

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ

Коломиец З.В., Сазеева Н.Н.¹

Клиническая больница РАН,
Межотраслевая Академия Безопасности Инфраструктур¹,
Санкт-Петербург, Россия

В последние годы широкое распространение получил «синдром хронической усталости» (СХУ), которому подвержены люди всех возрастов обоего пола. Симптомами недомогания служат: быстрая утомляемость; общая слабость; боль в мышцах, суставах, повышение кожной чувствительности, сыпь, конъюнктивит, насморк, головная боль, ослабление внимания и памяти. СХУ возникает при нарушении регуляции в нервной, эндокринной и иммунной системах. Недостаток воды приводит к нарушению работы клеток, их повреждению, что выражается в чувстве хронической усталости.

Лечение синдрома хронической усталости

Медикаментозные методы

Специфического лечения СХУ пока не существует. Терапевтическая практика рекомендует прием в малых дозах психотропных средств: антидепрессанты, селективные ингибиторы (флуоксетин, сертралин и др.), которые уменьшают явления астении, нормализуют сон, снимают болезненность и напряженность в мышцах. Но путь этот небезопасен. При систематическом приеме этих препаратов возникает эффект привыкания. Менее опасное медикаментозное лечение включает в себя мощные адаптогены, стимулирующие обмен веществ, усиливающие реактивность организма. К ним относятся: мумие, ливзея, радиола, элеутерококк, жень-шень, пантокрин, линетон, прополис. Для успешного преодоления СХУ важны витамины В1 – В6 – В12 С – А – Е.

Не медикаментозные методы лечения

1. Метод гипербарической оксигенации (ГБО)

Особое место в лечении СХУ занимает метод гипербарической оксигенации (лечение кислородом в барокамере). Кислород через кожу (7%) и на 90% через альвеолярно-капиллярную систему легких проникает в ток крови и повышает кислородную емкость крови в 5 – 10 раз, усиливая приток кислорода ко всем системам организма. В результате повышается кислородная емкость клеток; восстанавливается кровоснабжение клеток, тканей, систем; повышается сопротивляемость организма, возрастает общий адаптационный синдром; уменьшается интоксикация организма (алкоголь, наркомания, курение); ускоряется заживление язвы желудка и других ран. В результате лечения ГБО улучшается восстановление функций головного мозга, повышается жизненный тонус, иммунитет и половая функция, улучшается работа желез внутренней секреции и стабилизируется ЦНС.

2. Методы психологической и функциональной реабилитации

В комплекс лечения больных СХУ входят также различные методы психологической и функциональной реабилитации, (психотерапия, физиотерапия, лечебная гимнастика, диетотерапия, рефлексотерапия, музыкотерапия, аутогенная тренировка, гипноз, и другие методы). Они позволяют ускорить процесс выздоровления и закрепить результаты исцеления на продолжительное время, поскольку ключ к управлению всеми функциями тела лежит в сознании человека. Немаловажную роль в психофизическом состоянии человека играют внешние факторы среды: цвет, звуки, запахи, так что в природе можно найти эффективные возможности оздоровления тела и духа.

METHODS OF TREATMENT OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME (CFS)

Kolomiez Z.V. Sazeeva N. N.
St. Petersburg, Russia

This work is devoted to the treatment of CFS by means of medicamental and nonmedicamental methods.