



Повышенная утомляемость

Что такое повышенная утомляемость? Повышенная утомляемость – это ощущение сильной усталости и вялости. Повышенная утомляемость может быть вызвана напряженной работой и недостатком отдыха. В таких случаях повышенная утомляемость часто носит временный характер и проходит с отдыхом.

Повышенная утомляемость может отмечаться при многих заболеваниях и состояниях. Она также может быть вызвана приемом лекарств или проходимым лечением. Повышенная утомляемость вследствие болезни или лечения не улучшается с отдыхом и может серьезно затруднить способность вести нормальную жизнь. Более того, она может негативно влиять на ваше физическое, эмоциональное и духовное благополучие.

Каковы признаки и симптомы повышенной утомляемости?

- Чувство разбитости во всем теле или беспричинная усталость
- Отсутствие энергии или интереса к повседневным занятиям
- Сон не восстанавливает силы
- Проблемы с мышлением, вниманием, концентрацией или памятью
- Раздражительность, нетерпеливость, грусть или другие изменения в настроении

Чем вызывается повышенная утомляемость?

Повышенная утомляемость может быть следствием наших привычек и образа жизни, таких как:

- сидячий образ жизни или слишком долгий сон;
- чрезмерные физические нагрузки;
- использование алкоголя или наркотиков;
- нехватка или плохое качество сна;
- постоянный стресс и беспокойство.

Причиной повышенной утомляемости могут быть и многие другие факторы. Вы можете задать своему врачу следующие вопросы:

- Вызвана ли повышенная утомляемость возможными проблемами со здоровьем, такими как рак, болезнь сердца, хроническое заболевание легких, заболевание почек или ВИЧ?
- Является ли повышенная утомляемость следствием осложнений моего заболевания, таких как низкий уровень гемоглобина, инфекция или хронические боли?
- Вызвана ли повышенная утомляемость лекарством, которое я принимаю?
- Является ли повышенная утомляемость следствием стресса, беспокойства, тревожности или депрессии?

Что может помочь?

Шесть советов о том, как справиться с повышенной утомляемостью:

- 1. Ведение дневника.** Ежедневно записывайте, как вы себя чувствовали и какие занятия снижают или повышают утомляемость, и поделитесь этой информацией со своим врачом.
- 2. Оптимальное использование своей энергии.** Найдите такие способы организовать и выполнять свои повседневные дела, которые позволяют вам меньше уставать. Занимайтесь важными делами тогда, когда у вас больше энергии, и отдыхайте в перерывах между разными видами деятельности.
- 3. Физическая активность.** Усталость может быть вызвана тем, что вы проводите слишком много времени в постели. Простые упражнения, такие как ходьба и растяжка мышц, позволят вам иметь больше энергии.
- 4. Занятия, повышающие энергичность.** Некоторые занятия, такие как слушание музыки или игра в настольные игры и карты, могут снизить чувство усталости и придать бодрость.

- 5. Снижение стресса.** Хронический стресс может негативно влиять на сон и усиливать утомляемость. Попросите своего врача дать вам направление к социальному работнику или психологу, который может научить вас методам релаксации, снижающим стресс и улучшающим сон и отдых.
- 6. Правильное питание.** Сбалансированный рацион, включающий злаки, овощи, фрукты, бобовые, мясо, рыбу и молочные продукты, позволит вам получать достаточно калорий, необходимых для поддержания здорового уровня энергии. Употребление достаточного количества воды может предотвратить обезвоживание организма, которое повышает утомляемость. Если вам нужна помощь со своим питанием, попросите выдать вам направление к диетологу.

Какие методы используются для лечения повышенной утомляемости?

Прежде всего устанавливается причина повышенной утомляемости. К счастью, многие заболевания, которые вызывают повышенную утомляемость, можно успешно лечить. Для этого могут использоваться:

- препараты для лечения тревожности или депрессии;
- препараты для устранения хронических болей;
- препараты для контроля уровня сахара в крови;
- гормональная терапия для регулирования функции щитовидной железы;
- антибиотики для лечения инфекций;
- устройства для предотвращения апноэ во время сна;
- советы по правильному питанию и физическим упражнениям;
- витамины;
- препараты железа при анемии.

Что еще можно сделать?

- Используйте методы релаксации, если вы чувствуете стресс или беспокойство.
- Постарайтесь улучшить свой сон. Не употребляйте напитки с кофеином (кофе, чай или колу) после обеда. Не занимайтесь физическими упражнениями поздно вечером. Не позволяйте себе вздремнуть в вечернее время. Старайтесь просыпаться и ложиться спать в одно и то же время.
- Если повышенная утомляемость беспокоит вас, обязательно сообщите об этом своему врачу или медсестре. Попробуйте вести дневник для отслеживания уровня усталости, и покажите его своему врачу или медсестре. Два раза в день записывайте в дневнике, как вы оцениваете свой уровень усталости по шкале от 0 до 10, где 0 означает отсутствие усталости, а 10 – наиболее сильную усталость. Записывайте, сколько часов вы спали, что вы едите, а также какие занятия увеличивают или уменьшают уровень вашей энергии.

0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____
Усталости нет Умеренная усталость Крайне сильная усталость

Когда вам нужно показаться врачу по поводу повышенной утомляемости?

- Если утомляемость внезапно ухудшилась, стала настолько сильной, что вы не можете заниматься повседневными делами, или сопровождается слабостью рук или ног, сходите на прием к своему врачу.
- Обратитесь к врачу, если вас посещают мысли о самоубийстве или нанесении вреда себе или другим.

Серия информационных
материалов для пациентов

Повышенная утомляемость

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни

Данный информационный материал предоставлен программой Palliative Care Project – совместным проектом организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS.