

Костылев, Николай Как успокоить ноги? / Н. Костылев. // Текст: непосредственный // 60 лет не возраст – 2020. - № 12. – С. 18-23.



Непроизвольное подергивание мышц ног лишает человека нормального сна. Это мучительное состояние - спать хочется, а заснуть не дают беспокойные ноги.

Уставший за день человек хочет отдохнуть. В постели тепло и уютно, глаза уже слипаются, но

вдруг правая нога начинает непроизвольно дергаться, и сна как не бывало. Человек делает вторую попытку уснуть, и так же неожиданно дергается другая нога. На третьей попытке ногам становится жарко, а потом холодно... Это мучение может продолжаться всю ночь.

Дискомфорт в нижних конечностях, находящихся в состоянии полного покоя и расслабленности, медики назвали «синдром беспокойных ног».

Можно ли избавиться от столь неприятного заболевания? И как долго потребуется лечиться? Что еще можно предпринять в домашних условиях? На все эти вопросы отвечает врач-невролог Николай Костылев в декабрьском номере журнала «60 лет не возраст» за 2020 год.