



ÚNAVOVÝ SYNDROM

Prim. MUDr. David Kasal

Vážení přátelé, LR-partneři,

pomalu doznívá letní období, doba koupání, odpočinku a relaxace, při které nabíráme síly do dalších částí roku. Ale i v této době je nutné myslet na své klienty, a proto pro všechny čtenáře LR magazínu a hlavně pro všechny partnerky a partnery LR přináším další informace o tom, jak využívat naše skvělé preparáty u jednoho z dalších onemocnění. Je nepříjemné svým dlouhodobým trváním a projevuje se výraznou únavou doprovázenou řadou dalších příznaků – tzv. chronický únavový syndrom.

Na začátku si ale řekneme některé základní informace o výše uvedené únavovém syndromu, abychom měli představu, jakými příznaky se projevuje. Z toho nám vyplyne, které naše prostředky je u tohoto onemocnění vhodné používat a jak budou pro daného klienta prospěšné.

Únava běžná a chronický únavový syndrom

Co si vlastně máme představit pod slovními pojmy únava a únavový syndrom, nebo přesněji chronický únavový syndrom? Mnoho lidí kolem nás chodí a říká, že jsou unavení, ale záleží na tom, jak dlouho únava trvá.

Únava je přitom důležitou součástí života a je stejnou kontrolkou, jakou je například bolestivost jednotlivých částí těla, která nám ukazuje, kde je problém nebo začínající onemocnění. Podobně to probíhá při únavě, která je v našem životě zcela přirozená a je pro nás příjemnou odměnou po dobře vykonané práci, ať fyzické nebo psychické. Tehdy ji odstraníme správnou relaxací, u někoho se jedná o spánek, u jiného o chytání ryb, čtení knížky či poslouchání oblíbené hudby. Jak jistě vímáte, těchto činností je nepřeberné množství a pro každého může být relaxací něco jiného. Důležité je, že po takovéto relaxaci únava odezní a člověk se cítí dobře a plný síly.

Ve chvíli, kdy nás relaxace a příjemné zážitky únavy nezbaví, ta trvá stále, nebo se naopak prohlubuje a přidávají se další příznaky, hovoříme již o **únavovém syndromu** resp. **chronickém únavovém syndromu**. Abychom mohli označit pacienta, že trpí tímto syndromem, musí přítomné příznaky splňovat určité parametry a musí trvat i určitou dobu.

Příznaky chronického únavového syndromu:

Hlavní charakteristikou je trvalá nebo stále se vracející únava **po dobu nejméně šesti měsíců**, která je nezměrná, spojená s výrazným vyčerpáním, velkým poklesem výkonnosti a naprostou ztrátou výdrže, které se nezmírní ani po spánku nebo odpočinku. Současně se projevují další příznaky, jako je **porucha krátkodobé paměti** a schopnosti vstřípnosti nových poznatků, **porucha spánku**, deprese, **porušená schopnost koncentrace a zhoršené soustředění**. Mohou se objevit i **poruchy vidění**, předrážděnost, napětí, **pocit vnitřního neklidu a úzkosti**. Časté jsou **bolesti hlavy** v oblasti čela a za očima.

Někoho může jistě překvapit, že k dalším příznakům patří **zvýšená teplota** (do 38°C), která má trvalý charakter (několik týdnů i měsíců) a zvyšuje se po sebemenší fyzické nebo duševní námaze. K dalším příznakům patří pohmatové i spontánní **bolesti svalů**, dále **bolesti i otoky kloubů**, ale i **dlouhodobě trvajícím chrapotem, škrábáním** nebo **bolesti v krku**, často se **zvětšenými** a pohmatově **citlivými uzlinami na krku** nebo **v podpaží**.

Samozřejmě má na výše uvedené obtíže vliv i to, jak spíme, odpočíváme, jak umíme řešit běžné stresové situace, na vině je i současný uspěchaný styl života. Kolem nás je velké množství lidí (a na celém světě jsou to řádově milióny), které chronická únava provází i celou řadu let. Protože se jedná o stav, na kterém se podílí řada faktorů, jeho diagnostika není jednoduchá a tito lidé často odcházejí od lékaře nespokojení a velmi často s pocitem křivdy, že jim lékař jejich obtíže nevěří, nebo dokonce, že si je vymýšlejí.

Přitom projevy únavového syndromu mohou mít mnoho podob a tváří, které se často i ve tváři postiženého jednoznačně zobrazují. V obličeji obvykle vidíme „povadlý výraz“, který je mj. daný sníženým napětím mimických svalů, takový člověk se většinou ani neusmívá, ale ani nemračí. Jak se říká, „chybí mu jiskra v oku“, má pokleslá víčka, často doprovázená kruhy pod očima, je většinou málomluvný a má zpomalené reakce.

Samozřejmě záleží na mnoha okolnostech, jak se únavový syndrom projeví – vliv mají zevní vlivy – roční období, prostředí ve kterém žijeme atd., u člověka hraje důležitou roli věk, tělesná konstituce, zdravotní stav a stav kondice organismu, dále pohlaví, schopnost duševní a fyzické adaptability, a v neposlední řadě i schopnost aktivního odpočinku. Nesmíme zapomenout, že se uplatňují takové „maličkosti“, jako je dostatek spánku, spokojenost se sebou samým, se svým partnerským vztahem, vyrovnanost a radost ze života atd.

Příčiny chronického únavového syndromu

Specifická příčina chronického únavového syndromu není známá, ale uvažuje se o tom, že určitou roli může hrát **oslabená imunitní odpověď**, nebo jiná **porucha imunity** (alergie). Popisuje se, že asi 65 % těchto pacientů tvoří **alergici** (ve srovnání s 20 % alergiků v celkové populaci), jiní pacienti trpí **autoimunitním onemocněním**, které doprovází většinou výrazná únava - snížená funkce štítné žlázy (hypothyreóza), revmatoidní artritida, roztroušená mozkomíšni skleróza, Crohnova choroba, ale s únavou jako jediným příznakem se můžeme setkat i u relativně obvyklé nesnášenlivosti lepku = celiakie.

K nejběžnějším příčinám únavy patří stavy po prodělaných infekčních onemocněních – tzv. **povirový únavový syndrom**. Mnozí z nás jistě prodělali **chřipku** (např. prasečí...) a vědí, jak byli po onemocnění zesláblí. Děti jsou často výrazně unavené a pohublé. Navíc u dětí, které prodělají **neštovice** (virus varicelly), velmi často vidíme v následujících 2 měsících zvýšenou nemocnost. Příznaky často připomínají vleklé virové onemocnění. Mezi další významné infekční činitele patří virus Epstein-Barrové vyvolávající **infekční mononukleózu**, častou příčinou **kvaskových onemocnění** je candida a v poslední době **chlamydiové infekce**, které mohou způsobovat chronické obtíže projevující se jako dlouhodobá chřipka, často doprovázená bolestmi kloubů, bolestmi hlavy a dalšími příznaky