

АСТЕНИЯ ВАЛИТ С НОГ

Случается, что все мы предъявляем к себе завышенные требования, не задумываясь о том, что жизненные ресурсы ограничены, живем на износ, изо дня в день испытывая большое напряжение. Но напрягаться все умеют, а расслабляться – нет. В результате возникает астенический синдром – сложный процесс физической и психологической слабости.

Он сопровождается головной болью, головокружением, болью в мышцах конечностей, сон становится неглубоким и беспокойным. В дневное время возникает слабость, желание прилечь, но и отдых не восстанавливает силы. Часто астению связывают с синдромом хронической усталости, эмоционального выгорания (подобное встречается у тех, кто общается с большим количеством людей).

Различают три стадии течения заболевания. Для первой характерны процессы возбуждения, которые преобладают над торможением. Человек понимает, что ему пора отдохнуть, но в силу некоторых обстоятельств он этого не делает и продолжает работать. Главными признаками являются: повышенная активность, желание выполнять несколько рабочих процессов одновременно, несмотря на сложности в восприятии задач.

Для второй стадии характерна чрезмерная утомляемость. Человек понимает, что ему необходим отдых, что не способен выполнять работу из-за усталости, но остановиться не может. Третья протекает в тяжелой форме: появляется апатия, неспособность уснуть, доминируют сильные головные боли, развивается депрес-

сия. Контролировать свое состояние человек не в силах. Нередко развивается неврастения. Это тот случай, когда у человека наблюдается невероятное количество симптомов, причем все они разнообразны. Хорошее настроение в один миг кардинально меняется.

Патология не способна пройти самостоятельно и может преследовать человека всю его жизнь. Астения способна возникнуть у каждого, главное – вовремя ее диагностировать и подобрать лечение. Учитывая, что нервное переутомление является маской многих заболеваний, люди ошибочно идут к врачу общей практики, гастроэнтерологу, невропатологу, лечат следствия, не обращая внимания на причину своего состояния. Если это состояние является проявлением какого-то другого заболевания, то необходимо установить основной диагноз.

Выявить астению не трудно, однако задачей диагностики является еще и определение причин, которые ее спровоцировали. Первым делом собирается анамнез. Врачу важно знать, как давно появились симптомы, какой образ жизни ведет человек, его род деятельности, график работы, уровень

физических и умственных нагрузок. Эмоциональные потрясения, наличие хронических заболеваний могут дать полную картину происходящего. Поскольку астенический синдром способен проявить себя на фоне многих заболеваний, то сдают анализы крови и мочи, а также проходят специальное обследование (измерение артериального давления, эхокардиографию, фиброгастроудоденоскопию, МРТ и УЗИ).

Астенический синдром встречается при различных заболеваниях: сердечно-сосудистых, неврологических, эндокринных, после травм головного мозга и болезней разных органов. Даже если у человека простуда, то он обычно испытывает слабость. Это тоже астения. Чем серьезнее заболевание, тем более выражена утомляемость, раздражительность, эмоциональная неустойчивость. Причиной астении может быть инфекция: вирусные гепатиты, туберкулез. А иногда она становится сигналом того, что в организме что-то не так.

Если синдром не имеет очевидных причин, рекомендуют пересмотреть образ жизни, больше гулять на свежем воздухе, возможно, взять отпуск, при возможности сменить работу. Важно соблюдать баланс труда и отдыха, находя время не только на работу, но и на увлечения, общение с семьей и друзьями. Кроме того, обратить внимание на рацион питания, наполнив его необходимым количеством белков, жиров, углеводов. Спорт полезен, но нагрузки

должны быть умеренными. Поэтому стоит выбирать те занятия, которые будут приносить радость, а не усугублять ситуацию. Только соблюдение достаточно жестких правил позволит одержать победу над своим состоянием.

Для лечения астенического синдрома применяют различные лекарственные препараты в зависимости от состояния человека. Это могут быть иммуностимулирующие, противомикробные препараты, общеукрепляющие и витаминные препараты.

Противотревожные препараты (**гидроксизин, тералиджен**) купируют симптомы, вызванные астенией, уменьшают тревожность, косвенно влияют на сон, улучшая его. Эти лекарства продаются по рецепту, поэтому визита к неврологу не избежать. Для улучшения сна рекомендуют **мелатонин** и **донормил**. Общеукрепляющими, успокаивающими и нормализующими сон являются препараты магния, а при наличии у пациента анемии необходимы препараты железа (**сорбифер дурулес, ферретаб, фенюльс**). Поскольку у пациента с астенией может быть нарушена функция щитовидной железы, то назначают гормонозаместительную терапию (**эутирокс, левотироксин натрия**). При пониженном уровне витамина D показан прием **вигантола** или **аквадетрима**. При депрессивном эпизоде необходима работа с психологом и прием антидепрессантов (**золофт, феварин, циталопрам**).

Могут помочь и лекарственные растения. Приведу примеры. Взять в равном количестве и смешать **цветки боярышника и ромашки аптечной, траву зверобоя**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать 20 минут. Пить частями в течение дня. Курс – 2 месяца.

Взять в равных количествах и смешать **цветки лаванды и липы, шишки хмеля, траву зверобоя**. 1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Получается ароматный чай, который не только поднимает настроение, но и придает бодрости.

Взять в равных частях, измельчить и смешать **корневища валерианы, цветки ромашки аптечной, траву пустырника и плоды боярышника**.

4 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 1 л кипятка. Настаивать не менее 6 часов. Профильтровать и принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в сутки перед едой.

Взять в равном количестве, измельчить и смешать **цветки календулы, траву тысячелистника, душицы и мяты**. 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка и кипятить на протяжении 20 минут на слабом огне. Отфильтровать. Пить по 1/2 стакана до приема пищи.

Взять в равном количестве, измельчить и смешать **траву мяты, корень валерианы, цветки ромашки аптечной и шишки хмеля**. 1 ст. ложку сбора залить 1/2 л кипятка и настаивать 15 минут. Принимать средство глотками в течение всего дня.

В качестве профилактики применяются те же методы и средства, что и при лечении. Постарайтесь создать оптимальные условия для труда и отдыха. В рационе питания должна присутствовать здоровая пища: это позволит восполнять потраченную энергию и не приведет к истощению организма. Физические нагрузки должны быть умеренными, а любая деятельность приносить только положительные эмоции. При астеническом синдроме не рекомендуется отправляться в путешествия, которые предполагали бы резкую смену обстановки, яркие впечатления и активный отдых. Это только истощит и без того скудные ресурсы организма.

Нельзя пренебрегать визитами к врачу, пото-

му что астенический синдром может быть вызван хроническими или воспалительными процессами, происходящими в организме. Успех лечения напрямую зависит и от самого человека. Если у него нет желания избавиться от патологии или же он ее не признает, прогноз неблагоприятный, а значит, страдать от поведения пациента будет не только он сам, но и его родные, коллеги по работе. Каждый случай индивидуален, и это одно из тех состояний, в терапии которого не существует одинаковых рекомендаций. Но только врач поможет ему вернуться к нормальной жизни.

Анна СИМОНЯН,
врач-невролог,
клинический
психолог.