

## Глава 73 **Синдром хронической усталости**

<http://book.zehinli.info>

Это заболевание имеет много названий в разговорной речи, например грипп юппи (юппи - молодой, добропорядочный карьерист). Не отмахивайтесь от него - это серьезно. Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами.

"Хотя заболеть этой болезнью может каждый, классический вариант - это женщина в возрасте от 20 до 50 лет, часто многого добившаяся, образованная, с хорошей речью", - говорит Дедра Бухвалд, доктор медицины, адъюнкт-профессор медицины в Вашингтонском университете и директор клиники в Сиэтле, специализирующейся на лечении синдрома хронической усталости.

Обычно заболевшему трудно найти врача, который бы серьезно отнесся к описанным симптомам.

Спросите, к примеру, 30-летнюю Роберту Холленд. "Я говорила каждому врачу, что уже три месяца у меня не прекращаются головные боли, что суставы и мышцы у меня болят, даже когда я лежу, - рассказывает она. - Я говорила им всем, что не могу собраться с мыслями, все забываю. Я даже с трудом произношу слова. Я говорила, что все время чувствую себя совершенно измотанной, а ночью лежу без сна". Но Роберте все не удавалось найти того, кто принял бы ее слова всерьез.

Роберта работала в медицинской библиотеке и сама нашла ответ на свои вопросы. Она сумела догадаться: это синдром хронической усталости. Но проведенное ею исследование не помогло убедить врачей.

Прежде чем она нашла того, кто с вниманием отнесся к ее проблеме, она побывала у полдюжины специалистов. "Психиатр сказал мне, что у меня не синдром хронической усталости, а депрессия, - вспоминает она. - Терапевт сказал, что это не может быть синдром хронической усталости, потому что лимфатические железы у меня не опухшие и нет слабо выраженных лихорадочных явлений, подобных тем, которые бывают при сходных с гриппом заболеваниях. Один из врачей в конце концов признался мне, что он вообще не верит в существование синдрома хронической усталости. Ничего удивительного, что он не мог диагностировать его!"

## МЕТОД ИСКЛЮЧЕНИЯ

Д-р Бухвалд признает, что есть врачи, которые неохотно признают и диагностируют синдром хронической усталости, хотя сейчас это бывает гораздо реже, чем некоторое время тому назад. Она также признает, что его трудно диагностировать. Одна из причин заключается в том, что врачи очень часто слышат от пациентов о сильной усталости. Но только немногие попадают под критерии синдрома хронической усталости, выработанные более чем дюжиной экспертов совместно со специалистами из Центра по контролю уровня заболеваемости в Атланте.

В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, страдающие изнуряющей утомляемостью (или быстро устающие), как минимум, полгода, работоспособность которых снизилась, по крайней мере, вдвое. При этом должны быть исключены (с помощью их врачей) любые психические заболевания, такие, как депрессия, которая имеет сходные симптомы, различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения, например, связанные с нарушением функции щитовидной железы, злоупотребление лекарствами, воздействие токсических веществ. У них должны присутствовать не меньше 8 из следующих 11 симптомов постоянно или вновь и вновь повторяясь в течение шести месяцев или дольше.

- Симптомы простуды или слабо выраженное лихорадочное состояние.

- Болезненность в горле.

- Припухшие или болезненные лимфатические железы.
- Непонятная общая мышечная слабость.
- Болезненность в мышцах.
- Сильная усталость в течение 24 часов после выполнения физической работы.
- Головные боли, отличающиеся от тех, которые вы испытывали раньше.
- Боли в суставах без их опухания или покраснения.
- Забывчивость, чрезмерная раздражительность, неспособность сконцентрировать внимание или депрессия.
- Расстройство сна.
- Быстрое появление симптомов в течение нескольких часов или дней.

Болезнь диагностируется, если присутствуют шесть из этих симптомов плюс воспаленное горло, припухшие или болезненные узлы на шее или под мышками.

## ЗАГАДКА СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Так что же представляет собой синдром хронической усталости? И почему он не сразу был признан отдельным заболеванием?

"Ответ на этот вопрос стоит около 64 000 долларов. В течение последующих нескольких лет его искали врачи, ученые и больные, - говорит д-р Бухвалд. - В настоящее время существуют только теории. Синдром хронической усталости, может быть, вызывается недостаточностью иммунной системы или хронической вирусной инфекцией, причем, возможно, синдром вызывают несколько вирусов".

Большинство больных говорят, что они начали чувствовать усталость сразу же после того, как переболели инфекционным заболеванием, например гриппом. Они даже могли назвать точную дату начала заболевания.

"Болезнь часто начинается в период, когда человек испытывает стресс, когда он оказывается в непривычной ситуации, требующей от

него больших усилий, - продолжает д-р Бухвалд, - например, во время развода, смены рода деятельности или после смерти члена семьи.

Лабораторные анализы показывают отклонения от нормы при подсчете лейкоцитов, небольшие нарушения работы печени, повышенное количество антител против различных вирусов и тканей или небольшое увеличение или уменьшение общего количества антител в сравнении с обычным. В целом картина достаточно запутанная. Многие защитные факторы оказываются угнетенными, тогда как другие проявляют повышенную активность. Причем картина постоянно меняется".

Все это еще находится в процессе изучения и медленно поддается расшифровке.

