

Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie

Prof. dr Thomas Wessinghage • Karolina Wojtaś • dr Günter Gerhardt • Beate Rossbach
Agata Sierota • Li Wu • dr med. Michael Spitzbart • dr med. Rainer Limpinsel • dr Markus Numberger
Joanna Godecka • dr Ulrich Fricke



OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

przewlekły brak snu to poważne ryzyko dla Twojego zdrowia. Już jedna bezsenna noc obniża Twoją wydolność umysłową i sprawia, że stajesz się bardziej drażliwy. Dłuższy niedobór snu nie tylko wyczerpuje fizycznie i psychicznie, lecz także podnosi ryzyko wypalenia, demencji, nadciśnienia, cukrzycy i infekcji.

Ludzie, którzy ucinają sobie krótką popołudniową drzemkę, są bardziej wydajni i rzadziej chorują na depresję i infekcje niż ci, którzy sobie na nią nie pozwalają. Prześpij się zatem przez chwilę po południu, ale nie za długo: wystarczy 15–30 minut. Po około 20–30 minutach zapadasz w głęboki sen i potem będzie Ci trudniej się obudzić. Dlaczego się tak dzieje, tego dowiesz się z naszej publikacji.

Co ważne, tylko w czasie snu Twój organizm jest w stanie całkowicie się zregenerować, zapisać na stałe w mózgu to, czego się nauczył, i bronić przed chorobami. Co może zakłócać Twój sen i jak właściwie wypocząć w nocy, dowiesz się tego z e-booka „Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie”.

Szymon Danowski
redaktor naczelny

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny:	Szymon Danowski
Redaktor prowadzący:	Anna Gardyniak
ISBN:	978-83-8276-660-8
E-book nr:	1QZ0001
Wydawnictwo:	Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Nr rejestrowy BDO:	000008579
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Copyright by:	Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2020

Publikacja „Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Domowe sposoby na bezsenność i zmęczenie” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA. BRAK SIŁ, KTÓREGO NIE MOŻNA ODESPAĆ

Karolina Wojtaś

Nikogo nie trzeba przekonywać, że zmęczenie i niedospanie fatalnie odbijają się na naszym samopoczuciu, energii i koncentracji – każdy z nas ma za sobą choćby jeden taki „wymęczony” dzień będący efektem własnej infekcji, choroby dziecka czy nadmiaru pracy. Co jednak, jeśli zmęczenie bierze się „znikąd” i trwa nawet całe lata, negatywnie wpływając na wiele aspektów życia? Wówczas mówimy o zespole chronicznego zmęczenia – tajemniczej dolegliwości, którą można i trzeba leczyć.

Co to jest zespół chronicznego zmęczenia

Zespół chronicznego zmęczenia (z ang. chronic fatigue syndrome – CFS) to ciągłe zmęczenie, którego nie da się racjonalnie wytłumaczyć (np. nadmiarem pracy), które trwa ponad 6 miesięcy i – co najgorsze – które nie przechodzi po odpowiedniej porcji odpoczynku.

Choroba występuje przede wszystkim u osób dorosłych. Dodatkowo należy wspomnieć, że na zachorowanie szczególnie narażone są osoby bardzo aktywne zawodowo i w związku z brakiem czasu prowadzące niezdrowy styl życia. Jednym z czynników zwiększających ryzyko wystąpienia CFS jest także wypalenie zawodowe, często pojawiające się u osób wykonujących zawód opiekuna osób starszych, lekarza/pielęgniarki, artysty, pracownika administracji czy nauczyciela.

Uwaga! Szacuje się, że w Polsce na CFS może chorować nawet 300 tysięcy osób – większość z nich nie sięga po pomoc.

Przyczyny zespołu chronicznego zmęczenia

Przeprowadzono już wiele badań w celu ustalenia możliwych przyczyn wystąpienia schorzenia, które jest już – tuż obok depresji – nazywane chorobą XXI wieku. Niestety, wnioski wciąż są niejasne – nie ma konkretnego wirusa czy bakterii, który wywoływałby skrajne wyczerpanie, trwające nawet kilka lat. Badacze mówią tylko o prawdopodobnych przyczynach, na które składają się:

- brak równowagi hormonalnej, z naciskiem na nieprawidłowe wydzielanie hormonów nadnerczy, przysadki mózgowej oraz podwzgórza,
- infekcje wirusowe (przede wszystkim wirus opryszczki typu 6, a także Epsteina-Barr),
- różnego typu nieprawidłowości związane z pracą układu odpornościowego.

