

Астения



Весна в самом разгаре и мне с вами хочется обсудить вопросы весенней астении. Весенняя астения (астенический синдром) — это состояние патологической усталости, которое возникает в период сезонной адаптации организма к изменениям погоды, светового дня, гормонального фона и других факторов.

Причины весенней астении:

- **погоды и климат** - перепады атмосферного давления, скачки температуры;
- **витамины и микроэлементы** - после зимы часто наблюдается умеренный дефицит витаминов, особенно витаминов D, C, группы B, а также магния и железа;
- **циркадные ритмы** - увеличение светового дня приводит к десинхронизации секреции мелатонина (гормона сна) и кортизола, что нарушает цикл «сон — бодрствование»;
- **обмен веществ и вегетативная нестабильность** - реакция сосудов на температурные колебания, активная работа щитовидной и половых желёз;
- **ресурсы организма** - за зиму истощаются, так как в холодное время года тело тратит больше энергии;
- **Весенние нагрузки** - дачный сезон, новые проекты, ремонтные работы;
- **Обострение хронических заболеваний** - аллергии, боли в суставах, проблемы с сердцем и сосудами.

Симптомы

- патологическая утомляемость, которая не проходит после отдыха;
- снижение концентрации внимания и памяти;
- нарушения сна (бессонница или повышенная сонливость);
- головная боль;
- раздражительность, апатия, снижение мотивации;
- вегетативные симптомы: чувствительность к яркому свету, громким звукам, резким запахам.

Когда обращаться к врачу

При первых признаках астении рекомендуется обратиться к терапевту. Он проведёт диагностику, назначит базовые анализы и при необходимости направит к узким специалистам: неврологу, эндокринологу, кардиологу, психотерапевту.

Важно дифференцировать весеннюю астению от соматических заболеваний (например, анемии, гипотиреоза) и психических расстройств, которые могут иметь схожую симптоматику.



Рекомендации:

Питание - сбалансированный рацион с достаточным количеством белка, овощей и фруктов. Включить в меню продукты, богатые витаминами и микроэлементами: томаты, свёклу, брокколи, шпинат, лимоны, имбирь, авокадо.

! Ограничить употребление фастфуда и перекусов.

! По рекомендации врача можно принимать витаминные комплексы.

Режим дня - соблюдать регулярный режим сна (7–8 часов в сутки), ложиться и вставать в одно и то же время. Нормализовать режим труда и отдыха.

Физическая активность - прогулки на свежем воздухе, утреннюю зарядку, плавание, катание на велосипеде. Начинать лучше с небольших объёмов, постепенно их увеличивая.

Управление стрессом - найти время для любимых занятий, общения с близкими, хобби. Тёплая ванна с ароматическими маслами, чтение книги или просмотр фильма могут помочь улучшить настроение.

Ограничение стимуляторов - избыточное потребление кофе и энергетических напитков даёт кратковременный эффект, но в долгосрочной перспективе усиливает утомляемость.

Микроклимат - поддерживать нормальный микроклимат в семье и рабочем коллективе.



Профилактика

Чтобы снизить риск развития весенней астении, рекомендуется:

- проводить профилактические курсы витаминотерапии в конце зимнего периода;
- поддерживать регулярную физическую активность;
- соблюдать режим сна и бодрствования;
- придерживаться сбалансированного питания с достаточным содержанием белка, сложных углеводов, омега-3 жирных кислот.

Особую осторожность следует проявлять группам риска: женщинам репродуктивного возраста, людям с хроническими заболеваниями, работникам умственного труда, пациентам с отягощённым анамнезом по депрессивным расстройствам.

При своевременной диагностике и комплексной терапии прогноз благоприятный.

***Берегите себя и своих близких
Доктор Д.И.Лебедева***