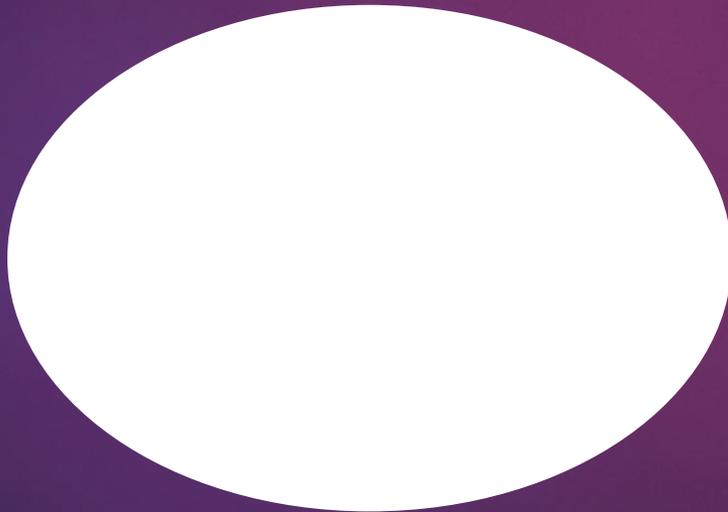


АО «Южно- Казахстанская Медицинская Академия»

СРМ

НА ТЕМУ: СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



Выполнила: Амангелді А.У
Группа: ММО 101-18
Принял: Қауызбай Ж.А.

Шымкент-2019

T.C.
Тагай

Цели:



- Познакомить с понятием «Синдром хронической усталости», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека;

Синдром хронической усталости.

- ▣ Синдром хронической усталости.
- ▣ Признаки.
- ▣ Гипотезы о причинах возникновения.
- ▣ Профилактика, лечение.

Синдром хронической усталости





Если уже в 10 часов утра
Вы смертельно устали, то,
возможно, что это он –
**синдром хронической
усталости**

Синдром хронической усталости

Разновидностей стресса можно назвать синдром хронической усталости (СХУ).

- ▣ В США страдают от 3 млн до 10 млн человек,
- ▣ по данным немецких ученых 3 % населения страдают данным заболеванием,
- ▣ потенциальными носителями являются 90% жителей.
- ▣ Диагноз «Синдром хронической усталости» в Беларуси поставлен только одному пациенту

Определение СХУ

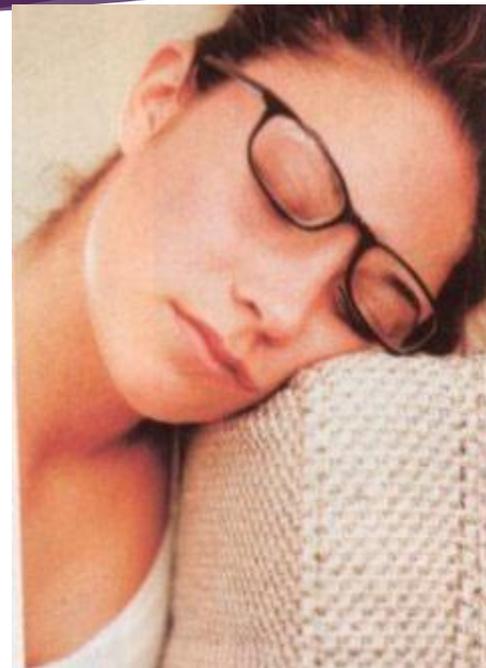
- Впервые синдром хронической усталости описан в 1984 году американским доктором Поль Чейни.

СХУ - это болезнь дезадаптации, которой подвержена значительная часть населения земли.

