

## УТОМЛЕННЫЕ УСТАЛОСТЬЮ

*Качество жизни*

✉ «С весны прошлого года работаю на удаленке. Сначала все было нормально, радовалась, что времени для отдыха и домашних дел прибавилось – не надо ездить в офис. Но сейчас от однообразия, что ли, навалились усталость, слабость, ничего не хочется делать. Наверное, надо лечиться, но как? Не пойдешь же к врачу с жалобой на банальную утомляемость. Посоветуйте, как вернуть силы и бодрость?»

**Наталья Николаевна М.,  
г. Калуга.**

Каждый человек периодически испытывает усталость. Она может быть физической, вызванной тяжелым, изнуряющим трудом, иногда возникает после нудной, однообразной работы. Умственная усталость характерна для тех, кто занят научной, исследовательской деятельностью, которая может быть напряженной, длительной, монотонной.

Выделяют также эмоциональную усталость, часто переходящую в эмоциональное выгорание. Так бывает у людей, чья профессия связана с постоянным общением, – это педагоги, врачи, социальные работники... Естественно, рано или поздно наступает утомляемость, которая проходит или значительно уменьшается, когда человек отдохнет, сделав в работе перерыв.

### **Когда труд и отдых не в радость**

В отличие от периодической, временной, хроническая усталость остается даже после отдыха. У вас, Наталья Николаевна, скорее всего, так называемый синдром хронической усталости, возникший, как вы правильно заметили, на фоне «однообразия». После привычной работы в коллективе со всеми ее совещаниями, текучкой, дружескими посиделками началась удаленка. Как говорится, надел утром комнатные тапочки – и ты уже на службе. Однако приходит время, когда хочется надеть туфли.

К этому добавилась и сложная ситуация с коронавирусом, ограничившая не только общение с друзьями и близкими, но и «культпоходы» в кино, на выставки, экскурсии, другие развлечения и поездки. Отсюда – подавленное настроение, неудовлетворенность, быстрая утомляемость даже при возможности отдохнуть в любое время, по сути, «когда захочется».

Допускаю, немало читателей, перешедших, как автор письма, на дистанционную работу, тоже испытывают подобное. В истории медицины описан синдром хронической усталости, который возник не только у отдельных пациентов, а появился одновременно у многих людей, напоминая эпидемию. Такая патология охватила, например, в 1984 году жителей небольшого американского городка Инклайн-Виллидж, наблюдалась впоследствии и в других местах. Точную причину установить не удалось.

### **Признаки синдрома хронической усталости**

Прежде всего это ощущение постоянной усталости, не проходящей после отдыха – физического, умственного, эмоционального.

- Одновременно развивается общая слабость, иногда боли в мышцах.
- Умственная усталость сопровождается тяжестью в голове, которая сменяется головной болью даже при относительно легком напряжении, например, чтении книг, просмотре телепередач.
- Ухудшение внимания, уменьшение оперативной памяти, рассеянность.
- Подавленное настроение, апатия, нежелание что-то делать, чем-либо заниматься.

Наряду с этими основными симптомами могут быть дополнительные, среди которых нарушения сна, в частности, трудность засыпания, беспокойный сон, дневная сонливость, а также повышенная раздражительность. Возможны периодическое незначительное повышение темпера-

туры до 37,2–37,5° С, частые инфекционные заболевания (ОРВИ, ангина), боли в суставах, воспаление лимфатических узлов.

### **Что вызывает патологию**

Ученые пока до конца не разобрались в причинах. Учитывая, что случаются настоящие эпидемии синдрома хронической усталости, рассматривается инфекционная природа этой патологии. В качестве инфекционного агента называют широко распространенный вирус Эпштейна–Барр, который, к слову, можно высеять из носоглотки практически любого городского жителя. У пациентов с синдромом хронической усталости его титр часто повышен. Однако у других вирус отсутствует.

Напряженная, ответственная работа с частыми стрессовыми ситуациями – тоже среди причин хронической усталости, причем иногда она развивается как защитная психологическая реакция, особенно у людей со «слабой» нервной организацией.

Наконец, хронические прогрессирующие заболевания внутренних органов, эндокринной системы при определенных условиях, в частности, нарушениях лечебного режима или отсутствии необходимой врачебной помощи, тоже могут приводить к этой патологии.

Замечу, пандемия коронавируса показала, что синдром хронической усталости не исключен у значительной части больных, причем не только с выраженной, но и умеренной формой ковида.

