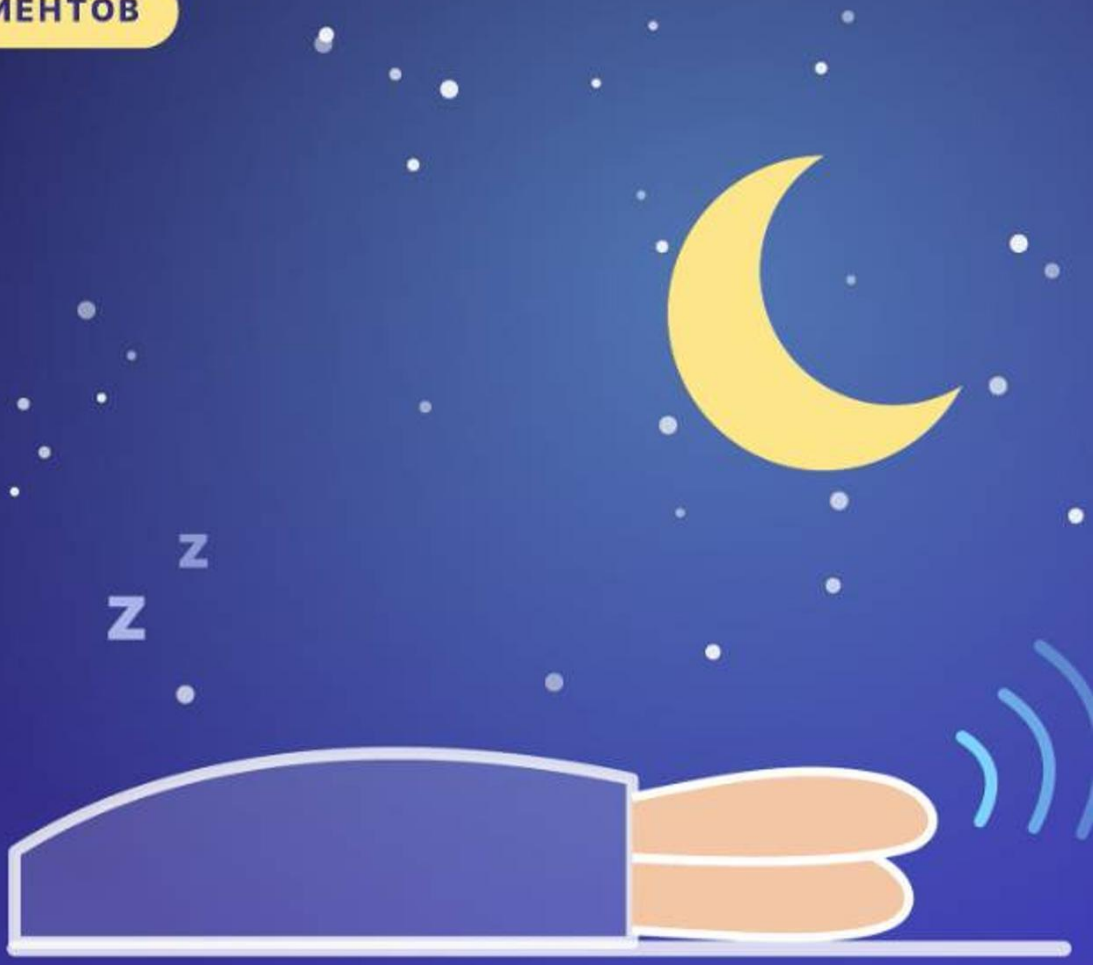
ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Синдром беспокойных ног

Почему ноги не дают уснуть, при чём здесь железо и что действительно помогает



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Синдром беспокойных ног

«Автор»
2026

Колесник А.

Синдром беспокойных ног / А. Колесник — «Автор», 2026

Почему ноги не дают уснуть, при чём здесь железо и что действительно помогает.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— что такое синдром беспокойных ног и как ставят диагноз— что похоже на СБН— почему это происходит— что усиливает симптомы— железо и ферритин — что можно сделать самому— лечение по современным рекомендациям — аугментация и особые ситуацииЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и шаблонов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что такое синдром беспокойных ног 7
2. Как ставят диагноз 8
3. Что похоже на СБН 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Алексей Колесник
Синдром беспокойных ног

Синдром беспокойных ног

Почему ноги не дают уснуть, при чём здесь железо и что действительно помогает

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и шаблонами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Синдром беспокойных ног — одна из самых частых причин плохого сна, о которой люди годами не говорят врачу: «просто ноги не находят места». Между тем это настоящее неврологическое заболевание. У него есть понятные причины, и его лечат.

Как пользоваться гайдом. Гайд — информационный материал. Он помогает понять, что происходит, что проверить и о чём спросить врача. Он не заменяет очный приём и не предназначен для самостоятельной диагностики и лечения. Сведения о препаратах приведены справочно: конкретный препарат и дозу подбирает лечащий врач.