- Пациенты, страдающие сильной утомляемостью, сохраняющейся на протяжении полугода и более (в Международной классификации болезней диагноз отсутствует)

Симптомы СХУ

- общая слабость, быстрая утомляемость,
- раздражительность, апатия,
- головные боли,
- боли в мышцах, суставах,
- воспаление верхних дыхательных путей,
- нарушения памяти и/или ухудшение концентрации внимания,
- бессонница,
- болезненное состояние лимфатических узлов



ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Главный признак болезни - быстрая утомляемость и усталость

Вторичные необязательные проявления:

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

РАССЕЯННОСТЬ

БОЛИ В ГОРЛЕ

УХУДШЕНИЕ
ПАМЯТИ

ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ
И ДЕПРЕССИИ

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ
РЕАКЦИИ

БЕССОННИЦА, СМЕНЯЮЩАЯСЯ
ПОВЫШЕННОЙ СОНЛИВОСТЬЮ



БОЛЕЗНЕННОСТЬ
ШЕЙНЫХ И
ПОДМЫШЕЧНЫХ
ЛИМФОУЗЛОВ

БОЛИ
В ЖИВОТЕ

СНИЖЕНИЕ
ВЕСА

БОЛИ В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ

ПОТЛИВОСТЬ
ПО НОЧАМ

БОЛИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ,
УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Причины

Причины развития СХУ до сих пор не ясны, но выделяют гипотезы



! *Израильские ученые пришли к выводу, что невкусная и однообразная пища может способствовать нервным заболеваниям и психическим расстройствам. Безвкусная пища снижает эмоциональность, вызывает апатию и способствует хронической усталости.*

Вирус XMRV

«Вирусная» гипотеза:

вирус XMRV, подавляя иммунную систему, вызывает синдром хронической усталости.



Установлено, что у людей, страдающих хронической усталостью, в крови находится вирус, известный как XMRV.

Вирус имеет животное происхождение, но обладает способностью жить в человеческом организме.

У 67% пациентов, жалующихся на постоянную физическую и психическую усталость, в крови имеется данный вирус.

Выявлено, что XMRV ослабляет и изнуряет иммунную систему.

Психологические причины

Ускорившийся темп жизни

Постоянные стрессы

Завышенные притязания

Чрезмерная ответственность

Стремление быть
незаменимыми

Многие живут по принципу

▣ «Работать дольше, лучше и усерднее!».

▣ Самый «страшный страх» - лишиться работы.

Все это ведет к возникновению

синдрома хронической усталости

Факторы риска

- частые и длительные стрессы;
- условия жизни в современном обществе,
- продолжительная работа с компьютером;
- неблагоприятные эколого-гигиенические условия проживания;
- дефицит или отсутствие физической нагрузки;
- несбалансированное питание;
- наследственная предрасположенность.

Физические ощущения при СХУ

**продолжительная
слабость**

мышечная усталость

простудные явления

**† 37-37,5 С в течение 6 и более
мес**

**бессонница, а далее сонливость в
течение дня**

**увеличение и болезненность
лимфоузлов**

**головные боли необычного характера: в
висках, затем затылочной или теменной
области - мигрирующая боль**



Нейропсихические расстройства

Чувство непреодолимой усталости

Повышенная чувствительность к свету

Колебание настроения

Депрессия

Снижение мыслительной активности

Забычивость и рассеянность

Неспособность сконцентрировать внимание

- Колебание настроения от раздражительности до апатии.
- Паническое состояние, состояние, когда нет сил и желания чем-либо заниматься.

Дополнительные последствия СХУ

Могут появиться:

- ▣ **повышенная чувствительность к жаре или холоду;**
- ▣ **сухость во рту;**
- ▣ **желудочные расстройства;**
- ▣ **тошнота;**
- ▣ **выпадение волос;**
- ▣ **заторможенность.**



Потенциальные источники СХУ

Все, что выбивает из гармоничного ритма жизни

сильные продолжительные стрессы, требующие мобилизации психических и физических сил;
период межсезонья – глубокая осень или ранняя

весна,
когда биологические часы начинают заметно

«отставать»:

