



V tomto kontextu jistě nikoho nepřekvapí výrazná únava u **zhoubných nádorových onemocnění**, která často může jako jediný příznak předcházet těmto závažným chorobám. Tady se kombinuje vliv vyčerpání energetických rezerv organismu se zvýšenou spotřebou (vlivem růstu nádoru) a současně nedostačujícího (energetického) příjmu stravy, což může být neúmyslně způsobeno chemoterapií a radioterapií.

Těžká únava doprovází řadu **psychiatrických onemocnění**, vedoucích až sebevražděným pokusům jako součást klinického obrazu endogenní deprese.

Poruchy spánku mohou vést k závažným stavům až vzniku únavového syndromu. Spánek je důležitou fází našeho života, ve kterém mj. trávíme celých 30 % svého bytí a zajišťuje obnovu nejen fyzických ale i psychických sil. Spánek je fází tvořivou, kdy dochází k novotvorbě důležitých bílkovin a obnově energie. Potřeba spánku se liší s věkem. Zatímco novorozenec prospí 18 – 20 hodin denně, předškolní děti potřebují asi 11 hodin, školní děti 9 – 10 hodin a dospělí 7 – 8 hodin spánku. No, nevím se svými 5 hodinami denně, jak dlouho budu ještě přispívat do našeho LR magazínu. Spánek ale musí být i kvalitní, nerušen hlukem, a v dobře větrané místnosti. Ráno bychom měli vstávat s příjemným pocitem odpočinku.

Impulzem pro rozvoj chronického únavového syndromu může být i tzv. **jarní únava**, která má řadu příčin souvisejících s proběhlou zimou, minimem slunečního svitu, výrazným výskytem infekčních onemocnění, skladbou stravy s nedostatkem vitaminů a dalších potřebných látek. S jarní únavou se nepochybně setkávali již naši předci a i když měli mnohem méně vitaminů než máme my dnes, měli také méně stresu a lepší životní prostředí, dokázali tento stav přirozeně zvládnout.

Dalšími příčinami únavového syndromu, které věda uznává jako nezpochybnitelné, je **syndrom mnohočetné přecitlivělosti na chemické látky** (multiple chemical sensitivity – MCS) a **choroba nemocných interiérů** (sick building syndrom SBS). V prvním případě se jedná o neadekvátní reaktivitu organismu na chemické látky, které znečišťují naše přírodní prostředí (vodu, vzduch, potravu). Patří mezi ně pesticidy, deodoranty, cigaretový kouř, freony ze sprejů... Ve druhém případě působí nepříznivě na organismus podněty z domácího prostředí, jako je vliv příliš suchého a nevětraného interiéru v moderních budovách, dále přítomnost škodlivých chemických látek (např. formaldehyd z dřevotřísek), či vliv mikroorganismů a jejich toxických látek.

Jak vidíte, příčin únavového syndromu je velké množství, a aby to nebylo jednoduché, mohou se samozřejmě různě kombinovat.

Chronický únavový syndrom **(chronic fatigue syndrome – CFS)**,

je nejvýznamnější jednotkou mezi únavovými stavy. CFS je soubor příznaků a stesků pacienta, u kterého nebyla jednoznačně určena příčina obtíží. Rozsah obtíží se pohybuje na jedné straně mezi psychickými poruchami a na straně druhé mezi poruchami imunity a infekcemi.

Diagnostická kritéria dle Holmese nám pomohou k této složité diagnóze.

V diagnostických kritériích máme: dva příznaky jsou **hlavní**, jedenáct **symptomových** a tři **fyzikální**.

Diagnóza je pozitivní, jsou-li přítomny oba hlavní příznaky a současně je přítomno buď nejméně šest symptomových a dva fyzikální nebo nejméně osm symptomových.

♦ **Hlavní příznaky**

1. Nově vzniklá nebo vracející se výrazná únava nebo rychlá unavitelnost dříve se nevyskytující a způsobující více než 50% snížení předešlé aktivity a trvající déle než 6 měsíců.
2. Jsou vyloučeny jiné patologické stavy, které by se mohly projevit podobnými potížemi.

♦ **Symptomové příznaky**

1. zvýšená teplota (37,3 – 38,0 °C)
2. bolesti v krku se zarudnutím sliznice
3. citlivost až bolestivost lymfatických uzlin kolem krčních kývačů nebo v axilách
4. nevysvětlitelná generalizovaná (celotělová) únava svalů
5. bolesti kosterního svalstva
6. celková únava po námaze trvající více než 24 hodin, která dříve byla tolerována
7. celková bolest hlavy jiného typu a rozsahu než mívá nemocný dříve
8. cestující bolesti kloubů bez zarudnutí, někdy i bez otoků
9. neuropsychické poruchy, jeden i více z následujících symptomů: světlolachost, přechodná porucha vidění, předrážděnost, špatné soustředění, snížená schopnost koncentrace, deprese
10. poruchy spánku: spavost i nespavost
11. rozvoj příznaků během několika hodin až dnů.

♦ **Fyzikální příznaky**

1. objektivizovaná teplota 37,3-38,0 °C axilárně (pod paží)
2. zánět nosohltanu
3. drobné, hmatné lymfatické uzliny kolem kývačů hlavy nebo v podpaží, uzliny větší než 2 cm svědčí pro jiné onemocnění.

Pokračování na další straně ►