**Синдром хронической усталости**

"Искусство сохранения здоровья состоит в соблюдении соразмерности причин, влияющих на здоровье". Ибн Сина

Термин "синдром хронической усталости" появился в 1984 г. в США, но сам феномен быстрой и длительной утомляемости, физической слабости, разбитости в качестве ведущего признака недомогания известен с начала века. Сходные состояния под названиями "неврастенический синдром", "астенодепрессивный синдром", "нейромиастения" описывались врачами еще в конце прошлого века.

Следует отличать синдром хронической усталости (СХУ) от простой усталости, которая не является болезнью, а всего-лишь естественная реакция организма на переутомление, сигнал о том, что ему остро необходим отдых. А вот СХУ - это беспричинная, сильно выраженная, изматывающая организм общая усталость, не проходящая после отдыха, мешающая человеку жить в привычном для него ритме. СХУ ловко маскируется под другие болезни, поэтому распознать коварный недуг весьма непросто.

Врачи договорились, что основание для диагноза - сочетание двух основных и восьми из 11 малых симптомов.

**Основные симптомы:**

Внезапное возникновение изнуряющей слабости.

Усталость прогрессирует и не проходит после отдыха.

У больного почти вдвое снизилась работоспособность за последние 6 месяцев.

Нет других видимых причин или болезней, которые могут вызывать непреходящую усталость.

**Малые симптомы:**

Прогрессирующая или продолжительная усталость, особо выраженная после любых физических нагрузок, которые прежде переносились легко.

Низкотемпературная лихорадка.

Частая боль в горле.

Болезненность в лимфоузлах.

Мышечная слабость.

Миалгия - боль в мышцах.

Расстройство сна (бессонница или, напротив, сонливость).

Головная боль необычного характера.

Мигрирующая боль в суставах.

Нейропсихические расстройства: повышенная чувствительность к яркому свету, расстройство зрения (пятна перед глазами), забывчивость, раздражительность, нерешительность, снижение мыслительной активности и способности к концентрации внимания.

**Депрессия.**

Итак, главным диагностическим критерием СХУ является постоянная усталость со снижением работоспособности, возникающая на фоне обычного здоровья, длящаяся не менее 6 месяцев и не связанная с какими-либо другими заболеваниями.

Симптомы СХУ проявляются не сразу. Чаще всего СХУ начинается с гриппоподобного состояния (типа ОРВИ): повышение температуры тела, боли в горле, увеличение лимфатических узлов, головные боли. Затем быстро, в течение нескольких часов или дней, присоединяется необъяснимая генерализованная мышечная слабость, болезненность отдельных мышц, полиартралгии (боли в суставах), истощаемость после физических нагрузок, не восстанавливающаяся самостоятельно на протяжении суток. Развернутый синдром включает также расстройства сна, снижение памяти и интеллекта, депрессивные явления и измененные состояния сознания, которые не являются вторичными, а входят в структуру синдрома.

Симптомы у детей и взрослых похожи. Так же проявляется усталость, создающая непреодолимые трудности o при любом напряжении. Дети чаще жалуются на головную боль, боль в горле, животе, в мышцах и суставах, на нарушение сна, ухудшение памяти, рассеянность и болезненность в лимфоузлах. Кроме того, у них бывают повышенная температура, ночное потоотделение, сыпь, головокружение, затрудненное мочеиспускание, светобоязнь и повышенная кожная чувствительность. Нередко детям, заболевшим СХУ, приходится сталкиваться с проблемой недоверия со стороны взрослых - родных, педагогов, врачей.

Ведь ребенок, как правило, внешне выглядит здоровым, но при этом жалуется на постоянную усталость, нежелание ходить в школу. Разговоры в его присутствии -действительно ли он болен или ловко симулирует недуг - вредят его психике, он перестает делиться со взрослыми своими трудностями, отказывается от помощи врача, чем только усугубляет болезнь. В этот момент помочь ребенку должен не только врач-иммунолог, но и психолог.

Самостоятельно побороть усталость, избавиться от других симптомов, вернуться к нормальному активному образу жизни и учебе ребенку непросто. А сделать это надо как можно быстрее, чтобы не посеять в малыше чувство неуверенности в себе и своих силах. До недавнего времени была популярна вирусная гипотеза возникновения СХУ. Вирус, ответственный за СХУ, до сих пор ищут в Институте синдрома хронической усталости в Калифорнии. К этому подталкивают вспышки СХУ, наблюдавшиеся за последние 60 лет в Неваде, в лондонском Королевском госпитале и некоторых других местах. Обнаружение вирусного присутствия (герпес-, энтеро-, ретровирус, вирус Коксаки и др.) объясняется возможным дефектом интерферонового уровня защиты данных индивидуумов (сниженным иммунитетом). СХУ пробивает брешь в иммунитете.

Поэтому проводят иммунологические исследования, чтобы назначить соответствующую иммунокоррекцию. Например, у пациентов наблюдается снижение количества киллерных клеток (НК-клеток) или их функциональной активности. Некоторые ученые предполагают, что при СХУ происходят определенные изменения с Т-клетками и их продукцией - цитокинами. Но эти гипотезы пока еще нуждаются в серьезных подтверждениях.

Пока еще не существует тестов, характерных только для диагностики СХУ. Поэтому врачи назначают вирусологические и иммунологические исследования, различные виды сканирования головного мозга, которые позволяют подтвердить или опровергнуть все возможные альтернативные заболевания со схожими симптомами. Например, сопутствующая хроническая усталость не покидает пациентов, которые страдают ятрогенной болезнью, апноэ или нарколепсией, онкологическими заболеваниями, инфекционным гепатитом В или С, переживают осложнения после медикаментозного лечения.