"Действительно, больные расстраиваются, когда не могут найти специалиста, знакомого с синдромом хронической усталости, или вообще того, кто бы выслушал их, - сообщает д-р Бухвалд. - Многим больным заявляют, что все симптомы они придумали, что они просто должны выкинуть это из головы и вернуться на работу. К тому времени, когда они попадали ко мне, - а обычно это происходило после того, как они побывали у множества врачей, - они были в совершенном отчаянии".

Даже при лечении синдром хронической усталости может длиться очень долго. Он может длиться месяцы и годы.

"В худшие периоды болезни я не могла работать и даже читать, - говорит Роберта Холленд. - Прошел год, а я по-прежнему не могла читать ничего слишком серьезного. И мне было все еще трудно собираться с мыслями. Случались дни, когда я чувствовала почти прежнюю энергию. Но затем внезапно самочувствие ухудшалось. Оно могло меняться в течение часов или дней, и иногда я в отчаянии думала, что никогда не выздоровею окончательно. Хотя за последние год-два произошло огромное улучшение, я знаю, что эта болезнь может длиться годы или стать хронической, и это пугает меня".

Что вы можете сделать, оказавшись лицом к лицу с такой болезнью? Хотя до сих пор не существует лекарства, предназначенного специально для лечения синдрома хронической усталости, есть ряд методов лечения, которые часто помогают уменьшить проявления болезни. Врачи пробуют применять различные лекарства, укрепляющие иммунную систему или Бездействующие на определенные вирусы. "Специфического лекарства для

лечения синдрома хронической усталости нет, - говорит д-р Бухвалд. - Выбор лекарств основан на клиническом опыте. И все они могут давать некоторый эффект.

С определенным успехом применяется ряд антидепрессантов. Эти лекарственные средства не только повышают энергию и поднимают настроение, но и могут улучшить ночной сон, что в свою очередь способствует уменьшению усталости. Большинство людей не понимают, что антидепрессанты могут использоваться в разных ситуациях. Больным синдромом хронической усталости обычно требуются гораздо меньшие дозы этих лекарств, чем те, которые предписываются для лечения депрессии. Врачи также назначают противовирусные лекарства, гаммоглобулин, инъекции витамина В6 и многое другое".

Какой бы метод лечения вы ни избрали, врачи, специализирующиеся на синдроме хронической усталости, советуют проявлять осторожность, если вы прибегаете к непроверенным методам, которые рекламируются как гарантирующие излечение. Нет необходимости рыскать по всей стране в поисках врача. Вы можете найти квалифицированную помощь по месту жительства. Попытайтесь выйти на специалиста по синдрому через базовый госпиталь учебного заведения или университет или обратитесь в местную группу поддержки с просьбой порекомендовать вам знающего врача. И, пока не найдено радикальное средство, лечитесь безопасными, проверенными методами, рекомендованными врачами, советуют эксперты.

## **ВЫ МОЖЕТЕ САМИ ПРИНЕСТИ СЕБЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ**

Хотя вам необходима врачебная помощь, чтобы бороться с изнуряющими проявлениями синдрома хронической усталости, есть вещи, которые вы в состоянии сделать для себя сами. Вот что предлагают знающие специалисты.

Правильно питайтесь. Синдром хронической усталости не связывают с недостатком витаминов минеральных веществ, но пища, содержащая нужное количество питательных веществ, включая необходимое число

калорий, влияет на самочувствие страдающих синдромом хронической усталости.

Некоторые сообщают, что они чувствуют себя лучше, если употребляют меньше сахара и жиров. Каждый день выполняйте физические упражнения. Даже небольшая физическая нагрузка, например простые упражнения на растяжение, помогут вам. Постоянное перенапряжение обычно ухудшает течение болезни, затягивает ее. Большинство специалистов не считают, что длительное пребывание в постели может ускорить наступление улучшения.

Оно приносит вред и психологическому, и физическому состоянию больного.

Из всех дел выбирайте самые важные. "Отказывайтесь от дел, которые представляются вам наименее важными, строго придерживайтесь этого правила, - советует Дебра Бухвалд, доктор медицины, директор клиники при медицинском центре в Сиэтле, специализирующейся на лечении синдрома хронической усталости.

- Научитесь отказываться от того, без чего можно обойтись, тогда вы сможете распределить энергию, которой располагаете, между делами, которые должны быть сделаны обязательно".

Щадите членов вашей семьи и друзей. Если вы будете без конца рассказывать о вашей болезни близким родственникам, это может вызвать обратную реакцию.

"Близкие и друзья не в состоянии в течение длительного времени постоянно считаться с тягостными проявлениями синдрома хронической усталости, - объясняет д-р Бухвалд. - Вы поступите правильно, если расскажете об особенностях вашего заболевания самым близким вам людям, но при этом не слишком вдавайтесь в детали, чтобы их ноша не оказалась слишком тяжелой. Вы ведь не хотите лишиться самой важной для вас поддержки?!"

Обращайтесь за помощью. Очень существенную эмоциональную и практическую поддержку могут оказать группы самих больных. Некоторые предпочитают обращаться за консультацией к специалистам и уделяют время физическим упражнениям.

Продолжайте жить. Если вы не можете пройти мило, совершайте прогулки на меньшее расстояние. "Если вы не можете работать полный рабочий день, работайте часть дня, - говорит д-р Бухвалд. - Другими

словами, старайтесь жить так, как вы привыкли, даже если вы не в силах проявлять былую активность".

Сохраняйте оптимизм. Те, кто не опускает руки, лучше всего справляются с болезнью.

<http://book.zehinli.info>

См. также: Утомляемость.