### **Лечение – комплексное**

Терапия синдрома хронической усталости сопряжена с немалыми трудностями, ибо в большинстве своем, повторюсь, его причина до конца неизвестна. Часто больные нуждаются в больничном листе, в тяжелых случаях им оформляют инвалидность. Так что к затяжной усталости, какой бы «баналь-

ной» она ни казалась, надо относиться, как к серьезному заболеванию.

Лечение – всегда комплексное, включает лечебную гимнастику, распорядок дня, диету, различные физиопроцедуры. Это общий массаж, хвойно-жемчужные, йодобромные, минеральные, радоновые ванны. Врач может назначить игло-рефлексотерапию, витаминные и лекарственные препараты, в частности, антидепрессанты, стимуляторы, не исключена и психотерапия.

Лечебная гимнастика предусматривает на первых порах несложные упражнения типа утренней гимнастики в облегченном режиме. Не следует форсировать усиление физических нагрузок. Полезны спокойные утренние и вечерние прогулки, контрастный душ и обливание по утрам.

Распорядок дня включает подъем и отход ко сну в определенные часы. Старайтесь высыпаться – от хорошего ночного отдыха зависит дневное самочувствие, а значит, насколько успешным и плодотворным будет наступивший день.

Не забывайте делать перерывы в работе, особенно когда начинаете ощущать усталость. Если есть возможность, выполняйте легкие разминочные упражнения или танцевальные движения под бодрую, веселую музыку. Это поднимет настроение. Работая дома дистанционно, можно часок вздремнуть, если, конечно, дневной сон не вызывает головную боль или разбитость после пробуждения.

Прием пищи – 3-4 раза в день. Хроническая усталость часто сопровождается плохим аппетитом, нарушениями стула, чередованием диареи с запором, то есть синдромом раздраженного кишечника. Поэтому диета – не строгая, пища – привлекательная, с вкусовыми добавками, механически и химически щадящая.

Вместе с тем не злоупотребляйте жирными и жареными блюдами, сладостями, соленьями. Включайте в меню продукты, содержащие пищевые и растительные волокна, это цельное зерно, орехи, овощи и фрукты. Не забывайте также о витаминах и минералах.



*Китайский лимонник*

Дефицит **витамина В<sub>1</sub> (тиамина)**, его содержат бобовые, помидоры, орехи, свинина, усугубляет физическое и нервное истощение. Недостаток **витаминов В<sub>9</sub> (фолиевой кислоты)** и **В<sub>12</sub>** может вызывать анемию. Этих витаминов много в капусте, моркови, зелени, яйцах, твороге, молоке, печени, мясе, рыбе.

Нехватку полезных веществ восполняйте при необходимости витаминными комплексами. Проводите, например, короткие курсы (10-14 дней) внутримышечных инъекций витаминов группы В (**мильгамма**).

В обменных процессах, нормальном функционировании нервной системы важную роль играет **магний**, дефицит которого сопровождается резкой слабостью, утомляемостью. Магний содержится в орехах, горьком шоколаде. Помогут и лечебные комплексы с содержанием этого минерала, например, **магне В<sub>6</sub>**, **магнемакс**.

### Лекарства назначает врач

При значительном снижении настроения назначают антидепрессанты. Замечу, пациентам с синдромом хронической усталости противопоказаны препараты с успокаивающим, седативным эффектом. Рекомендуются антидепрессанты со стимулирующим действием, в частности, **мелипрамин (имипрамин), флуоксетин (прозак)**.

В арсенале врачей – большой выбор биостимуляторов, которые активно воздействуют на эмоционально-волевую сферу пациента. Это растительные средства, например, **настойки жень-шеня, китайского лимонника, элеутерококка, аралии маньчжурской**, а также препараты животного происхождения, в частности, **пантокрин**. Среди других лекарств отмечу **кудесан (коэнзим Q10) и милдронат (мельдоний)**.

Названия препаратов, которые повышают умственную работоспособность, многим, полагаю, тоже известны, это **пирацетам (ноотропил), фенотропил, церетон, церебролизин**. Тем не менее принимать эти лекарства можно только по назначению врача, так как наряду с положительным эффектом в некоторых случаях могут возникать побочные проявления.

В преодолении синдрома хронической усталости особое место занимают психотерапевтические методы, в том числе самовнушение и рациональная психотерапия, гипноз. Эти сеансы проводят специалисты.

Курильщики должны постепенно сокращать количество выкуренных сигарет. То же касается и алкоголя. Допускается очень ограниченное употребление спиртных напитков – 150-200 мл сухого красного вина в день.

В чем залог успеха? Чем раньше начнете лечение, тем лучше!

**Альберт КАДЫКОВ,**  
профессор, доктор медицинских наук.  
Фото: фотобанк Лори.