



Жизнь современного человека полна стрессов, неожиданных ситуаций, вызывающих встряску нервной, гормональной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем его организма. Все это происходит на фоне разбалансировки экологического равновесия, невидимых техногенных катастроф, ухудшающейся эндоэкологии.

В этих условиях наступает момент, когда человек начинает страдать от постоянной головной боли, изнеможения, чувствует себя разбитым и измученным. Все чаще и чаще он просыпается более усталым, чем был накануне перед сном. Это и есть синдром хронической усталости (СХУ).

Постоянное ощущение глубокого, на первый взгляд беспричинного, упадка жизненных сил, судя по всему — новая эпидемия двадцатого века, своего рода неспособность человека жить в обществе, от которого он страдает и на работе, и в школе, и дома, и даже в постели во время сна.

Указанные симптомы, к сожалению, с неизбежной регулярностью все чаще приходит к людям, причем у каждого они проявляются по-своему.

По неполным данным, синдром хронической усталости поразил в Германии около миллиона человек, в США — 6

миллионов, в России и странах ближнего зарубежья — десятки миллионов человек. Из дня в день количество страдающих этой болезнью на нашей планете угрожающе растет.

Среди больных синдромом хронической усталости в большинстве своем люди активного возраста — 25-45 лет. Однако нередко среди заболевших пожилые, подростки и дети, причем у женщин это заболевание регистрируется в два раза чаще, чем у мужчин.

Географическое распространение болезни также неравномерное. По данным американских исследователей, болезнь предпочитает районы с неблагоприятной экологической обстановкой, страны с политической и экономической нестабильностью, трудными условиями жизни. Именно здесь, под действием лучистой энергии, вредных и отравляющих веществ, эмоциональных и психологических перегрузок, организм катастрофически теряет защитные силы и барьеры, широко открывая тем самым дверь любой инфекции и вирусам.

Не случайно многие болезненные проявления синдрома хронической усталости схожи с симптомами других заболеваний, таких, как грипп (повышенная температура, боль в горле, болезненность и увеличение лимфатических узлов на шее, затылке, в подмышечных впадинах), ревматизм (мигрирующая боль в мышцах и суставах), неврозы (раздражительность, подавленное настроение, расстройство сил). При синдроме хронической усталости отмечаются также серьезные нарушения деятельности сердца, почек, печени, желудка, кишечника. Причем все это происходит на фоне страшной усталости, длящейся месяцами и не проходящей даже после полноценного отдыха. Физическая и умственная активность уменьшается более чем на половину. Сложность диагностики СХУ приводит к тому, что многие больные годами лечатся от "чужих" болезней, выздоровление так и не наступает, а врачи приписывают своим пациентам повышенную мнительность, что никакого отношения к игре воображения не имеет!



Методология лечения хронической усталости.

Что же в действительности представляет собой этот ком-плекс разнообразных и в то же время неясных и неопределенных симптомов? Может быть, это сигнал тревоги организма, требующий немедленной расшифровки при помощи анализа крови, биологических тестов и тщательных обследований, или это синдром, который свидетельствует о неблагополучии бытия, укоренившегося в подсознании?

Конечно, состояние астении и депрессии может быть связано с органическими заболеваниями, такими, как анемия, рак, диабет, болезнь Паркинсона, вирусные инфекции и др. Если, например, кроветворная система "усталая", то есть анемичная, то это может быть причиной упадка сил. Красные кровяные шарики становятся бледными, когда не хватает гемоглобина или железа. В свою очередь они сами недостаточно снабжают организм кислородом, вызывая симптомы СХУ.

Состояния, вызванные эмоциональной и психической усталостью, кроме всего прочего, могут влиять на сердце, провоцируя тахикардию, экстрасистолию.

Синдром хронической усталости радикально отличается от усталости, связанной с переутомлением, возникшим при длительных физических усилиях. Последняя не вызывает физиологических расстройств, она устраняется отдыхом.

Конкретный же виновник появления СХУ не найден. Как отмечают специалисты клиники неврозов, на базе которой действует Центр по реабилитации иммунных расстройств и лечению синдрома хронической усталости, это могут быть: вирус ЭПШТЕЙН-БАРР, некоторые ретровирусы, герпес-вирус, цитомегаловирус, аденовирусы, поврежденные генные структуры клеток и ферментов...

Критические моменты в здоровом организме чаще всего наступают тогда, когда неблагоприятное внутреннее состояние совпадает с неблагоприятными внешними факторами: наибольшей метеорологической нестабильностью, магнитными бурями, изменением времени года, климата, а также с переменой места жительства; важно, когда и где человек родился, ритм отдыха и работы, другие причины, которые мы не увязываем с собой и о существовании которых даже не подозреваем.

