Автор: *В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР*

Синдром хронической усталости (СХУ) – это состояние, когда человек чувствует себя разбитым морально и физически в течение не менее полугода и это не проходит даже после длительного отдыха. Основной причиной считают заражение вирусами. Чаще всего болеют жители крупных городов в возрасте 25-45 лет. Именно эти люди ведут изматывающий образ жизни, что не обращают внимания на симптомы развивающихся у них заболеваний или не долечившись выходят на работу.

Как правило, признаки синдрома хронической усталости обнаруживаются у тех, на кого возложена большая ответственность: медработников, людей, связанных с ночными транспортными перевозками. В зоне риска пациенты с хроническими заболеваниями, часто переносящие вирусные инфекции, а также подростки, активно готовящиеся к поступлению в вузы. Плюс люди, в питании которых недостаточное количество витаминов и микроэлементов, переживающие депрессию, тревогу, постоянно недосыпающие, мало двигающиеся, страдающие пищевыми аллергиями, проживающие в неблагоприятной экологической обстановке, боящиеся потерять работу. Более подвержены личности мнительные и конфликтные. СХУ – проблема преимущественно женщин.

Основные симптомы: постоянная усталость, ощущение слабости, быстрая утомляемость, даже после несложной работы; боли во всем теле, особенно в мышцах и суставах; снижение концентрации внимания; нарушения сна; частые головные боли; плохое настроение, раздражительность, вспыльчивость, склонность к простудам с болями в горле; участившиеся обострения хронических заболеваний. СХУ маскируется под различные недуги, что заставляет человека проходить обследование у разных специалистов.

Лечить синдром нужно комплексно (полноценный сон, не менее 8 часов, ходьба и ЛФК, сбалансированное питание). Не рекомендуется употребление сладкого в больших количествах: такие продукты резко повышают уровень сахара в крови, а потом не менее резко его снижают, что способно усугубить состояние. Отлично подходят массаж тела, контрастный душ. Для лечения СХУ используются антидепрессанты, дневные транквилизаторы.

Для профилактики СХУ нужно делать перерывы после каждых 1-2 часов работы,

больше двигаться, периодически отдыхать в полной тишине, выезжать на природу. Также следует отказаться от вредных привычек, не питаться фастфудом, включить в рацион больше овощей, фруктов, ягод, орехов и мед.