Objawy – czy możesz mieć CFS

Bez cienia wątpliwości można stwierdzić, że zespół chronicznego zmęczenia odbiera siły do życia – świadczy o tym zarówno ilość, jak i nasilenie wymienianych przez chorych objawów. Należą do nich:

- zmęczenie, które trwa co najmniej pół roku – chorzy na CFS często podkreślają, że nie są w stanie wyrzesać z siebie energii, jaka towarzyszyła im jeszcze kilka lat czy miesięcy wcześniej. Są nieustannie znużeni, a konieczność zmierzenia się z większym zadaniem wydaje się być ponad siły. Każdy dzień wydaje się być równie monotony i męczący, a podejmowanie obowiązków utrudnia ciągle obecna senność. Jednocześnie osoby te nie potrafią pokonać swojego stanu poprzez wyspanie się – ich sen jest płytki, niskiej jakości, często dokucza im bezsenność;
- brak koncentracji i zaburzenia pamięci – dla osób chorujących na CFS skupienie się na zadaniu przez dłuższą chwilę jest poważnym wyzwaniem – o tym, jakie to trudne, wie każda osoba, która doświadczyła trudnej i długiej nocy, po której musiała udać się do pracy. Dodatkowo chorym dokuczają luki w pamięci – zauważają, że coraz częściej coś im „ucieka”, coraz częściej łąpią się na niewywiązaniu z zadań (zawodowych i osobistych), o których pamiętanie nie było wcześniej problemem;
- bóle głowy – zazwyczaj mają nietypowy charakter – chorujący podkreślają, że głowa boli ich nieco inaczej niż wcześniej;
- bóle mięśni – dodatkowo niektórzy do listy dolegliwości „dorzucają” bóle gardła, chrypkę, bóle stawowe, bóle brzucha i wzdęcia oraz biegunki, a także zawroty głowy i częste infekcje.

Zespół chronicznego zmęczenia a depresja

Osoby skarżące się na brak energii i ciągłe zmęczenie oraz ich bliscy często mają trudności z odróżnieniem zespołu chronicznego zmęczenia od depresji. Warto tu

wyjaśnić, że w CFS nie pojawia się zbyt często typowe dla depresji obniżenie poczucia własnej wartości, rzadziej też występują myśli samobójcze czy znaczne pogorszenie nastroju. Nie oznacza to niestety, że te dwie choroby nie mogą współwystępować – dlatego nie należy diagnozować się samodzielnie, ale korzystać z pomocy dobrego psychiatry.

Diagnostyka CFS

Droga do zdiagnozowania zespołu chronicznego zmęczenia nie jest prosta – polega przede wszystkim na eliminacji organicznych przyczyn dolegliwości. Oznacza to, że należy poddać się wielu badaniom, aby stwierdzić, że za brak sił nie odpowiada na przykład zaawansowana niedokrwistość, niedoczynność tarczycy, choroba serca czy choćby cukrzyca. Dodatkowo za objawy sugerujące CFS odpowiedzialny może być nowotwór (np. niedający konkretnych objawów rak trzustki) lub zakażenie wirusem HIV. Na końcu drogi pacjenta lub pacjentkę czekają badania w kierunku boreliozy oraz stwardnienia rozsianego.

Tak wielka ilość badań może zniechęcać, ale jest niezbędna i potrzebna – chodzi przecież o to, aby ustalić przyczynę fatalnego samopoczucia. Jeśli z kolei zmęczenie rzeczywiście jest wynikiem np. anemii czy niedoczynności tarczycy, to im szybciej się tego dowiemy, tym szybciej odzyskamy siły.

Dopiero gdy lekarz stwierdzi, że żadne z powyższych schorzeń nie wchodzi w grę, można stwierdzić, że pacjent bądź pacjentka choruje na zespół chronicznego zmęczenia.

Leczenie uporczywego wyczerpania – na czym polega

Byłoby idealnie, gdyby istniało szybkie i skuteczne lekarstwo na CFS – niestety, medycyna jeszcze go nie zna. Wiemy natomiast, co pozwala znacznie zredukować objawy i w końcu stopniowo odzyskiwać siły. Jeśli zatem specjalista stwierdzi, że cierpisz na uporczywe wyczerpanie, czeka cię:

- zmiana trybu życia – zaczyna się od zwolnienia lekarskiego, na którym należy przebywać zazwyczaj przez kilka tygodni. Zmiana trybu życia obejmuje także włączenie aktywności fizycznej (na świeżym powietrzu) oraz zdrowej diety opartej na chudym mięsie, warzywach, owocach i pełnym zbożu;
- przyjmowanie leków, przede wszystkim przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Dotyczy to zwłaszcza osób, które cierpią na liczne infekcje i którym dokuczają ból gardła, mięśni oraz głowy. Niektórzy lekarze przepisują także środki zwiększające odporność;
- psychoterapia – zarówno indywidualna, jak i dotychczas do grupy wsparcia.



ZDROWIE
W PRAKTYCE