В такие периоды человек теряет значительную часть физической и духовной энергии, у

него наблюдаются внезап-ные скачки температуры, вплоть до полного изменения термо-регуляции. Все это неизбежно отражается на организме, ко-торый не успевает приспособиться к новым условиям. Меня-ются сроки, в течение которых организм должен восстановить свои силы, избавляясь от усталости. Наступает момент, когда на плечи человека сваливается вся тяжесть усталости, нако-пившейся за предыдущие месяцы.

Лекарственная помощь при СХУ ограничена. В арсенале врачей имеется отечественный препарат кемамтан (синтезиро-ван в Институте иммунологии и Институте фармакологии РАМН), который обладает комплексной иммуностропной, нейротроп-ной и антивирусной активностью.

При лечении **синдрома хронической усталости** с больным должна одновременно работать большая группа узких специ-алистов (невропатолог, психолог, иммунолог, кардиолог), в арсенале которых наряду с классическими методами лечения специфической терапии (антидепрессантами, транквилизато-рами и др.препаратами), имеются и нетрадиционные: аутотре-нинг, гипноз, рефлексо-, баро-, витамино-, дието-, музыкоте-рапия и др., которые позволяют повысить энергетические воз-можности пациента, снизить болезненность и напряженность в мышцах, провести коррекцию нервно-гуморальных наруше-ний и сна. Все эти мероприятия нередко позволяют вернуть человека к активной деятельности.

В лечении и профилактике синдрома хронической уста-лости немаловажное место занимает фитотерапия — лечение лекарственными растениями, в особенности природными адап-тогенами, обладающими укрепляющими и стимулирующими свойствами. Это корень китайского женьшеня, золотой ко-рень, левзея сафлоровидная, пион уклоняющийся и др. , пчелиная цветочная пыль-ца, прополис, мед; препараты, созданные на основе амино-кислот, вроде аргинина или лизина.

Одна из причина возникновения синдрома хронической усталости — неправильное или нарушенное питание. Пища, богатая жирами и не в меру сдобренная алкоголем, несо-мненно отравляет печень, выводит ее из строя. Как следствие — появляется сонливость, ощущение вялости и слабости, нерв-ная депрессия, астения. Это верный сигнал, что в организме накопился излишек токсинов, изменилось кислотно-щелочное

равновесие крови (КЩР). В настоящее время поддержание pH крови в узких границах неоспоримо. Более того, при мно-гих состояниях, связанных с упадком рабочей активности, наблюдается тенденция к закислению крови: физическое утом-ление, десинхроноз (весенняя и осенняя усталость); снижаю-щие работоспособность хронические заболевания почек, лег-ких, желудка, печени, сахарный диабет, пороки сердца, от-равления, гипотония и др., с которыми связывают значитель-ные колебания pH крови и резервной щелочности.

Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца и т.п.), способны сдвигать КЩР в кислую сторону, а большинство растительных продуктов увеличивает щелочные резервы кро-ви. Это связывают с содержанием и с соотношением в про-дуктах питания пищевых фаторов, влияющих на КЩР кро-ви, основных щелочных(K^+ , Na^+ , Ca^{++} , Mg^{++}) и кислотных (Cl^- , PO_4^{+3} , SO_4^{-2}) эквивалентов, количество и качество жирных кислот в пище.

Овощи и плоды, особенно богатые солями калия, являются основными продуктами с преобладанием ще-лочных эквивалентов. Они содержат соли органических кислот, окисляющихся до углекислоты и воды. Эти ще-лочные эквиваленты нейтрализуют кислые продукты обмена веществ, которые накапливаются при физических нагруз-ках, неправильном питании, отравлениях и т.п., и ощела-чивают внутреннюю среду. На растительной пище реак-ция мочи становится щелочной. Следовательно, расти-тельные щелочные эквиваленты близки к естественным ме-таболитам, поддерживающим КЩР крови, они расширяют адаптационные возможности организма, ускоряют процес-сы восстановления до нормы. Для использования на прак-тике приводим сведения о продуктах, действующих как окислители или ощелачиватели внутренней среды орга-низма.

При синдроме хронической усталости для борьбы с ме-таболическим ауплозом в период реабилитации применяют растворы бикарбоната

натрия или щелочные минеральные воды типа Боржоми, Лужанская, а в пищу включают продукты — источники щелочных эквивалентов, например, черносмороди-новый или клюквенный экстракты. И все же основным средст-вом управления КЩР остаются свежие съедобные овощи и плоды. Резюмируя таблицу, следует отметить, что к кислото-образующей пище относятся все белковые (мясо, рыба, яйца, сыр), зернобобовые продукты, сахар, кофе, какао, все жиры и масла; к щелочнообразующей пище —все фрукты и овощи. Лучше ощелачивают листовые овощи, чем корнеплоды, цитру-совые, яичные желтки, молоко.

При наличии в рационе около 80% овощей и фруктов поддерживается слабощелочная реакция крови.