Сразу к врачу или 103, если:

одна нога внезапно отекла, покраснела, стала горячей и болит — особенно после перелёта, операции или гипса: так проявляется тромбоз;

к этому добавились одышка, боль в груди или кашель с кровью — это повод звонить 103 немедленно;

внезапно ослабли или онемели рука или нога, особенно с одной стороны, перекосило лицо или нарушилась речь — это может быть инсульт;

онемела промежность, появилась задержка или недержание мочи.

В ближайшие дни покажитесь врачу, если:

постепенно нарастают слабость, онемение или боль в ноге, которые не проходят при движении;

симптомы появились или резко усилились после начала нового лекарства;

днём вы засыпаете за рулём, во время разговора или еды;

ноги беспокоят во время беременности;

вы уже лечитесь от синдрома беспокойных ног, а симптомы стали начинаться раньше, сильнее и захватывать руки (глава 9).

1. Что такое синдром беспокойных ног

Когда ноги не дают уснуть

Синдром беспокойных ног (СБН), он же болезнь Виллиса–Экбома, — неврологическое расстройство. В покое, особенно вечером и ночью, появляется непреодолимая потребность двигать ногами. Движение ненадолго приносит облегчение, но стоит снова лечь или сесть — всё возвращается.

8% взрослых хотя бы иногда за год испытывают симптомы СБН.

3% взрослых испытывают заметные симптомы — умеренные или сильные, 2 раза в неделю и чаще.

Вдвое чаще СБН встречается у женщин, чем у мужчин.

По данным обзора Winkelman, Wipper (JAMA, 2026).

СБН — не «нервы» и не выдумка. Он мешает засыпать и спать, вызывает дневную усталость, ухудшает настроение и качество жизни. У многих людей с СБН ноги ещё и непроизвольно подёргиваются во сне, дробя его, даже если человек этого не замечает (глава 2).

Как это описывают.

«ползают мурашки», «щекочет изнутри»;

«тянет, выкручивает, ноет»;

«как газировка в венах», «электричество»;

«зуд внутри, который не почешешь»;

«не могу найти места ногам».

Иногда никаких ощущений нет — только сильное желание пошевелиться.

Где и когда.

чаще в голенях, но бывает в бёдрах, стопах, иногда в руках;

обычно с обеих сторон, но может сильнее беспокоить одна нога;

вечером перед телевизором, в кино, в самолёте, в машине, в постели;

начаться может в любом возрасте, в том числе в детстве; с годами симптомы часто усиливаются.

Главное, что нужно знать: у СБН есть конкретные усилители и причины, которые можно найти и убрать, — прежде всего недостаток железа и некоторые лекарства. С них лечение и начинается.

2. Как ставят диагноз

Пять признаков, по которым ставят диагноз

Диагноз ставит врач по рассказу — по критериям Международной группы по изучению СБН (IRLSSG, 2014). Анализы нужны, чтобы найти причины и усилители, а не чтобы «увидеть» СБН.

1. **Желание двигать ногами —** обычно вместе с неприятными ощущениями в ногах, иногда без них.

2. **Появляется или усиливается в покое** — когда вы лежите или сидите.

3. **Проходит или уменьшается при движении** — при ходьбе, потягивании — по крайней мере пока движение продолжается.

4. **Сильнее вечером и ночью,** чем днём, или бывает только вечером и ночью.

5. **Не объясняется другой причиной** — судорогами, болью в суставах, отёками, неудобной позой, привычкой постукивать ногой.

Как обычно меняются симптомы в течение суток: утром их почти нет, к вечеру они нарастают и сильнее всего — в первой половине ночи.

Течение. Хроническое в среднем 2 раза в неделю и чаще на протяжении года. **Эпизодическое —** реже, например только при беременности или недосыпе.

Движения ног во сне. У большинства людей с СБН во сне ноги ритмично слегка сгибаются. Человек может не просыпаться, но сон становится поверхностным. Для диагноза СБН ночное исследование сна обычно не нужно.

3. Что похоже на СБН

Судороги, онемение, «нервы» — как отличить

Беспокойство в ногах бывает не только при СБН. Список ниже помогает понять, о чём рассказать врачу.

Состояние — Чем похоже — Чем отличается

Ночные судороги — Ночью, в икрах — Резкое болезненное сведение, мышца твёрдая; проходит, если растянуть мышцу, а не просто подвигать ногой

Неудобная поза — Дискомфорт в покое — Проходит после смены позы, без постоянной тяги двигаться

Полиневропатия — Неприятные ощущения в стопах, хуже ночью — Жжение и онемение не проходят при ходьбе; чувствительность стоп снижена

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.