

АСТЕНИЯ

«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя душой»

Альберт Эйнштейн

Наступила весна... У вас усталость, слабость, ничего не хочется делать, плохое настроение...

Астения (Asthenia) — в переводе с греческого - слабость, бессилие. Это физическая и нервно-психическая слабость, которая сопровождается постоянной повышенной утомляемостью, перепадами настроения, расстройствами сна, раздражительностью и другими вегетативными нарушениями, а также болью в мышцах, головокружением и проблемами с пищеварением.



Чаще встречаются следующие варианты астении:

- ✚ астения как один из симптомов самых различных заболеваний: инфекционных, соматических, эндокринных, психических, неврологических и т.д.;
- ✚ астенический синдром в виде временного преходящего состояния, обусловленный влиянием различных факторов и обычно устранение причины, приводит купированию астенических проявлений;
- ✚ хроническая патологическая утомляемость, как отдельное клиническое проявление.

Причины астении: эмоциональное и умственное перенапряжение; депрессия; нарушение циркадных ритмов (нарушение сна), например, из-за работы в ночную смену; дефицит витаминов (весенний авитаминоз), особенно группы В, С и D; недоедание; соматические болезни, например хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной, бронхолегочной и эндокринной систем, болезни почек и онкология; инфекционные заболевания; последствия черепно-мозговой травмы; хронические сосудистые заболевания головного мозга, например атеросклероз, ишемия и дисциркуляторная

энцефалопатия; различные операции; послеродовой период; интоксикация; психические заболевания.

Основные симптомы: усталость, которая не исчезает даже после долгого отдыха; человек становится рассеянным, часто отвлекается, не может сосредоточиться на какой-то мысли или задаче; тревожность, раздражительность, плаксивость, перепады настроения, быстрая утомляемость, нарушается формула сна – трудно заснуть, часто просыпается, снятся кошмары; а также могут наблюдаться чувство нехватки воздуха, одышка, усиленное потоотделение, перепады артериального давления, незначительное повышение температуры. Со стороны желудочно-кишечного тракта довольно часто появляются жалобы на снижение или отсутствие аппетита, неприятные ощущения в области желудка и неустойчивость стула.

Со временем присоединяется головная боль напряжения. Болезненные ощущения могут возникать в области лба и висков, опоясывать всю голову, вызывая ощущение «повязки», давить на глаза и на все области головы (так называемая «шапочка невротика»).

Уже само состояние астении является стрессом для организма.

К какому специалисту нужно обратиться?

✚ При появлении таких симптомов, как слабость, вялость, быстрая утомляемость, стоит обратиться к терапевту или врачу общей практики. Он назначит нужные обследования и при выявлении основного заболевания, которое стало причиной астении, направит к профильному специалисту.

✚ Если астения развилась на фоне стресса, психологической травмы, тревожности или депрессии, требуется консультация психотерапевта или психиатра.

✚ При хроническом или онкозаболевании нужно обратиться к своему лечащему врачу, например онкологу или кардиологу.

Что же делать с этим состоянием? Важно соблюдать режим дня, высыпаться и исключать факторы стресса. Больше отдыхать, менять обстановку, порой даже поездка на несколько дней может улучшить самочувствие. Также важно создать комфортную атмосферу дома, работать в спокойной обстановке, гулять на свежем воздухе, не отказываться от физических нагрузок, и полноценно питаться. В меню должно быть достаточно белка, овощей и фруктов. И, конечно, мы должны обратиться к специалистам, которые могут нас обследовать и дать рекомендации.

Прислушивайтесь к себе и к своему здоровью. Все что касается нашего здоровья, это очень важно! Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева