**Синдром хронической усталости**

Синдром хронической усталости – это болезнь, которая сопровождается стабильным бессилием, которое не проходит даже после полноценного отдыха. Образование СХУ напрямую зависит от невроза центральных регуляторных центров вегетативной нервной системы, установленное угнетением функции части, отвечающей за тормозные процессы. Прогрессирующими воздействиями на СХУ является несбалансированный объём эмоционально-интеллектуальной информации. Чаще всего СХУ болеют предприниматели, люди, которые имеют высокую ответственность в сфере труда, жители больших городов. Вирусные инфекции, плохая санитарно-экологическая атмосфера, хронические болезни – это всё провоцирующие факторы болезни.

**Виды заболевания – отсутствуют**

**Причины**

* СХУ может спровоцировать приём медикаментов, к примеру препараты от ГРВИ, кашля, противоаллергические и антигистаминные, противозачаточные средства, снотворные и миорелаксанты.
* Болезни, при которых осложнено дыхание, например, при хронической астме.
* Сердечные патологии, при которых сердце плохо сокращается и не может выполнять свою задачу в полной мере.
* Депрессивное состояние, плохое настроение, чувство тревоги и страха.
* Отсутствие полноценного сна и качественного питания.

СХУ как правило проявляется через месяц после перенесённой вирусной болезни и может быть признаком начала новых серьёзных болезней, таких как рак, гепатит, диабет, анемия, болезни сердца и т.д.

**Симптомы синдрома хронической усталости**

Существует много симптомов, которые указывают на развитие или наличие СХУ:

* Ухудшение памяти и концентрации.
* Фарингит.
* Воспаление лимфатических узлов.
* Мышечная боль.
* Боль суставов, которая не сопровождается покраснением или припухлостью.
* Резкие головные боли.
* Нарушение режима сна.
* Сильный упадок сил, который длится более суток после обычного дня на работе или на учёбе.

СХУ может начаться с обычной простуды и скрываться под другими болезнями. Наиболее часто возникает у людей в возрасте от 25 до 45 лет. Если данное заболевание не лечить, оно будет проходить циклически, то есть чередоваться с периодами ремиссии и прогрессировать на протяжении очень долгого времени. СХУ может усугубляться не только физическим состоянием, но и проблемами в обществе, так как пациенту не охота общаться, работать, заниматься своей личной жизнью и воспитанием детей. Часто развивается депрессия, что чревато для психического здоровья. Снижается иммунитет, в результате чего человек часто заболевает.

**Диагностика**

Опытный врач должен определить регулярные нарушения, которые спровоцировали СХУ, также необходимо пройти осмотр и необходимые исследования. Тщательный клинический анализ определит чёткую диагностику СХУ как отдельной патологии.

Диагностика СХУ заключается в следующем:

* Определение состояния органов с помощью УЗИ.
* Проведение лабораторной диагностики. Функциональность органов.
* Вегето-резонансная диагностика. Наличие инфецирования.
* Инфракрасная томография. Определит состояние циркуляции.

**Лечение синдрома хронической усталости**

Для того, чтобы избавиться от воспалений, восстановить гормональный фон, улучшение кислородного процесса и иммунитета, практикуются процедуры озонотерапии. Для улучшения тонуса мышц и состояния организма проводят рефлексотерапию. Физиотерапевтические процедуры способствуют нормальному кровообращению. Расслаблению мышц способствует постизометрическая релаксация. Кроме всего вышеперечисленного для лечения применяют медикаментозные препараты, нацеленные на интеллектуальную и физическую деятельность, нормализируют полноценный сон и значительно улучшают общее состояние. Это растительные средства на основе чеснока, женьшеня, эхинацеи, поливитамины, а также препараты с элементами магния и цинка. Основой эффективного лечения является ведение здорового образа жизни.

**Профилактика**

Профилактика синдрома хронической усталости заключается в том, чтобы:

* правильно планировать свой рабочий день, вставать раньше, чтобы не спешить и не переутомляться.
* Заниматься физическими упражнениями, так как это стимулирует работу сердца, лёгких и развивает мышцы, но не заниматься перед сном, так как это может нарушить режим. Спать нужно не менее 8 часов в сутки.
* Избавиться от курения, так как оно мешает полноценному поступлению кислорода в организм.
* Сократить количество употребления кофе, крепкого чая и алкогольной продукции. Алкоголь является депрессантом и способствует расслаблению, но не прибавлению энергии. Кофеин способен дать энергию, но ненадолго, а с дальнейшей усталостью.
* Не употреблять снотворного, так как эти препараты вызывают привыкание и имеют ряд побочных эффектов.
* Сбалансировать рацион своего питания. Не употреблять жирного, так как это способствует снижению подвижности и продуктивности.
* Делать перерывы в течении рабочего дня.
* Научиться справляться со стрессовыми ситуациями. Это может быть дыхательная физкультура, йога и т.д.
* Съездить на курорт или отдохнуть в домашней обстановке.
* Поменьше смотреть телевизор и отдыхать активно, читать или прогуливаться на свежем воздухе.
* Иметь хобби для того, чтобы отдыхать с удовольствием.