



ZMĘCZENIE, ZAPRACOWANIE, STRES

Zmęczenie nie jest chorobą, ale jeżeli przez ponad dwa tygodnie nie opuszcza nas uporczywe znużenie, stałe lub nawracające, któremu może towarzyszyć tendencja do niecierpliwości, złości lub gorszej koncentracji, trudność wykonywania codziennych zajęć i brak zainteresowania zajęciami wcześniej lubianymi, to zwykle jest to oznaką jakichś problemów.

Zmęczenie najczęściej wiąże się z nieprawidłowym odżywianiem, przepracowaniem, za małą lub za dużą ilością wysiłku fizycznego, problemami ze snem lub bezdechem sennym. Powodów można się dopatrywać w stresie, strachu, depresji, niedoborze snu i nadmiarze obowiązków, zmniejszonej odporności na choroby i chronicznym zapaleniu, to jest w stanach, w których brakuje składników pokarmowych lub zapasy organizmu łatwo się wyczerpują.

Zmęczenie towarzyszy wielu chorobom, należy też do objawów napięcia przedmiesiączkowego, cukrzycy i anemii.

ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA

Oddzielną kategorią jest zespół chronicznego zmęczenia. Jest to choroba dość rzadka (4 przypadki na 1000), dotycząca głównie kobiety i najczęstsza w wieku 40 – 50 lat. Charakteryzuje się stałym lub nawracającym, osłabiającym zmęczeniem fizycznym i psychicznym, często silnym, utrudniającym codzienne czynności oraz zaburzeniami koncentracji i pamięci, u osób wcześniej zdrowych i aktywnych. Powoduje znaczne zmniejszenie aktywności zawodowej, osobistej, towarzyskiej i innej. Zespołowi towarzyszy często ból mięśni, stawów, nieduża gorączka, ból gardła, powiększone gruczoły limfatyczne, problemy ze snem, depresja, zaburzenia pamięci i inne objawy. Stan ten dotyka zarówno sfery psychicznej, jak i fizycznej organizmu.

Poznamy go po tym, że nie poddaje się leczeniu, nie mija po sześciu miesiącach i po tym, że nie pomaga sen ani wypoczynek oraz, że pogorszenie nierzadko występuje nawet po niewielkim wysiłku. Początkiem i zarazem powodem może być infekcja, po której następują wymienione objawy. W przypadku niedożywienia lub stresu jej skutki mogą być silniejsze.

Diagnoza polega na wykluczeniu innych schorzeń. Przyczyny nie są dobrze poznane, nieprawidłowe działanie systemu odpornościowego może odgrywać rolę, prawdopodobnie działa zwykle kilka czynników naraz i dlatego każdy przypadek jest trochę inny. Optymalne leczenie jest też dla każdego nieco inne.

Leczenie polega typowo na terapii behawioralno-poznawczej, farmakologicznej, oraz dostosowanym wysiłku fizycznym i zwiększeniu ilości snu, w różnej kolejności i kombinacji. Ponieważ jako jedną z przyczyn podejrzewa się osłabienie odporności i nadmiar wolnych rodników po wysiłku, odżywianie wspierające odporność może dawać dobre rezultaty.

KIEDY DO LEKARZA?

- Jeżeli zmęczenie trwa dłużej niż dwa tygodnie, albo jest związane z nagłą utratą wagi, osłabieniem mięśni lub jakimiś nietypowymi objawami
- Jeżeli może być skutkiem jakiegoś leku
- Jeżeli pogarsza się, mimo domowych środków



Fot. sxc: scatando, XUDEERIKA

© Copyright Anna Walczak, porady "jem bo wiem",
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,
tel. 22 73 73 473