**Судороги – причины и избавление**

Внезапный и острый мышечный спазм, от которого резко сковывает и начинает трясти ногу, а порой и всё тело, доставляет огромный дискомфорт человеку.

Специалисты напоминают, судороги могут возникать как у здоровых людей, так и быть симптомами многих серьёзных заболеваний. Они могут проходить остро и болезненно, а могут – лишь в виде небольшой серии непроизвольных сокращений или мелких подёргиваний, могут быть генерализированными (подвержено всё тело) и локальными (сводит одну мышцу).

Причин, почему так происходит множество. Если вы переусердствовали в спортзале, то во время или после занятий судороги – очень частое явление (мышца напряжена, твёрдая на ощупь, ощущается боль). Подобное ощущают не только спортсмены и любители фитнеса, но и люди которые ведут малоподвижный образ жизни. При сидячем образе жизни из-за слабой циркуляции может нарушаться снабжение тканей кислородом (кровоток ускоряется при мышечных сокращениях), а судороги следствие этого процесса. Причиной мышечного спазма могут стать и неудачные движения либо монотонные повторяющиеся (печатание на компьютере, работа с мышкой, стояние на ногах).

Такой же симптом вызывает и сильное или длительное психоэмоциональное напряжение (периодические непроизвольные сокращение мышц, могут наблюдаться в любом месте – лицо, рука, живот, грудная клетка, глаза).

Специалисты предупреждают, что дёргающийся глаз или лицо является и причиной неврологического заболевания.

**Совет специалистов**:

- нормализуйте режим дня;

- больше отдыхайте, меньше нервничайте;

- пропейте курс седативных средств, которые рекомендует врач.

Первопричиной судорог может быть и неправильное питание, что приводит к недостатку необходимых для организма микроэлементов (кальция и магния, которые участвуют в работе мышц и нервной системы).

Совет специалистов, если вы хотите восполнить дефицит этих микроэлементов, включите в свой рацион питания молочные продукты, каши, яйца, бобовые, орехи, арбуз.

Судорожные припадки могут наблюдаться: при заболевании печени, почек, проблемах со щитовидной или паращитовидной железой, сахарном диабете, гельминтозе, эпилепсии.

В случае с эпилепсией, пациенту во время приступа, до прибытия скорой помощи, требуется быстрая помощь окружающих:

1. уложить больного так, чтобы он не травмировался;

2. повернуть его голову на бок (чтобы пена и рвотные массы не попали в дыхательные пути);

3. деревянную палочку или платок вложите между его зубами (не пытайтесь открыть рот руками).

**Специалисты советуют**:

1. судороги внезапно возникли у маленького ребёнка с температурой?

 (приступ пройдёт в течение нескольких минут)

- оберегайте ребёнка от травмы об окружающие предметы.

2. судорога свела икроножную мышцу сразу после пробуждения, она напряжена и сильно болит?

 (физиологический спазм мышцы из-за неудобной позы)

- вытяните ногу, возьмитесь рукой за больной палец и сильно потяните стопу на себя.

3. без особой причины часто сокращаются мышцы предплечья?

 (у локальных судорог может быть много причин)

- если эта ситуация мешает жить, обратитесь к врачу неврологу.

Помните, судороги – достаточно пестрое явление, значение которого нельзя не преувеличивать, ни преуменьшать. Понаблюдайте за своим организмом, если явной связи между мышечными спазмами и объективными временными причинами не наблюдается, то есть повод обратиться к врачу (если судороги становятся частыми – не помешает и углубленное обследование).