

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

Болезнь цивилизации - синдром хронической усталости.

На протяжении всей истории развития человечества на смену одним болезням приходили другие, становясь все более значимыми, нередко глобальными. В последние сто лет с особой остротой перед человечеством встала проблема так называемых болезней цивилизации, и в последней четверти прошлого века появились описания новой болезни цивилизации — синдрома хронической усталости.

Такой диагноз ставят, когда человек долгое время страдает от физической и психической слабости. Это состояние до 1988 года не выделяли как отдельное заболевание, и считали его следствием некоторых инфекционных болезней.

Большинство людей достаточно часто могут испытывать сильное переутомление. Оно возникает из-за физического или психического переутомления, но после полноценного отдыха проходит. Работа на дачном участке, экзамены, авральные режимы работы - все эти причины часто приводят к сильной усталости, как моральной так и физической. Но человек в данной ситуации прекрасно знает, от чего именно он устал. Но синдром хронической усталости тем и отличается от обычного переутомления, что определить время возникновения, а тем более его причину, пациент просто не в состоянии.

Это заболевание характеризуется необъяснимым чувством выраженной слабости, длящейся более 6 месяцев. Слабость не проходит даже после длительного отдыха и усиливается после физических или умственных нагрузок. Заболевание, как правило, сопровождается и другими характерными симптомами, такими как снижение памяти и концентрации, нарушения сна (бессонница, реже повышенная сонливость), боли в мышцах и суставах, головные боли, уплотнение шейных и подмышечных лимфатических узлов, частые рецидивы болей в горле.

Распространенность синдрома хронической усталости в популяции, по разным оценкам, может достигать 2%, а это примерно 120-140 млн. жителей земли. При этом отмечается мировая тенденция к росту распространенности этого заболевания, что связывают, прежде всего, с особенностями современной жизни населения крупных городов, неблагоприятной санитарно-экологической обстановкой, а также повышением информированности. Эта патология встречается чаще, чем рассеянный склероз, системная красная волчанка, рак легкого и рак яичников, однако, по оценкам некоторых специалистов, только у 16% пациентов устанавливается диагноз СХУ. Заболевание в четыре раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Пик заболеваемости приходится на возраст 40-60 лет. И хотя синдром хронической усталости гораздо реже встречается у детей, чем у взрослых, заболевание у детей наблюдается в подростковом возрасте.

Настоящие причины синдрома хронической усталости медициной до сих пор до конца не изучены.

Возникновение синдрома хронической усталости можно предотвратить, если правильно организовать свой образ жизни: питание должно быть здоровым и сбалансированным, психологические и физические нагрузки - адекватными, а режим дня - пропорциональным.

В любом рабочем процессе необходимо делать короткие перерывы, т.е. поработали час, другой и прервались на короткий отдых. Особенно это необходимо для тех, кто занят монотонной работой. И, конечно, не стоит забывать об отпуске, во время которого можно отправиться в путешествия, чтобы сменить обстановку и получить массу новых впечатлений.

Норильская МБ № 1