



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).

G93.3	Postviral fatigue syndrome
	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

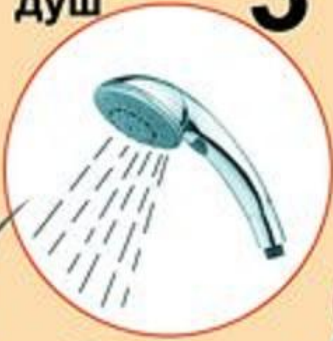
Прогнать СХУ помогут:



2 Тертая морковь и редька



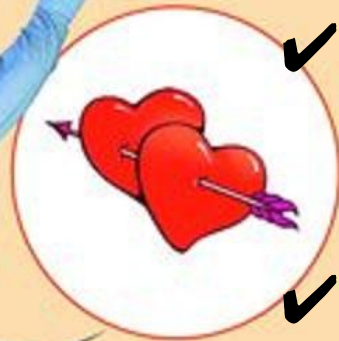
3 Холодный душ



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)

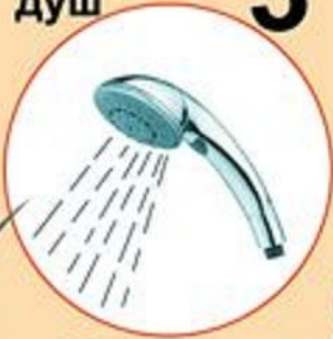
Прогнать СХУ помогут:



2 Тертая морковь и редька



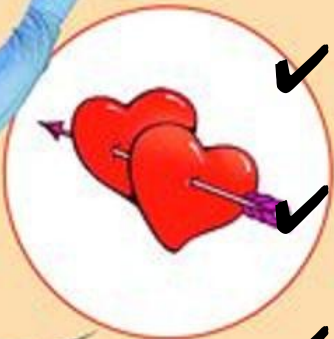
3 Холодный душ



1 Сок граната



4 Любовь



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/en-ru.en.63a0e394-6335a6ac-63048fc0-74722d776562/https/medlineplus.gov/chronicfatiguesyndrome.html
-



Спасибо за внимание