Даже в начальной стадии СПИДа есть целый ряд симптомов, весьма напоминающих СХУ. Очень важно не спутать эти тяжелые недуги с синдромом. Принято считать, что более подвержены синдрому хронической усталости женщины. Наиболее опасен возраст от 25 до 45 лет. Хотя заболеть может и ребенок, и подросток. Одно время в США было распространено мнение, что СХУ чаще всего бывает у людей, слишком усердствующих на работе.

Тогда за синдромом даже закрепили термин "yuppie flu". Если переводить дословно, получается очень длинно - "инфекция состоятельных людей, работающих по профессии и ведущих светский образ жизни". Сегодня специалисты склонны считать: СХУ не признает социальных отличий и поражает как трудоголиков, так и тех, кто не очень-то перетруждается на службе.

Продолжительность СХУ разная: у одних пациентов выздоровление наступает быстро, буквально в течение нескольких месяцев, другие испытывают прогрессирующее ухудшение, длящееся годами. Случается, что болезнь носит циклический характер - ремиссии чередуются с периодами обострения. Состояние при СХУ может показаться настолько необычным, что в поисках методов быстрого исцеления у некоторых людей возникает искушение лечиться нетрадиционно и не в лечебном учреждении. Делать этого не стоит.

Почувствовав необъяснимую усталость, которая не исчезает после сна или отдыха, не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Обращайтесь к врачу-иммунологу и невропатологу (или психоневрологу). Если вам не смогли помочь в районной поликлинике, запишитесь на прием к специалистам, которые уже накопили определенный опыт в области диагностики и лечения СХУ. Они работают в Государственном научном центре - Институте иммунологии МЗ РФ, специализированной клинической больнице имени 3. П. Соловьева - Клинике неврозов в Москве и в спец. поликлинике 2 РАМН.

К сожалению, вряд ли удастся разработать один эффективный препарат для лечения СХУ до тех пор, пока не будет найдена основная причина этого недуга. Но не следует полагать, что сегодня эту болезнь вообще не умеют лечить.

Основной принцип помощи пациентам заключается в комплексной симптоматической терапии. Ее обычно начинают с применения препаратов, способствующих улучшению общего состояния пациентов, нормализации сна, восстановлению умственной и физической активности. Не поддавайтесь назойливой рекламе чудодейственных снадобий, обещающих якобы мгновенное излечение от всех хворей, в том числе и от СХУ. Прием витаминных комплексов уменьшает неприятные симптомы.

Среди назначаемых поливитаминов и минералов - витамины B12, С, А, селениум, германий, цинк, железо, аденозин монофосфат, L-триптофан, сульфат магния и другие. Для лечения синдрома хронической усталости в США используют растительные препараты, содержащие экстракт чеснока, эхинацеи, бромелайна, гинкго.

**Гомеопатические лекарства**

Хорошо зарекомендовали себя в лечении синдрома хронической усталости гомеопатические лекарства, к преимуществам которых относятся отсутствие побочных явлений и возможность их приема в любом возрасте. Вот лишь некоторые, наиболее часто принимаемые при этом состоянии гомеопатические средства.

Хининум арсеникозум (Chininum arsenicosum). Назначают при переутомлении, ощущении тяжести в голове с головной болью и головокружением, светобоязнью и покраснением конъюнктивы. Это состояние нередко сопровождается тревогой, беспокойством, бессонницей, учащением сердцебиения, ощущением нехватки воздуха, слабостью в ногах и похолоданием конечностей, а также незначительными повышениями температуры на протяжении нескольких дней без простудных явлений.

Ацидум фосфорикум (Acidum phosphoricum) - лекарство для подростков. Интенсивный рост, физиологическая и психологическая перестройка организма в этот период делают его особенно уязвимым для разного рода нагрузок, особенно интеллектуальных и психических. Появляются трудности с концентрацией внимания, запоминанием нового материала, жалобы на повышенную утомляемость, головную боль после занятий в школе. Препарат препятствует развитию всех этих явлений, а также ослабляет боль в мышцах и суставах, наблюдающуюся в период быстрого роста, укрепляет зрение.

Гельземиум (Gelsemium) придет на помощь при общей слабости, головокружении, дрожании рук, желании покоя, одиночества и при состоянии, часто встречающемся у пожилых людей, особенно под воздействием стрессов, переутомления или перенесенных инфекций, например, гриппа.

Но все же основной лечебный фактор при хронической усталости - отдых, причем активный. Рыбалка, поход за грибами, прогулка по лесу восстанавливают силы значительно лучше любых лекарств. Бесценно умение периодически "отключаться" и видеть себя и свои проблемы со стороны. Может оказаться, что цели, к которым вы стремитесь, жертвуя отдыхом, сном, свободным временем, призрачны или идете вы к ним через дремучий лес, тогда как светлая тропинка, которой вы не заметили, рядом.

Хороши и маленькие психологические хитрости - каждый может их сам для себя придумать. Я, например, повесил в кабинете фотографию Земли, сделанную с Луны американскими астронавтами. Когда уж очень донимают "неразрешимые" вопросы, я пытаюсь разглядеть на ней себя со своими проблемами - обычно помогает.

**Список литературы**

Врач-гомеопат, к.м.н. В.Н. Николаев. Синдромхронической усталости.