



Как побороть хроническую усталость?

**И скучно,
и грустно,
и голова
болит...**

Еще каких-то тридцать лет назад такого понятия, как синдром хронической усталости, в медицине вообще не существовало, а сегодня под влиянием этой хандры попадает все большее число людей. Обычной усталостью умный организм предупреждает нас о том, что он перетрутился и находится на пределе своих возможностей: мышцы ломит, слабость во всем теле, сложно собраться с мыслями, голова гудит... У здорового человека такое состояние всегда связано с нагрузкой и проходит достаточно быстро. При синдроме хронической усталости от данных симптомов избавиться очень сложно, а иногда и просто невозможно без помощи врача.

Впервые об этой болезни заговорили американцы. В 1984 году к одному из медиков в штате Невада (США) обратилось около 200 человек, которые жаловались на непонятное недомогание — упадок сил, сильную депрессию, головные боли, ломоту в мышцах, причем каких-то серьезных заболеваний у них не было выявлено. После систематизации всех данных оказалось, что больные были трудолюбивыми, работали по 14-16 часов в день и годами не брали отпуск. К тому же они очень требовательно относились к себе, близко к сердцу принимали неудачи и потери, а следовательно, находились в состоянии непрекращающегося стресса. Газеты и журналы тут же окрестили новое заболевание "гриппом для яппи". Как известно, "яппи" — прозвище молодых активных менеджеров среднего звена, стремящихся побыстрее сколотить капитал и сделать "великую американскую мечту" былью.

Около десяти лет назад заболевших синдромом хронической усталости начали фиксировать и в России. Так что же такое — синдром хронической усталости? И как отличить эту болезнь от обычной усталости?

— Синдром хронической усталости — это патологическое состояние организма, при котором даже после продолжительного отдыха усталость сохраняется, — поясняет Т.Л. Лысенко. — Симптомы при этом могут быть разные: быстрая утомляемость, истощение функциональных резервов организма, расстройство сна, когда днем тянет поспать, а ночью мучает бессонница. Могут быть любые физиологические нарушения: например, появляется болезненность лимфоузлов, суставов, скованность мышц, боль как при остеохондрозе — в шее, спине, пояснице. Кроме того, могут наблюдаться нетипичные по силе и типу головные боли, боль в горле (фарингит), нарушение памяти или концентрации внимания. И все это на фоне чрезмерной усталости, длящейся как минимум шесть месяцев, которая не проходит после отдыха и еще больше наваливается на

Наверное, каждому известно состояние, когда после сложного рабочего дня еле-еле хватает сил добраться до кровати. Однако стоит выспаться, отдохнуть, как организм приходит в норму и вновь готов к трудовым подвигам. Гораздо хуже, когда усталость не проходит неделями и месяцами, когда утром после, казалось бы, живительного сна вы чувствуете себя еще хуже, чем накануне вечером.

А все дело в напряженном ритме жизни — в результате чего неминуемо приходит болезнь: обычная усталость, нарастая, как снежный ком, переходит в хроническую.

О том, как не потерять здоровье в круговороте будней, мы говорим с врачом-неврологом поликлиники "Авиценна" Татьяной Леонидовной ЛЫСЕНКО.

человека после физических или умственных усилий.

— Кто подвержен этому заболеванию больше всего — женщины или мужчины, молодежь или пожилые люди?

— Статистика утверждает, что чаще всего синдром хронической усталости настигает людей умственного труда. В большей степени заболеванию подвержены женщины в возрасте от 25 до 50 лет, живущие в городе. А все дело в том, что сегодня женщины взваливают на себя очень много обязательств. Считается, что каждая должна быть не только хранительницей домашнего очага — хорошей матерью и женой, но и сделать успешную карьеру. А в результате перенапряжение, стрессы...

Вообще, синдром хронической усталости чаще всего встречается у городских жителей. Это связано с тем, что в городах, особенно мегаполисах, человек испытывает повышенные психоэмоциональные нагрузки. Плюс к этому люди мало двигаются: обычной ходьбе предпочитают поездки на автомобилях, другом транспорте. Все это приводит к истощению резервов головного мозга, ведь движение — это жизнь.

Были случаи, когда на прием приходили молодые люди, в возрасте около 30 лет. Говорят: все болит и ничего не помогает. Но ведь так не должно быть! Организм еще молодой, и если нет каких-то серьезных заболеваний, то должен быстро восстанавливаться после нагрузки. В большей степени такие пациенты жалуются на апатию, ипохондрическое состояние, ощущение непонятной болезненности. Когда с человеком разговариваешь более подробно, становится понятно: истощена нервная система.

Среди факторов риска возникновения синдрома хронической усталости — неблагоприятные экологические условия проживания, ослабление иммунологической и нервно-психической сопротивляемости организма из-за оперативных вмешательств, хронических заболеваний, а также отсутствие жизненных перспектив и широкого интереса к жизни.

Без врача не обойтись

— Насколько современная медицина способна правильно диаг-

ностировать и помочь человеку преодолеть хроническую усталость?

