**Syndrom chronicznego zmęczenia – co trzeba wiedzieć?**

**Syndrom chronicznego zmęczenia uznawany jest za jedną z chorób cywilizacyjnych. Charakterystycznym objawem tego zespołu jest bardzo silne zmęczenie, które wydaje się nieadekwatne do ogólnego stanu zdrowia. Syndrom, jeśli jest nieleczony, może poważnie utrudniać codzienne funkcjonowanie.**

Nie wiadomo ile osób w Polsce cierpi na syndrom lub zespół chronicznego zmęczenia (ang. chronic fatique syndrome – CFS). W innych krajach podawane są dane szacunkowe – np. w Wielkiej Brytanii jest ok. 250 tys. chorych, a w Stanach Zjednoczonych może być ich od 800 tys. do 2,5 miliona. Około 80% przypadków syndromu przewlekłego zmęczenia stwierdzano u kobiet, ale choroba może występować u każdego, bez względu na płeć i wiek – także u dzieci.

Warto przy tym wyjaśnić, dlaczego w tym przypadku mówimy o syndromie lub zespole, a nie o chorobie. Zespół chorobowy to sytuacja, kiedy występuje wspólna i stosunkowo stała konstelacja objawów, ale ich przyczyna może być rozmaita. W chorobie natomiast możliwe jest określenie jednej przyczyny, a objawy choroby i jej skutki mogą być takie same u różnych chorych. W przypadku chronicznego zmęczenia mówi się raczej o syndromie bądź zespole objawów niż o chorobie.

**Objawy syndromu chronicznego zmęczenia**

Najczęściej stosowane do dziś kryteria rozpoznawania syndromu przewlekłego zmęczenia opracował w 1994 roku wraz ze swoim zespołem Keiji Fukuda – amerykański lekarz, później zastępca dyrektora generalnego Światowej Organizacji Zdrowia ds. zdrowia, bezpieczeństwa i środowiska.

- Zespół przewlekłego zmęczenia nie jest „zwykłym”, nawet ciężkim zmęczeniem. Jest to sytuacja, w której chory z powodu niesłychanego zmęczenia ma problem z najprostszymi czynnościami życiowymi i społecznymi. Kiedy je wykonuje, ma uczucie, jakby wyciekała z niego ostatnia kropla energii – wyjaśnia dr med. Andrzej Lasota z firmy Phytomedica.

Według kryteriów Fukudy, najważniejsze jest pojawienie się uczucia zmęczenia trwającego lub nawracającego co najmniej od pół roku. To uczucie nie mija pomimo odpoczynku i jest tak silne, że może wpływać na rozmaite aspekty życia osoby chorej, w tym na możliwość wykonywania pracy. Jednak zmęczenie może być również objawem wielu innych chorób, dlatego przed postawieniem diagnozy, bardzo ważne jest wykluczenie obecności innego schorzenia.

Poza tym, aby stwierdzić zespół przewlekłego zmęczenia, dodatkowo muszą występować co najmniej cztery z objawów dodatkowych, takich jak m.in. ból gardła, powiększone węzły chłonne, bóle mięśniowe i stawowe, zaburzenia pamięci i koncentracji, nadmierna senność lub bezsenność.

To, co wydaje się charakterystyczne dla tej choroby, to że zmęczenie może się nasilić wraz z aktywnością fizyczną lub umysłową, ale nie poprawia się wraz z odpoczynkiem. Ma to też związek ze współwystępującymi zaburzeniami snu. Po nocnym wypoczynku chorzy często budzą się niewyspani, z poczuciem, że są niemal tak samo zmęczeni, jak przed położeniem się do łóżka. Z kolei długotrwałe problemy ze snem mogą zwiększać ryzyko złego samopoczucia, a w konsekwencji także depresji. Dlatego istnieje prawdopodobieństwo, że u osób z zespołem chronicznego zmęczenia zaburzenia nastroju mogą być konsekwencją innych objawów (w tym zaburzeń snu), a nie objawem wprost wynikającym z choroby.

Wśród innych objawów wymieniane są m.in. problemy z pamięcią i koncentracją, a także poczucie niepokoju oraz napięcia. Dość częste są także bóle mięśniowo-stawowe, osłabienie mięśni, bóle głowy, a nawet podwyższona temperatura.

W zaawansowanym stadium choroby wystąpić mogą zaburzenia postrzegania. Chory może mieć kłopoty ze zrozumieniem niektórych zdań, z trudem przyswajać nowe wiadomości i być spowolniony psychoruchowo.

**Co wywołuje CFS?**

Dotychczas przyczyny zespołu chronicznego zmęczenia nie zostały jednoznacznie ustalone. Z badań i obserwacji wynika jednak, że przyczyny choroby mogą mieć związek zarówno z zaburzeniami immunologicznymi (a więc z osłabieniem odporności), jak i z zakażeniami infekcyjnymi. Np. niektóre osoby bezpośrednio przed wystąpieniem CFS przechodziły infekcje przypominające grypę. Następnie, pomimo że choroba infekcyjna została pokonana, zmęczenie nie ustąpiło, po czym dołączyły kolejne objawy.

- Jeśli chodzi o infekcję wirusową, to bierze się pod uwagę zakażenie wirusem Epsein-Barr (EBV) oraz innych wirusów z tej samej grupy. Wszystkie herpes-wirusy mogą uszkadzać układ odporności – mówi dr Andrzej Lasota. – Niektóre badania wskazują na zaburzenia metabolizmu kwasu mlekowego w mięśniach oraz obecność RNA enterowirusa w mięśniach, jak również na niedobór składników odżywczych. Istnieje też teoria, wg której objawy zespołu chronicznego zmęczenia są efektem zaburzeń w wydzielaniu jednego z hormonów produkowanych przez nadnercza – dodaje.

