика этого заболевания затруднена. Для этих болезней типичны проблемы с нижними конечностями, в том числе жжение в области стоп, голени, бедер. Патогномоничны нарушения чувствительности - на ранних стадиях температурной и вибрационной, позднее - болевой. Признаки недуга часто усиливаются ночью, могут быть и в дневное время, не связаны с физическими нагрузками. На более поздних стадиях помимо нарушений чувствительности присоединяется мышечная слабость, быстрая утомляемость при нагрузках.

В большинстве случаев, люди отнесаются к подобным симптомам как к чему-то само собой разумеющемуся и вовсе не спешат на прием к врачу. У кого из нас не было подобного в конце рабочего дня или после длительных нагрузок? Зачастую, мы не воспринимаем это как заболевание, соответственно и лечение ограничивается общими рекомендациями. Однако такие, казалось бы безобидные жалобы, могут серьезно снижать качество жизни, и даже являться первыми признаками некоторых серьезных заболеваний.

✓ Дуплекссканирование артерий и вен ног + консультация флеболога – 40 евро

✓ Диагностика стоп + консультация ортопеда – 20 евро

✓ Ультразвуковое исследование суставов (1 сустав) – 20 евро

Доп. информация в Латгальском медицинском центре в Даугавпилсе, ул. Ригас, 20, или по тел. 25251010.

Latgales medicinas centrs

Дополнительную информацию можно узнать в Латгальском медицинском центре в Даугавпилсе, ул. Ригас, 20, или по тел. 25251010.

Будем рады помочь вам быстро, качественно и конфиденциально!