— Кому-то может показаться, что синдром хронической усталости — проблема, не стоящая выеденного яйца, однако, на самом деле, это серьезное заболевание, которое можно и нужно лечить. Правда, комплекс симптомов таков, что эту болезнь сложно диагностировать. Обычно жалоб у больного много, а отклонений от нормы в рентгенограммах или анализах, как правило, не наблюдается. Диагноз "синдром хронической усталости" ставится методом исключения других возможных патологий. Эту болезнь можно преодолеть в том случае, если проводится комплексное лечение. Применяются различные методики, хороший эффект дают массаж, особенно шейно-воротниковой зоны, лечебная физкультура, физиолечение. Все это можно пройти в нашей поликлинике.

— А как вы относитесь к различным витаминизированным чаям, настойкам, повышающим иммунитет, биологически активным добавкам (БАД), которые, как утверждают производители, помогают от всего — усталости, высокого давления, головных болей и так далее? Они полезны при хронической усталости?

— Как уже было сказано, обычную усталость человек вполне может преодолеть сам, ему стоит лишь хорошенько отдохнуть. В общем-то не повредит попить комплексы витаминов, но к БАДам советую относиться настороженно. Ведь что такое биологически активная добавка? Это вещество, которое не является лекарством и имеет сертификат, что оно не вредит здоровью. Производители исследуют БАДы на вредность, а вот насчет полезности никто конкретных исследований не проводит. К тому же, если, допустим, какое-то средство доказывает свое положительное действие, оно сразу же переходит в разряд лекарственных препаратов.

Чаще всего действие БАДов основано на самовнушении человека. Нам кажется, что чем дороже средство, тем оно полезнее, но это далеко не верно.

Возвращаясь к заданному вопросу, повторюсь: синдром хронической усталости без помощи врача преодолеть очень сложно.



Крепкий сон — залог здоровья

— Что делать человеку, который обнаружил у себя все или многие симптомы синдрома хронической усталости. Необходимо обратиться сначала к терапевту или напрямую к неврологу?

— Лучше сразу к неврологу. Врач назначит конкретные обследования, направит на анализы. Хорошего эффекта в лечении синдрома хронической усталости можно добиться с помощью методов китайской народной медицины — например, точечного массажа, иглотерапии. Однако прежде всего, чтобы вылечиться, человек должен постараться изменить свой образ жизни.

Вот несколько советов, как преодолеть или не допустить хроническую усталость.

В первую очередь, **высыпайтесь и правильно питайтесь**. Взрослый человек должен спать не менее семи часов в сутки. За это время успевают восстановиться потраченные за день резервы головного мозга. А при правильном питании организм получает все необходимое — различные витамины, микроэлементы, жиры, белки, углеводы.

Сбалансируйте время работы и отдыха. Помните: незаменимых людей не бывает, а потому не стоит брать на себя непосильную ношу обязанностей. Устраивайте себе выходные дни, проводите время с семьей и друзьями на свежем воздухе или просто погуляйте. Медики отмечают, что гулять нужно не менее двух-трех часов в день, чтобы нагрузку получили все группы мышц.

Каждый час старайтесь делать перерыв в работе. Хотя бы на пять минут отвлекитесь от компьютера или важных бумаг. Встаньте из-за стола, сделайте минимальные физические упражнения.

Научитесь расслабляться, освоите приемы релаксации. Немаловажной является и психологическая сторона вопроса. Многие врачи склоняются к тому, что главная причина хронической усталости — это работа, которая не приносит удовлетворения, ни морального, ни материального. Ведь, когда ты занят любимым делом, все получается легко и просто. И даже после насыщенного трудового дня чувствуешь полное удовлетворе-

ние, не обращаешь внимания на усталость. Если нелюбимую работу поменять в ближайшее время не предвидится — найдите себе занятие по душе. Это может быть хобби, спорт. Таким образом, недовольство работой вы компенсируете другими положительными эмоциями, что поможет сохранить душевную гармонию и восстановить силы.

Прекрасно, когда человек, например, после работы в офисе, занимается в спортивной секции или просто идет танцевать. Помните, что физически тяжелая работа — это далеко не то же самое, что спортивные упражнения. Необходимо, чтобы нагрузку получали все группы мышц, поэтому и тем, кто занят на производстве, стоит найти свободное время для посещения спортзала.

— Какое лечение обычно назначается при синдроме хронической усталости?

— Лечение зависит от имеющихся симптомов. Обязательно нужно принимать витамины группы В, особенно В6, необходимый для работы головного мозга, а также витамин С. Если нарушен сон, могут быть назначены снотворные и седативные препараты, при необходимости — антидепрессанты. Все это тщательно продумывает врач.

— А что будет, если не лечить?

— Душевное истощение, которое человек чувствует при хронической усталости, может привести к различным заболеваниям, в том числе к изменениям в психике, неврозам. А из таких состояний вывести человека без стационарного лечения уже просто невозможно. Человеческий организм не железный — в один прекрасный момент он может просто не выдержать нагрузки. Чтобы не допустить этого, требуется серьезная работа над собой. Нужно изменить свое внутреннее состояние и отношение к жизни. И здесь главное понимать, что это — не разовое усилие. Теперь придется жить по-новому, и тогда жизнь снова заиграет яркими красками.

Уважаемые читатели, "Авиценна" желает здоровья вам и вашим близким!

Записаться на консультацию специалистов поликлиники можно по телефонам 3-31-32, 4-03-33 (регистратура) или обратиться по адресу: ул. Брянская, 12 и 13. Врач-невролог Т.Л. Лысенко ведет прием в будние дни — с 9.00 до 16.00.

Беседовала Анна ЧЕРЕПАНОВА.