



**СИНДРОМ**  
ХРОНИЧЕСКОЙ  
УСТАЛОСТИ

«СХУ»

*Синдром  
хронической  
усталости*

---

СТАМБОЛОВА АНАСТАСИЯ

# «СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ или МИАЛГИЧЕСКИЙ ЭНЦЕФАЛОМИЕЛИТ (СХУ/МЭ)»

---

это болезнь, характеризующаяся длительной усталостью, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха.

Всемирная организация здравоохранения не признаёт данное состояние как болезнь, однако в действующей Международной классификации болезней (МКБ-10) присутствует схожий по симптомам "Синдром утомляемости после перенесённой вирусной болезни" (код заболевания — G93.3).

<b>G93.3</b>	<b>Postviral fatigue syndrome</b>
	Myalgic encephalomyelitis

П  
Р  
И  
Ч  
И  
Н  
Ы

СХУ

?



# П Р И Ч И Н Ы СХУ

- ❖ *Плохая экология;*
- ❖ *Неудовлетворительное качество образа жизни;*
- ❖ Недомогания и хронические заболевания, химиотерапия и лучевая терапия, психологические расстройства (компьютеры) и пр;
- ❖ Нарушения иммунной системы: аутоиммунные заболевания, аллергии;
- ❖ *Неполноценное питание;*
- ❖ Отсутствие жизненных перспектив и широкого интереса в жизни;
- ❖ Гормональные нарушения;

# Симптомы синдрома хронической усталости:

- УПАДОК СИЛ И ЭНЕРГИИ
- ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- РЕЗКАЯ СМЕНА НАСТРОЕНИЯ
- АПАТИЯ; МИГРИРУЮЩИЕ БОЛИ В СУСТАВАХ
- МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ; ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ
- СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ
- НАРУШЕНИЕ СНА
- БОЛЬ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ
- СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО
- ЧАСТО ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ОРВИ
- ДИСПЕПСИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
- УВЕЛИЧЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА
- СИЛЬНАЯ ЖАЖДА

# **Симптомы синдрома хронической усталости:**

- **МЫШЕЧНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ВПЛОТЬ ДО БОЛИ;**
- **ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ (ЧАЩЕ 37-37,4 С), МОЖЕТ БЫТЬ ВЫРАЖЕННАЯ ЛИХОРАДКА;**
- **БОЛИ В ГОРЛЕ;**
- **БОЛЕЗНЕННОСТЬ И ПРИПУХЛОСТЬ ЛИМФОУЗЛОВ;**
- **БОЛИ В СОСУДАХ;**
- **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, РАНЕЕ НЕ СВОЙСТВЕННЫЕ ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ;**
- **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, РАНЕЕ НЕ СВОЙСТВЕННЫЕ ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ;**
- **СНИЖЕНИЕ ПАМЯТИ И УХУДШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ,**
- **ДЕПРЕССИЯ;**
- **НАРУШЕНИЯ СНА, ВКЛЮЧАЮЩИЕ БЕССОННИЦУ НОЧЬЮ И СОНЛИВОСТЬ ДНЕМ;**

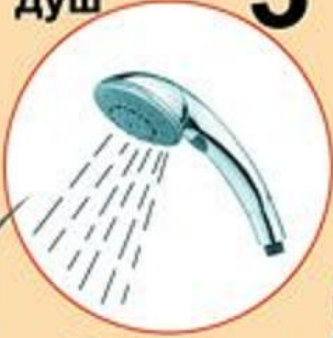
# Прогнать СХУ помогут:



2 Тертая морковь и редька



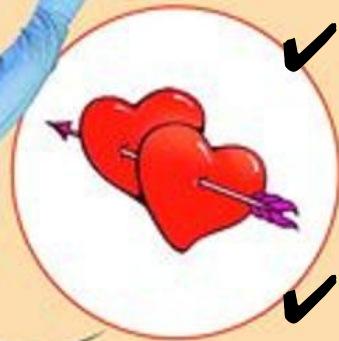
3 Холодный душ



1 Сок граната



4 Любви



5 Общение



## Лечение синдрома хронической усталости

строгое планирование режима дня с чередованием периодов работы и полноценного отдыха

постоянное наблюдение у лечащего врача

соблюдение принципов полноценного и правильного питания с учётом индивидуальных потребностей