нарушение сна: недосыпание и тревожный прерывистый сон;

ночные дежурства, работа в 2-3 смены;

смена часовых поясов: частые командировки и перелеты;

нарушение гормонального фона - эндокринные заболевания, ПМС, менопауза и др.;

недостаток витаминов и микроэлементов

Дифференциация хронической с физической усталостью

Проверить:

□ клинический анализ крови

наличие или отсутствии анемии, инфекции, побочных реакций на лекарственные средства;

□ анализ функции надпочечников

наличие болезни Аддисона;

□ анализ функции щитовидной железы;

□ рентгеноскопия грудной клетки;

□ анализ мочи и стула

не должны показывать никаких отклонений.

ВЫХОДНОЙ:

**ПРОСНУЛСЯ, ПОЗАВТРАКАЛ,
СТЕМНЕЛО.**

Смех и только смех

Лечение и профилактика

Преодолеть негатив помогает глубокое медленное **дыхание** (вдох на счет 7, далее пауза на счет 5 и выдох на 8-9). Это поможет снять глубокое мышечное напряжение

Исключите дополнительную **негативную** информацию - просмотр телевизионных программ, кинофильмов с агрессивным сюжетом. В конце дня кора головного мозга работает на торможение - готовится ко сну. Не нарушайте этот процесс без надобности.

Обязательна **физическая** нагрузка - плавание, пешие и велосипедные прогулки, танцы, пилатес, фитнес... Это адреналиновая разрядка, сброс негатива и мышечного закрепощения.

Ароматерапия! Применение эфирных масел в терапевтических целях практиковалось тысячелетиями. Для предупреждения бессонницы и депрессии используйте ароматы лаванды, ромашки, чабреца, левзеи, пихты, базилика, мяты, майрана, иланг-иланга.

Любое недосыпание приводит к снижению активности иммунной системы.

Профилактикой любых **нарушений сна** станет режим: ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время. Обязательно создайте свой ритуал отхода ко сну.

Принять хвойную ванну, прочесть несколько страниц книги, выпить стакан травяного чая с ложечкой меда и пр. Важно помнить: оптимальная температура для здорового сна - не выше 17С.

Обязательно - удобная постель, пижама или ночная сорочка из легких натуральных тканей

Гидротерапия - одно из самых мощных средств от усталости. Она идеально гасит стресс.

Утром - контрастный душ, вечером - расслабляющая ванна с лавандой, хвоей.

Если нет противопоказаний - посещение бани и сауны.

Практически всем подходят занятия аквааэробикой.

**Купила мелок
от тараканов...
Теперь в голове
спокойно
и тихо...
Сидят,
рисуют...**



сч

Выводы



Находите время
отдыхать, так как
работа есть всегда,
а жизнь имеет тенденцию
заканчиваться

1. СХУ подвержена значительная часть населения.
2. Гипотезы возникновения СХУ:
 - a. психологическая
 - b. вирусная (вирус ХМРV)
 - c. патология иммунной системы
3. В целях избегания возникновения СХУ необходимо вести **здоровый образ жизни.**





ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
А ОН ЗА МНОЙ
ИДТИ НЕ ХОЧЕТ.

От всей души желаю Вам удачи
и успехов в умении управлять
своим состоянием!

Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание!

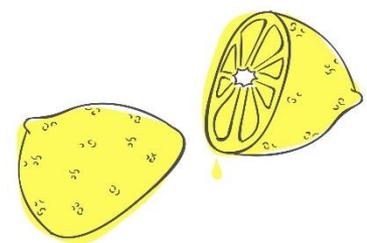
Спасибо за внимание!





Прогони
хроническую усталость и
наслаждайся жизнью!!!

ЗАБУДЬ ПРО СОН
И УСТАЛОСТЬ



ВЫЖМИ ТО,
ЧТО ОСТАЛОСЬ



Хорошего
настроения!!!

2