УДК 371.217.2/355.233

ЗАПОБГАННЯ ПРОЯВУ СУДОМ НІГ ЗАВДЯКИ ЗБАЛАНСОВАНОМУ ХАРЧУВАННЮ ТА ФІЗИЧНИМ ИПРАВАМ

В. Ковальов, доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Раптові стискання м’язів нижніх кінцівок у будь-який час доби завдає пекучого різкого болю. Найчастіше судоми відбуваються у литковому м’язі і, зазвичай у ночі.

Але бувають і винятки, коли мимовільні м'язові скорочення відбуваються у фалангах пальців, стопах, області стегна. За будь-якої локалізації людина не може розслабити кінцівку, яка спазмує. На клітинному рівні під час судоми у нозі відбувається виділення величезної кількості продуктів розпаду, що і робить цей біологічний механізм потенційно небезпечним та болючим.

Визначити причини судом у ногах непросто, адже вони можуть бути присутніми як у хворої, так і у повністю здорової людини. У більшості випадків вони виникають через:

- зайву вагу;
- період вагітності;
- малоактивний спосіб життя;
- надмірне вживання кофеїну;
- нестачу конкретних вітамінів або мікроелементів;
- прийом ліків, що виводять з організму солі кальцію;
- деякі захворювання (цукровий діабет, варикоз та ін.);
- занадто інтенсивні фізичні навантаження.

Судоми у ногах у людей молодого віку виникають через низку причин, а саме:

- носіння взуття на високих підборах. Постійне ходіння у незручних туфлях провокує не тільки судоми та болі, а й варикоз;
- незбалансоване харчування. Хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту через неправильний раціон призводять до проблем із засвоєнням поживних речовин, що провокує дефіцит елементів, які відповідають за функції м'язової системи, відповідно, судоми.

У дітей часті судоми у ногах можуть з'явитися через підвищену температуру. У дорослої людини такий стан вказує на наявність важкого захворювання нервової системи.

Однією з найпоширеніших причин судом у ногах вважається дефіцит ***калію***, ***магнію***, ***кальцію*** та ***натрію*** в організмі людини.

Природа надала людині чудову зброю аби запобігти пекучого болю від судом, досягти фізичного комфорту та вплинути на якість життя. Щоб зберегти ноги від яких залежить здоров’я і уповільнення процесу старіння необхідне правильне харчування і фізичні вправи. Є низка продуктів харчування на які слід звернути увагу та включити їх до повсякденного раціону харчування. Вони забезпечать постачу необхідних вітамінів, макро та мікроелементів і позитивно вплинуть на життєдіяльність людини.

Наприклад банани. Вони багаті на корисні харчові складові, а саме:

вітаміни групи В: В1, В2 і В6, вітамін С (третина добової норми) та РР, залізо, кальцій і калій, фтор і фосфор. Завдяки такому набору корисних речовин банани зміцнюють стінки судин, цілюще впливають на нервову, травну та серцево-судинну системи.

Також необхідно зауважити, що вище згадані макро та мікроелементи містяться у різноманітних харчових продуктах тваринного і особливо рослинного походження.

Калій міститься в багатьох продуктах харчування, особливо в листових зелених овочах, фруктах, бобових, цільнозернових та молочних продуктах. Досить хорошим джерелом калію є також солодка картопля (батат), авокадо та сухофрукти.

Магній хорошо співпрацює з калієм. Його багато в різноманітних продуктах, особливо

у горіхах (мигдаль кешью), насінні (насіння льону, гарбуза), бобвих (квасоля, сочевиця), цільнозернових продуктах (овес, кіноа), шпинаті, молочних продуктах, чорному шоколаді.

Наступний елемент – ***кальцій***. На кальцій багаті молочні продукти (молоко, сир, йогурт), рослинні (зелень, горіхи, насіння, бобові), морепродукти. Добре засвоюється кальцій, що є у капусті броколі.

Одним із важливих мікроелементів у забезпечені нормальної м'язової роботи є ***натрій***. Він бере участь у підтримці нормального клітинного гомеостазу, а також у регуляції рідинного та електролітного балансу та артеріального тиску. Вирішальне значення натрій має у підтримці обсягу экстра целюлярної рідини через його осмотичну дію.

Надзвичайно корисний ізотонічний напій, який дуже важливий для підтримки електролітного балансу – кокосова вода. Вона містить калій, натрій, магній та кальцій, які допомагають регулювати водний баланс, підтримувати функціонування м'язів та нервів, зміцнюють імунну систему, покращують травлення, сприяють здоров'ю серця.

Важливим фактором у забезпечені нормального функціонування м'язів, фізичного комфорту тіла, уповільнення процесу старіння необхідні регулярні фізичні вправи як ранкова гімнастика, плавання, фітнес, заняття на тренажерах, тощо. У домашніх умовах можливі фізичні вправи – присідання, вправи на зміцнення м'язів черевного пресу, віджимання від підлоги. Ці вправи поліпшують рух рідини в організмі людини: крові, лімфи та синовіальної, що в свою чергу забезпечує доставку до клітин корисних поживних речовин та кисню, а також виводу продуктів розпаду, змащенню суглобів та підвищенню опірності організму, здійснюють як загальний так локальний позитивний вплив на організм.

Список літератури

1. В.М. Ковальчук, В.М. Счастний Судоми у ногах: причини, лікування, профілактика. https://medikom.ua/sudorogi-v-nogah-prichiny/

2. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. -400 с.

3. Фізична культура як дієвий чинник зміцнення здоров'я людини. / В.О. Ковальов Збірник тез доповідей LIII наукової, науково-технічної конференції викладачів, аспірантів та співробітників університету, 12.05.2022 р. (електронний варіант), м. Кропивницький, http://www.kntu.kr.ua/doc/zbirnyki/2022/dennauk.pdf