

## **СИНДРОМЪТ НА ХРОНИЧНА УМОРА (ИНФОРМАЦИЯ ЗА ОБЩЕСТВЕННОСТТА)**

Синдромът на хронична умора (СХУ) представлява състояние, характеризиращо се с усещането за силна, необяснима умора. Умората се засилва при полагане на физическо усилие, умствен труд или емоционален стрес. Усещането за умора е съпроводено с упадък на вниманието, паметта, концентрацията, възможността за справяне с ежедневните задачи и т.н.). Качеството на живота се влошава и ежедневно функциониране е затруднено. Тези оплаквания продължават 6 и повече месеци.

Заболяването има по-висока честота сред женския пол и настъпва в млада до средна възраст. Описани са обаче случаи при деца и в старческа възраст

### ***Причини***

Синдромът на хронична умора е биологично, а не психологично заболяване, въпреки че не са изяснени все още механизмите за неговото възникване. Причините за поява на хронична умора могат да бъдат от различно естество като вирусни инфекции (Епщайн-Бар вирус, херпесен вирус тип 6, вирусът на рубеола, на КОВИД-19 и др.), нарушение на нормалната микрофлора в червата (дисбиоза), хормони на стреса, пропускливи черва за бактериални ендотоксини и други токсични вещества; метаболитни смущения, автоимунни заболявания, онкологични заболявания и др. Всички тези фактори се свързват с едно хронично възпаление, предизвикващо дисбаланс и дисфункция на имунната система с нарушение на функциите на Т-хелперните и цитотоксични клетки и цитокините. Предполага се, че този дисбаланс на имунната система води появата на невроимунно възпаление и гореизброените симптоми на заболяването.

### ***Синдромът на хроничната умора се характеризира със следните 3 основни симптома:***

1. **Силна умора.** Възпрепятстване за участие в ежедневни дейности, които не са ги затруднявали преди развитие на заболяването, като работа, училище, социални контакти и/или личен живот. При хората с СХУ умората е много по-различна от обичайната умора.
  - Умората не е резултат от текущи дейности или положено усилие, което е повече от обичайното.
  - Не се облекчава от сън или почивка.
  - Не е представлявало проблем преди разболяването.

- Това състояние продължава повече от 6 месеца
2. **Неразположение след физически, умствени или емоционални усилия.** Влошаване на симптомите след физически, умствени или емоционални усилия, които не биха причинили проблем преди болестта.  
Хората с СХУ често описват това преживяване като „катастрофа“, „рецидив“ или „колапс“. При това състояние, всички симптоми на СХУ могат да се влошат или да се появят за първи път, включително затруднено мислене, проблеми със съня, възпалено гърло, главоболие, чувство за замайване или силна умора.  
Възстановяването от срив може да отнеме дни, седмици или повече. Понякога пациентите могат да бъдат приковани към къщи или дори напълно приковани към леглото по време на срива. Хората с СХУ може да не са в състояние да предвидят какво ще причини срив или колко дълго ще продължи.
  3. **Некачествен сън.** Хората, страдащи от синдрома съобщават и за чувство за умора дори и след дълъг период на почивка или сън. Някои хора чувстват дори по-силна умора при събуждане, отколкото преди лягане.

Освен гореизброените 3 симптома при необходим поне един от следните симптоми:

1. **Нарушена памет** или способност за концентрация. Хората с СХУ може да имат проблеми със запомняне, научаване на нови неща, внимание или вземане на решения. Пациентите често описват това като „мозъчна мъгла“, защото не могат да мислят ясно.
2. **Ортостатична нестабилност** (симптоми, които се появяват при изправяне). Пациентът с СХУ може да почувства замаяност или нестабилност, когато стои изправен и може дори да припадне.

Освен тези симптоми хората могат да се оплакват от: мускулни болки; болка в ставите без подуване или зачервяване; главоболие (ново или влошаващо се); възпалено гърло, което се случва често; храносмилателни проблеми; като синдром на раздразнените черва; втрисане и нощно изпотяване; алергии и чувствителност към храни, миризми, химикали, светлина или шум; мускулна слабост; недостиг на въздух и неправилен сърдечен ритъм,

### **Диагноза**

Причините за поява на хронична умора могат да бъдат от различно естество, поради това СХУ е диагноза на изключването. Откриването на каквото и да е друго заболяване, което може да обясни появилата се умора, изключва поставянето на тази диагноза. Ето защо е

необходим подробен преглед и лабораторни изследвания, за да се изключат всички заболявания, при което умората е част от клиничната картина.

Диагнозата "синдром на хронична умора" се поставя при наличието на трите основни и поне един от допълнителните симптоми, както и липса на друга причина/заболяване, което може да обясни тези оплаквания. Симптомите трябва да са с продължителност поне 6 месеца.

### ***Лечение***

За сега няма специфично лечение на Синдрома на хроничната умора. Поради разнообразието на вероятните причини няма едно лечение за всички, а лечението е строго индивидуално. На базата на прегледа и лабораторни изследвания лекуващ лекар ще Ви даде подробна информация, как да се справите с:

- умората чрез физическа активност и упражнения;
- умората чрез пестене на енергия и контрол над умората;
- проблемите със съня;
- проблеми с концентрацията, паметта и мисловния процес;
- стреса, тревожността и депресията;
- болката;

В зависимост от симптомите и евентуалните причини за оплакванията Вашия лекар ще Ви предпише необходимите лекарства.

***Забележка.*** *Информацията, предоставена тук, не е предназначена да замести професионален медицински съвет, диагноза или лечение.*