У тех, кому за пятьдесят, всегда имеется ряд расстройств, ставших хроническими : высокий уровень холестерина в крови, избыточный вес, повышенное давление. Как правило, у таких людей в рационе питания содержатся преимущественно белки, жиры, рафинированные углеводы, а щелочеобразователей — свежих и сырых продуктов зелени, молока — мало. В такой пище преобладают кислые эквиваленты, отмечается дефицит минеральных солей и микроэлементов, нуклеиновых кислот, витаминов, что приводит к развитию обычной, а потом хронической усталости.

Следует заметить, что все эти продукты должны быть в естественных природных продуктах питания, а не в виде концентратов, консервов, медицинских препаратов (синтетические витамины), т. к. их избыточный прием заставляет печень выполнять бесполезную работу, усиливая существующую усталость.

Несмотря на перечисленный арсенал реабилитационных средств и приемов, гораздо большую пользу может оказать выяснение причин возникновения синдрома хронической усталости. Это касается, в первую очередь, нервно-психологических предпосылок, так как умственная усталость провоцируется не столько физиологическими процессами или количеством поглощенных калорий, сколько мозговыми ритмами и задачами, которые человек ставит перед собой.

Например, если человек ложится в постель и начинает мысленно составлять ответственную программу действия на завтра и далее, то это несомненно увеличивает усталость. Навязчивые мысли парализуют мозг, так как они не находят выражения в действиях, доминирует страх, что не удастся оказаться на высоте или соответствовать предложенной модели, (вечное соревнование с самим собой, которое ни к чему не приводит, потому что к внутреннему голосу никто не прислушивается). Все это изматывает нервы, держит человека в напряжении.

В этом случае синдром хронической усталости вызывает отсутствие гармонии в отношениях с самим собой. Внутреннее неблагополучие, подсознательные конфликты прочно укоренились в современном обществе.

Бытие отделилось от работы, и этот разрыв порождает чувство несоответствия, ощущение неблагополучия— так утверждает У. Галимберти. Важна функциональность, а не субъективность или индивидуальность. Человек как психологическая категория должен исчезнуть, и, говорит он, примером могут служить японцы : они идут вперед, не помышляя о творчестве и не будучи творческими людьми. Не случайно, почти все их достижения — это плоды воплощения в жизнь изобретений и открытий, сделанных в других странах, а не в Японии. Поэтому, советует философ У. Галимберти, "есть смысл стать роботом, функционировать, не размышлять, и стресс исчезнет ..."

Другая причина умственной усталости заключается в том, что вся энергия современного человека полностью захвачена проблемами, которые он не в состоянии разрешить. Поэтому выход не в том, чтобы изменить образ жизни, а в том, чтобы вынести на свет Божий конфликты, подавляемые в глубине души : обиды, эмоциональные унижения, или лишенные всякого смысла отношения, разочарования, неблагоприятные семейные ситуации — на первый взгляд безвыходные.

Иногда за усталость человек принимает форму депрессии, которую порождает неудовлетворяющее нас качество жизни. Скрытое депрессивное состояние проявляется в слишком продолжительном сне или бессоннице. И то, и другое — проявление умственной усталости; сон — бегство от действительности, бессонницу вызывает чувство беспокойства и тревоги, которое и заставляет просыпаться на заре. Отсюда, наверное, наблюдается и общее ослабление физического влечения.

Еще один фактор появления синдрома хронической усталости заключается в том, что наше будущее, и это не только в России, характеризуется отсутствием больших надежд. Нет твердых убеждений, как религиозных, так и политических, которые побуждали бы к напряженной деятельности, давали заряд энергии. Уже не удастся придать жизни наш собственный смысл, мы возлагаем эту задачу на других, того человека или группу людей, которые определяют правила нашего бытия и нашего восприятия, распространяют и навязывают их ... Не случайно философы, поэты и писатели говорят об отсутствии идеалов, которые часто мы пытаемся заменить иллюзорными и потребительскими моделями.

"Весьма возможно, — писал Элиас Канетти, — что только питая в глубине души чистые, солнечные надежды, только защищая их, лелея их, убаюкивая их, даже если они тщетны, даже если никогда не наступит то мгновение, когда они сбываются, мы не

Хроническая усталость.Симптомы и лечение хронической усталости.

Автор: Администратор - Здравамир

19.01.2014 00:09 - Обновлено 25.01.2016 23:02

позволим полностью себя удушить".

Человек не должен опускать руки перед бедой, излечение — внутри нас самих.

Как известно, в период наступления весны особенно чувствуются нарушения сна и аппетита, раздражительность, общая слабость, быстрая утомляемость, головокружение и т.д., которые, однако, проходят при употреблении в пищу ранних съедобных растений, соков из них, принятых натошак, чаев, настоев и отваров.