занятие лечебной физкультурой, плаванием, общий массаж;

прохождение курсов коррекционной психотерапии

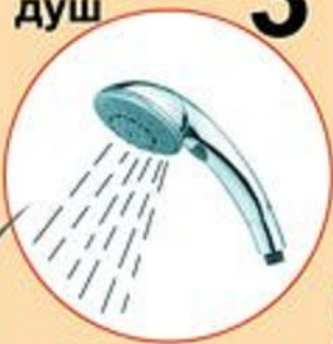
вспомогательное медикаментозное лечение (препараты с содержанием магния, витаминов группы В и L-карнитина и другие)

# Прогнать СХУ помогут:



2 Тертая морковь и редька

3 Холодный душ



4 Любовь

1 Сок граната



5 Общение



## Профилактика синдрома хронической усталости

изменить образ жизни — не допускать чрезмерной утомляемости на работе, организовывать перерывы и обеспечивать отдых;

тщательно следить за своим рационом

осуществлять полезную физическую нагрузку

нейтрализовать действие негативных экологических

заниматься любимым делом или хобби

испытать кратковременный положительный стресс



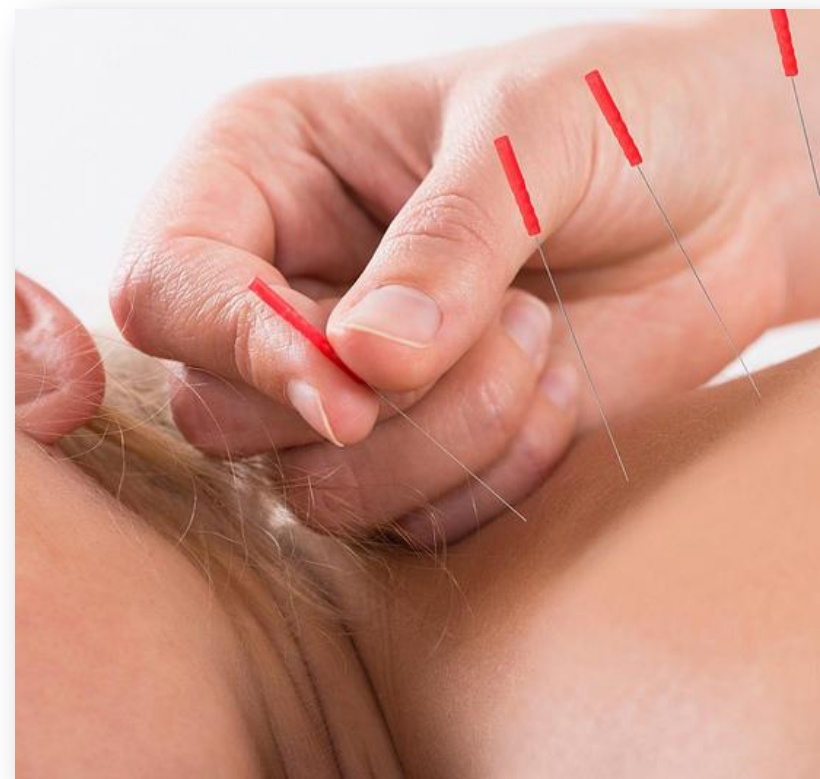
*курс лечения должен включать физиотерапевтические процедуры*



мануальная  
терапия



масса  
ж



Рефлексотерап  
ия

# Источники

---

- <https://cmrt.ru/simptomu/khronicheskaya-ustalost/>
- Международная классификация болезней 10-го пересмотра. Электронный справочник. 1990-2019. Дата обращения: 12.02.2019
- <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5293>
- [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/auto-en-ru.en.63a0e394-6335a6ac-63048fc0-74722d776562/https/medlineplus.gov/ency/article/001244.htm](https://translated.turbopages.org/proxy_u/auto-en-ru.en.63a0e394-6335a6ac-63048fc0-74722d776562/https/medlineplus.gov/ency/article/001244.htm)
- [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.en.63a0e394-6335a6ac-63048fc0-74722d776562/https/medlineplus.gov/chronicfatiguesyndrome.html](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.en.63a0e394-6335a6ac-63048fc0-74722d776562/https/medlineplus.gov/chronicfatiguesyndrome.html)
-



Спасибо за внимание