

День обізнаності про хронічну втоми

День обізнаності про синдром хронічної втоми або Myalgic Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome Awareness Day відзначається щорічно 12 травня. Основне його завдання - сприяти поширенню інформації про захворювання, що розповсюджене в цивілізованих країнах.



Дата 12 травня була обрана не випадково - це день народження Флоренс Найтінгейл, сестри милосердя і громадської діячки з Великобританії. Вважається, що вона страждала від синдрому хронічної втоми. С 2010 року заходи, присвячені Міжнародному дню, проводяться регулярно, його символом є блакитна стрічка.

Синдром хронічної втоми, також відомий як міалгічний енцефаломієліт, - захворювання, яке характеризується підвищеною втомлюваністю, стійким зниженням працездатності, життєвого тону, м'язовою слабкістю і постійним відчуттям втоми, що не проходять навіть після відпочинку. Нещодавно хвороба не вважалася окремим діагнозом. Симптоми називали перенапруженням, вегетосудинною дистонією і навіть «хворобою уяви».





Однак в 1984 році медики прийшли до висновку, що це самостійне серйозне захворювання зі своїми проявами і терапією. В останні роки медики фіксують швидке зростання числа таких хворих.

Типовий пацієнт - жінка від 20 до 40 років. Проте, будь-яка людина незалежно від віку може страждати на цю хворобу, до неї також сприйнятливі діти і підлітки. Встановлено, що синдром хронічної втоми в чотири рази частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків.

У більшості випадків симптоми захворювання проявляються комплексно. При появі стійкого почуття втоми, що не проходить після гарного відпочинку, зниженого настрою, апатії, слабкості і швидкої стомлюваності, навіть після виконання легких завдань, відсутності апетиту, поганого сну слід негайно звертатися до лікаря.

Дуже важливо не пропустити серйозні патології, тому слід детально описати лікарю всі прояви, а також попередити про наявність інших захворювань або прийомі ліків.



Профілактика синдрому хронічної втоми

- ✓ Робіть 10-хвилинні перерви в процесі роботи як мінімум через кожні 50-60 хвилин.
- ✓ Чергуйте розумову напругу і невеликі фізичні навантаження.
- ✓ Якщо втомилися, прийміть душ, розслаблюючу ванну або вмивайтеся прохолодною водою.
- ✓ Зустрічайтеся з друзями, ходіть в кіно і театр, слухайте улюблену музику, танцюйте. Знаходьте в житті більше цікавих моментів.
- ✓ Намагайтеся якомога менше дивитися телевізор.
- ✓ Якщо немає протипоказань, в день випивайте не менше 1,5-2 л очищеної негазованої води.
- ✓ Забезпечте собі нормальний, здоровий сон не менше 8 годин на добу.
- ✓ Відмовтеся від алкоголю і куріння, вживайте якомога менше кофеїну.
- ✓ Слідкуйте за тим, щоб харчування було регулярним і повноцінним.
- ✓ Бережіть своє здоров'я - своєчасно обстежтеся, лікуйтеся і дотримуйтеся всіх рекомендацій.
- ✓ ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ПРОЩЕ ЗАПОБІГТИ, НІЖ ЛІКУВАТИ!