Zauważono również, że syndrom przewlekłego zmęczenia częściej pojawia się w niektórych grupach zawodowych (np. u nauczycieli i lekarzy), w tym u osób żyjących w dużym stresie i pośpiechu. Dlatego poszukując możliwych przyczyn choroby zaczęto wiązać je także z trybem życia prowadzonym przed wystąpieniem objawów CFS oraz z czynnikami psychologicznymi. Na przykład jedną z sytuacji życiowych, która czasem wyzwala syndrom przewlekłego zmęczenia jest przejście na emeryturę, a więc zamiana intensywnej aktywności zawodowej na znacznie spokojniejszy sposób funkcjonowania.

Niektórzy eksperci doszli do wniosku, że zespół przewlekłego zmęczenia może być wywołany nie przez pojedyncze czynniki, ale przez ich kombinację, która obejmuje jednocześnie infekcje wirusowe, zaburzenia równowagi hormonalnej oraz problemy z układem odpornościowym. Do tego dodać należy czynniki związane ze stresem, szybkim tempem życia, długotrwałym funkcjonowaniem pod presją, a także niewłaściwe odżywianie. Możliwe, że dopiero nałożenie się na siebie wielu spośród tych czynników daje efekt w postaci syndromu przewlekłego zmęczenia.

**Co może pomóc?**

Niestety, rozpoznanie zespołu chronicznego zmęczenia jest bardzo trudne. Nie istnieją badania, które pozwalałyby jednoznacznie ustalić tę właśnie chorobę. Dlatego najważniejsze w procesie ustalenia diagnozy jest wyeliminowanie wszelkich innych możliwości.

W związku z tym lekarz powinien przeprowadzić z pacjentem szczegółowy wywiad, aby wykluczyć występowanie wszelkich innych chorób przejawiających się zmęczeniem. A jest ich wiele – m.in. anemia, cukrzyca, choroby nerek, płuc oraz serca. Zmęczenie jest też charakterystyczne dla chorób nowotworowych, boreliozy, a nawet dla zakażenia wirusem HIV. Wykluczyć należy także zaburzenia natury psychicznej, np. zmęczenie może być jednym z objawów depresji.

Warto także zauważyć, że istnieje duża zbieżność w objawach związanych ze zmęczeniem i złą jakością snu zarówno w odniesieniu do zespołu przewlekłego zmęczenia, jak i fibromialgii – choroby objawiającej się m.in. bólami mięśni. Co gorsza, ani CFS, ani fibromialgia nie są obecnie możliwe do zdiagnozowania na podstawie wyników badań krwi ani innych badań obrazowych, a więc w obydwu przypadkach diagnozuje się je na podstawie wykluczenia innych chorób.

- Objawy CFS mogą być takie same, jak objawy przewlekłego zmęczenia w przebiegu fibromialgii – potwierdza dr med. Andrzej Lasota. – W obydwu przypadkach mogą być one jednak łagodzone w taki sam sposób, np. poprzez stosowanie suplementów diety takich jak Myalgan. Spożycie Myalganu może okazać się korzystne w wielu przypadkach CFS, zwłaszcza w tych, gdy u podłoża przewlekłego zmęczenia leży niedobór wartościowego snu – dodaje.

Inne środki, które można wziąć pod uwagę w diecie osoby dotkniętej syndromem przewlekłego zmęczenia to suplementy poprawiające odporność immunologiczną organizmu. Np. Immulina Plus zawiera ekstrakt ze spiruliny (rodzaj sinic), który aktywuje układ odpornościowy. Niestety, takiego składnika raczej nie znajdziemy w zwykłym sklepie spożywczym, więc suplement z apteki nie ma w tym przypadku alternatywy.

Zespół chronicznego zmęczenia leczy się objawowo. Lekarz uzależnia więc leczenie od symptomów, jakie towarzyszą chorobie. W leczeniu stosuje się m.in. witaminę C (także podawaną dożylnie), kwas foliowy, witaminę B12, magnez, cynk, L-tryptofanem czy L-karnitynę. Stosowane są także antydepresanty. Bardzo często istotnym elementem leczenia syndromu przewlekłego zmęczenia jest psychoterapia – najlepiej, jeśli jest ona łączona z farmakoterapią.

Syndrom przewlekłego zmęczenia to choroba tajemnicza, ale coraz częściej dostrzegana przez środowiska medyczne. Aby podkreślić rangę tego problemu, Światowa Organizacja Zdrowia uznała dzień 12 maja Światowym Dniem Zespołu Chronicznego Zmęczenia. Dzięki tego typu inicjatywom, więcej osób może dowiedzieć się o chorobie, a także zwrócić uwagę na to, w jaki sposób można jej zapobiegać.

Wiele wskazuje na to, że syndrom chronicznego zmęczenia ma związek ze sposobem w jaki funkcjonujemy na co dzień. Dbałość o równowagę pomiędzy pracą a wypoczynkiem, codzienna aktywność ruchowa oraz stosowanie zdrowej diety, mogą stanowić sposoby, które pozwolą nam zmniejszyć ryzyko wystąpienia CFS w przyszłości. Niestety, gdy choroba już się pojawi, leczenie trwa zwykle długo, choć przy odpowiednim leczeniu, objawy można znacznie złagodzić, a czasem nawet całkowicie wyeliminować.

Źródło:[phytomedica.pl](http://phytomedica.pl/)