

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ГЛАВНОМУ ВРАЧУ О СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ¹

Синдром хронической усталости - малоизученное хроническое системное заболевание, о котором вроде знают, но из-за стереотипного мышления врачей и сложности диагностики диагноз обычно не ставят. Так, в США большинству (90 % !) пациентов с этим заболеванием верный диагноз поставлен не был. В нашей стране ситуация не лучше - немногие врачи дадут больничный при усталости. В последнее время на эту патологию обратили внимание при лечении постковидных осложнений. Причем синдром хронической усталости часто путают с астеническим синдромом². Синдром хронической усталости - распространенное по факту, но редкое по количеству правильно поставленных диагнозов заболевание, которое может привести к инвалидности, серьезным социально-экономическим и психологическим проблемам как для больных, так и для общества в целом.

Синдром хронической усталости, миалгический энцефаломиелит (МЭ/СХУ, синдром утомляемости после перенесенной вирусной болезни, болезнь системной непереносимости нагрузок) - это тяжелое хроническое системное заболевание, при котором нарушается работа иммунной, сердечно-сосудистой, нервной, гормональной и других систем организма. Основным симптом болезни - это постоянная усталость, которая не проходит даже после долгого отдыха. Другие симптомы включают в себя проблемы со сном, мышлением и памятью, головные боли, боли в мышцах и суставах, гриппоподобные симптомы, частые боли в горле и другие.

Из-за патологической усталости люди не могут полноценно работать и учиться. При этом внешне они могут и не выглядеть больными. Тяжесть болезни различна: при легкой форме человек с большим трудом, но может работать. Люди со средней тяжестью МЭ/СХУ довольно часто не могут выполнять даже повседневные задачи вроде уборки, приготовления пищи или даже принятия душа. А тяжелобольные, таковых около 25 %, не могут выходить из дома или вообще прикованы к постели. Именно поэтому миалгический энцефаломиелит - это заболевание, которое нередко приводит к инвалидизации.

Отличительная черта миалгического энцефаломиелита/синдрома хронической усталости - это ухудшение симптомов даже после незначительной физической или умственной активности, которая раньше не вызывала никаких проблем. Такие обострения болезни

называются постнагрузочным истощением (англ. Post-exertional malaise, сокр. PEM). Также у многих пациентов симптомы обостряются в вертикальном положении.

Дети и подростки, взрослые и пожилые люди всех рас могут заболеть миалгическим энцефаломиелитом/синдромом хронической усталости. Однако существует два возрастных пика (с 10 до 19 лет и с 30 до 39 лет). Женщины в 2 раза чаще болеют, чем мужчины. Большинству пациентов (90 % в США) не поставлен верный диагноз, а значит и не начато подходящее лечение. Недостаточная диагностика является следствием ограниченного доступа к медицинским услугам и недостаточной осведомленности о МЭ/СХУ среди медицинских специалистов, так как в медицинских учебных заведениях. МЭ/СХУ обычно не входит в программы обучения. Также часто болезнь воспринимается медицинскими работниками несерьезно.

Заболевание может начаться после сильного стресса, травмы, операции, беременности. Но чаще всего миалгический энцефаломиелит начинается после бактериальной или вирусной инфекции. Например, после мононуклеоза у 10 % людей развивается МЭ/СХУ. Однако далеко не у всех пациентов МЭ/СХУ начался после мононуклеоза.

После перенесенного COVID-19 множество людей страдает от постковидного синдрома. У части из тех, у кого постковидный синдром длится больше 6 месяцев, развивается миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости.

¹ Публикация подготовлена по материалам Википедии.

² Астения, астеническое состояние, астенический синдром, астеническая реакция, нервно-психическая слабость - болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов. У больных также наблюдаются раздражительная слабость, выражающаяся повышенной возбудимостью и быстро наступающей вслед за ней истощаемостью, аффективная лабильность с преимущественно пониженным настроением с чертами капризности и неудовольствия, возможны расстройства памяти.

Миалгический энцефаломиелит может начаться по-разному. У одних болезнь развивается очень быстро, у других же постепенно в течение недель, месяцев или даже лет. Течение заболевания непредсказуемо. У части пациентов болезнь стабильна и ее тяжесть не меняется в течение многих лет, у некоторых со временем симптомы становятся менее выраженными. Но есть и те, у кого болезнь прогрессирует и состояние ухудшается.

Исследователи находят множество биологических отклонений у людей с миалгическим энцефаломиелитом. Но причины и механизмы заболевания до конца не ясны. Однако исследователи сходятся во мнении, что миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости - это гетерогенное заболевание, которое может иметь несколько причин, которые разными путями и механизмами вызывают схожую картину симптомов. Поэтому два пациента с МЭ/СХУ и похожими симптомами могут иметь разную природу своего состояния, соответственно и лечение будет разным для каждого из них.

На сегодняшний момент не существует лабораторного исследования, анализа, который бы определял есть у человека МЭ/СХУ или нет. Поэтому миалгический энцефаломиелит - это диагноз-исключение. То есть его ставят только после того, как будут исключены другие возможные причины таких симптомов.

На текущий момент нет официально одобренного лечения, после которого люди полностью бы выздоравливали от МЭ/СХУ. Однако есть одобренные схемы лечения, которые направлены на улучшения самочувствия больных, смягчения симптомов. По разным оценкам выздоравливают примерно 5-10 % больных. И в большинстве случаев - это спонтанные выздоровления (то есть произошедшие сами по себе). Шансы быть снова полностью здоровыми выше в первую очередь у детей и тех, кто заболел недавно.

История

Заболевание получило название после эпидемии в штате Невада (США) в 1984 году. Доктор Поль Чейни, практиковавший в небольшом городке Инклайн-Виллидж, расположенном на берегу озера Тахо, зарегистрировал более 200 случаев этого заболевания. Больные ощущали депрессию, ухудшение настроения, мышечную слабость. У них об-

наруживали вирус Эпштейна - Барр либо антитела к нему и к другим вирусам - "родственникам" вируса герпеса. Была ли причиной заболевания вирусная инфекция или что-то другое, например, плохая экологическая обстановка, так и осталось невыясненным. Вспышки заболевания наблюдались и раньше: в Лос-Анджелесе в 1934 году, в Исландии в 1948 году, в Лондоне в 1955 году, во Флориде в 1956 году. Синдром не ограничивается какими-либо географическими или социально-демографическими группами. В США синдромом хронической усталости страдают около 10 больных на 100 тысяч населения.

В 2009 году ученые из США стали авторами статьи, в которой было описано влияние на организм человека вируса синдрома хронической усталости, поражающего мышцей. Через несколько лет эти данные подверглись опровержению, поскольку в крови исследуемых больных людей вирус обнаружен не был. Однако недавно другие биологи объявили о своих подобных результатах. Их вывод доказывал наличие некоего вируса в крови заболевших: он появляется, когда иммунная система находится в состоянии постоянного напряжения.

В январе 2016 года группа британских ученых обнародовала свое исследование, согласно которому вирус синдрома хронической усталости существует, и инфицированию им особенно подвержены подростки. По мнению специалистов, более двух процентов подростков Великобритании имеют синдром хронической усталости. Характерными симптомами этого заболевания являются бессонница, усталость, головные боли и частые спазмы.

Симптомы

Синдром хронической усталости имеет вариативную клиническую картину, и обозначить какие-то определенные симптомы достаточно проблематично. И все-таки врачи выделяют следующие проявления болезни:

- отсутствие ощущения отдыха после полноценного ночного сна;
- часто повторяющиеся головные боли без видимых на это причин;
- повышенная сонливость в дневное время суток;