

# **УТОМЛЕМОСТЬ КАК СИМПТОМ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА**

**к.м.н., доцент кафедры неврологии и  
нейрохирургии СамГМУ Е.В. Хивинцева**

**Патологическая утомляемость (усталость) - определяется как субъективное снижение физической или умственной работоспособности и сохраняющееся на протяжении половины дней длительностью более 6 недель.**

**хроническая ухудшающее качество жизни**

**Синдром хронической утомляемости наблюдается при РС у 75–92% пациентов и у 5–75% из них представляет собой один из главных симптомов заболевания.**

**Утомляемость при РС отличается от усталости обычного человека после длительной физической или эмоциональной нагрузки и часто недооценивается врачами и родственниками пациентов.**

**Утомляемость может возникнуть на любой стадии заболевания, ее степень может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, наличия инфекции, эмоционального состояния пациента.**

**Проявления астении могут быть различными: у одних пациентов это повышенная физическая утомляемость при обычных нагрузках, у других - трудности с концентрацией внимания, психическая истощаемость. Утомляемость может усиливаться при воздействии высоких температур.**

# **Потенциальные причины вторичной астении у больных РС.**

<b>Возможные причины</b>	<b>Некоторые примеры</b>
<b>Сопутствующие заболевания и патологические состояния</b>	Инфекции (ОРИ, цистит)
<b>Лекарственные препараты</b>	Антиконвульсанты, антидепрессанты, антигистаминные, бета-блокаторы, миорелаксанты, седативные гипнотики, холинергические препараты, иммуномодуляторы
<b>Проблемы со сном</b>	Трудности засыпания из-за тревоги, беспокойный сон из-за никтурии, болей, внешних помех
<b>Депрессия</b>	
<b>Физическая детренированность</b>	Снижение функциональных резервов мышечной, сердечно сосудистой, дыхательной систем из-за гиподинамии
<b>Боль</b>	Боль в спине, головная боль

**Степень проявления симптома, как правило, неадекватна физической нагрузке и уменьшается после кратковременного дневного отдыха.**

**Утомляемость при РС не имеет прямой связи с выраженной парезами, однако у пациентов с пирамидной недостаточностью встречается чаще. Пациенты нуждаются в более частом отдыхе, у них снижаются концентрация внимания, память, мотивация по отношению к учебе, работе или лечению.**

**Не стоит забывать, что повышенная утомляемость может быть первым симптомом обострения РС. Генез утомляемости при РС точно неизвестен и до настоящего времени активно изучается.**

**Развитие данного симптома связывают с нарушением нейроиммунных реакций и биохимических процессов (усиление действия провоспалительных цитокинов, уменьшение потребления глюкозы мозгом, снижение скорости выработки кальциевой АТФазы, длительное снижение уровня кортизола и т. д.), а также с применением некоторых лекарственных препаратов (например, интерфероны бета, миорелаксанты, антиконвульсанты, бета-блокаторы, цитостатики и др.)**

Для лечения утомляемости используют амантадин, антидепрессанты (флуоксетин, сертралин). Имеются данные о высокой эффективности модафинила, применение альфакальцидола также приводит к уменьшению симптомов утомляемости.

В настоящий момент препаратом выбора для лечения утомляемости при РС является антагонист NMDA-рецепторов амантадин (мидантан, ПК-Мерц, симметрил) в дозе 100 мг 1 или 2 раза в день, перорально в первой половине дня. Амантадин – противовирусный агент, специфически активен в отношении вируса гриппа А. Механизм действия амантадина при лечении РС-связанной усталости неясен, но он может определяться противовирусной активностью, иммуномодулирующим действием или амфетамин-подобным влиянием препарата.

Комбинированные витамины группы В  
(нейромультивит, мильгамма, комбилипен и др.),  
3-4-х недельные курсы препаратов с  
нейротрофическим действием и  
антиоксидантным действием (милдронат,  
мексидол, цитофлавин, актовегин, кортексин,  
пирацетам, церебролизин и др.).

## **Самоконтроль.**

- Определение индивидуальных для каждой ситуации соотношений периодов активности и отдыха.**
- «Разбивка» любого задания на части, чтобы легко делать остановки и возобновлять работу.**
- Обучение техникам психической релаксации.**

## **Экономия энергии.**

- Использование эскалаторов, специальных парковок для инвалидов и других вспомогательных устройств.**
- Использование стула для мытья в душе, чтобы во время мытья можно было сидеть, а не стоять.**
- Использование возможностей интернета и телефона для коммуникаций.**
- Хранение часто используемых вещей в легко доступных местах (низко расположенные полки и т.п.)**

## **Контроль за температурой.**

- Употребление охлажденных напитков.**
- Избегание воздействия прямых солнечных лучей.**

## **Организация мест для отдыха и сна.**

- Организация удобных мест для отдыха там, где приходится проводить большую часть дня (например, на работе, дома, в школе).**
- Создание условий для полноценного сна.**

# **ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.**

**1. Ходить пешком.**

**2. Делать растяжку.**

**3. Планировать время для себя.**

**4. Расслабиться.**

**5. Смеяться.**

**6. Писать текст от руки.**

**7. Чаще говорить «спасибо».**

**8. Дышать.**

**9. Навести порядок.**

**Подходить к этим рекомендациям нужно согласно своим индивидуальным возможностям.**

# Спасибо за внимание!

