Синдром хронической усталости: причины возникновения

Синдром хронической усталости (СХУ) – это заболевание, характеризующееся постоянной утомляемостью, которая длится не менее 6 месяцев. Усталость остается даже после продолжительного отдыха. Кроме того, симптомами этого состояния являются такие проявления, как проблемы с концентрацией и памятью, мышечная и суставная боль, сниженный иммунитет.

Данным заболеванием страдают около 2,5% населения земного шара. СХУ чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Пик заболевания приходится на возраст 40-60 лет. Большинство врачей до сих пор считают, что синдром хронической усталости не является заболеванием, несмотря на то, что он был признан мировой медициной еще в 1988 году. Большинство пациентов годами страдают от этого состояния, не получая медицинской и психологической помощи.

Синдром хронической усталости может рассматриваться как отдельное заболевание только после исключения других соматических или психических заболеваний, которые могут провоцировать сильную утомляемость. Для точной постановки диагноза пациенты проходят полное обследование организма. Диагноз ставится только в том случае, если пациент не имеет каких-либо физических или психических нарушений, которые могут давать подобное состояние.

Основными симптомами СХУ являются:

- постоянное чувство усталости и слабости,

- отсутствие бодрости даже после полноценного сна,

- частые головные боли, возникающие без каких-либо органических причин,

- повышенная сонливость в дневное время,

- невозможность заснуть даже после продолжительного физического труда,

- беспричинное раздражение, плохое настроение,

- фарингит,

- воспаленные лимфатические узлы.

Синдром хронической усталости обычно встречается в молодом возрасте, у женщин чаще, чем у мужчин. Характерно развитие синдрома у активных и успешных трудоголиков. Они пытаются сделать как можно больше и многого добиваются, но при постоянном нервном напряжении в любой момент может произойти срыв.

Науке до сих пор неизвестны точные причины возникновения синдрома хронической усталости. Существует предположение, что заболевание взаимосвязано с вирусами, так

как у пациентов с СХУ часто диагностируют вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус, различные виды герпесов и коксаки-вирусы.

Ученые полагают, что СХУ развивается как следствие непрерывной стимуляции иммунных клеток инфекционными антигенами. Для борьбы с инфекцией вырабатываются цитокины, которые провоцируют повышенную температуру, мышечную боль, недомогание и озноб.

Американским и австралийским ученым удалось выявить взаимосвязь СХУ и нарушения в работе лимбической системы центральной нервной системы. Именно с ней связана эмоциональная сфера человека, когнитивные способности (восприятие информации и память), работоспособность и вегетативная регуляция. Все эти функции страдают при наличии синдрома хронической усталости.

Ученые Британии и Уэльса при поддержке Британской Национальной Службы здравоохранения провели исследование, целью которого было выявить, насколько распространены случаи смерти среди пациентов, которые обращались к врачу с жалобами на постоянную утомляемость.

Было проанализировано 2147 случаев с 2007 по 2013 год и выяснилось, что количество умерших составило 17 человек. Смертность при этом не зависела от пола или возраста. Из выборки удалялись люди, умершие от онкологических заболеваний.

Исследователям удалось установить, что синдром хронической усталости был взаимосвязан со случаями самоубийства. 5 из 17 умерших покончили с собой. Подобная статистика дает основание утверждать, что люди, страдающие данным заболеванием, находятся в группе риска суицида.

Что делать, если вы подозреваете у себя данный синдром? Первое, что стоит сделать – обратиться к специалисту. В лечение СХУ необходим комплексный подход. Чтобы разобраться с происхождением заболевания и подобрать правильное лечение, на начальном этапе нужно посетить терапевта, который направит вас к нужному врачу: иммунологу, неврологу, эндокринологу или психотерапевту.

Иногда для лечения СХУ назначают антидепрессанты, однако пациенты с данным заболеванием плохо переносят препараты, активно воздействующие на ЦНС. Широко применяется когнитивно-поведенческая терапия, в ходе которой пациент может обучиться эффективным копинг-стратегиям и повысить собственные адаптивные возможности.

Что можно сделать уже сейчас? Соблюдать режим сна и отдыха, регулярно делать посильные физические упражнения, правильно питаться, по возможности – снизить рабочую нагрузку и стрессовые ситуации.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психологическое здоровье, синдром хронической усталости, здоровье

Источник фото: unsplash.com

