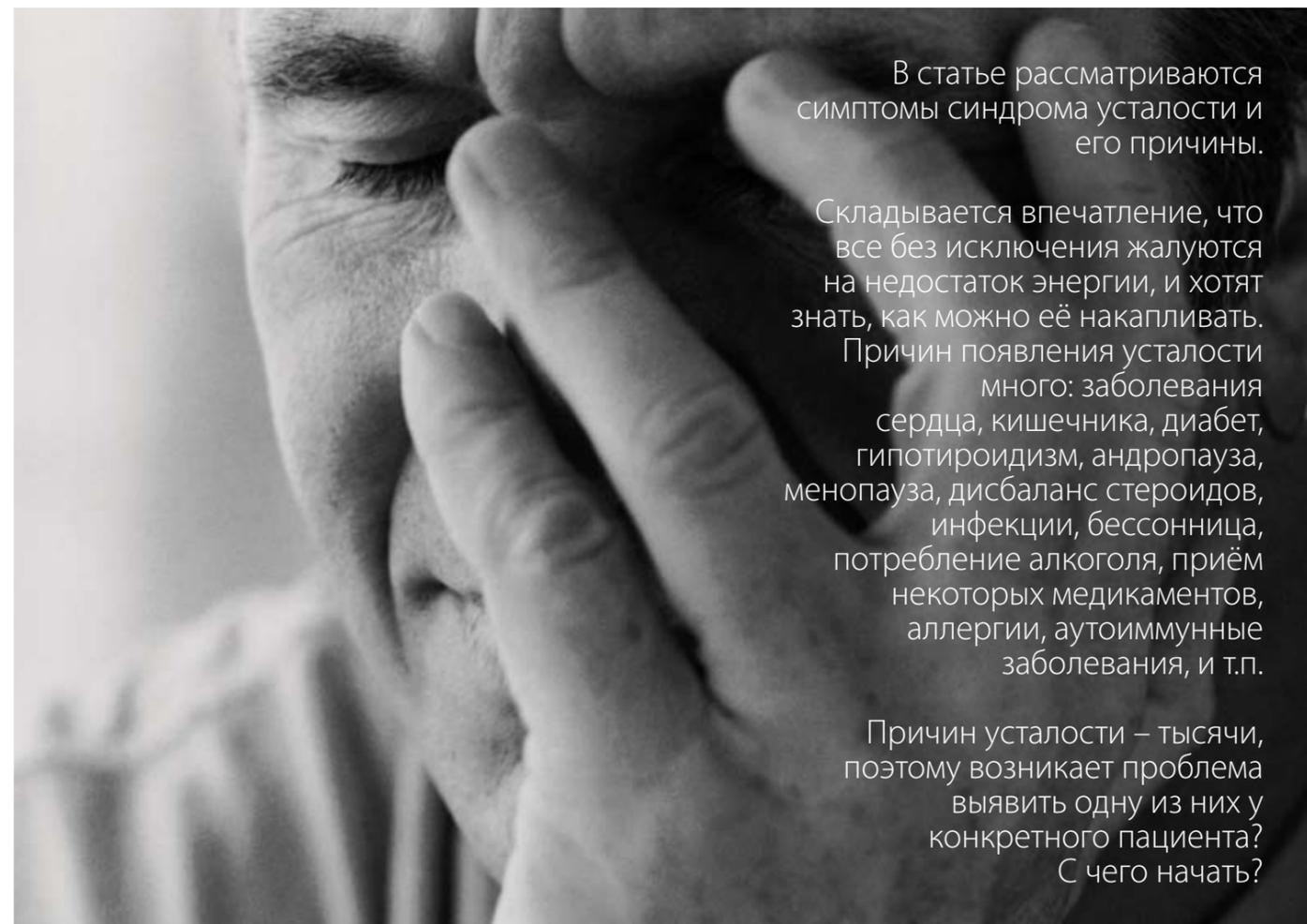


Лабораторная диагностика синдрома усталости

Статья из IX тома сборника статей «Антивозрастная терапия» (Anti-Aging Therapeutics) Американской Академии Антивозрастной Медицины (A4M), автор Бенжамин Рофштайн (Binyamin Rothstein, D.O.), перевод статьи с сокращениями.

Доктор Бенжамин Рофштайн окончил медицинскую школу при Моинском Университетском Колледже остеопатии и хирургии в 1981 г. Закончил интернатуру в госпитале красного креста в г. Квинз, Нью Йорк. 3 года служил медицинским офицером в армии США, в г. Форт Детрик в Медицинском Исследовательском Институте инфекционных болезней США. В 1986 г. занялся частной практикой в г. Балтимор, получив сертификат на практику семейного врача в 1996 г. Читал лекции на множество тем, в том числе, хелатотерапия, внутривенная витаминная терапия, скелетно-мышечные нарушения позвоночника, безфармакологическое лечение ADHD. Автор книги «Помутнение сознания».



В статье рассматриваются симптомы синдрома усталости и его причины.

Складывается впечатление, что все без исключения жалуются на недостаток энергии, и хотят знать, как можно её накапливать. Причин появления усталости много: заболевания сердца, кишечника, диабет, гипотирозидизм, андропауза, менопауза, дисбаланс стероидов, инфекции, бессонница, потребление алкоголя, приём некоторых медикаментов, аллергии, аутоиммунные заболевания, и т.п.

Причин усталости – тысячи, поэтому возникает проблема выявить одну из них у конкретного пациента? С чего начать?

СБОР АНАМНЕЗА И ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ

Первым шагом является правильный сбор анамнеза и осмотр пациента. Не надо быть гением, чтобы заметить у человека болезнь лёгких или проблемы с сердцем. Осведомитесь о диабете, сне, анемии. Анемия очень распространена, более, чем Вы думаете, особенно, у людей пожилого возраста.

Основной вопрос, который Вы можете задать пациенту – это: «Как Вы себя чувствуете после физической нагрузки или активности?». Если после упражнений он чувствует себя лучше, возможно, стоит задуматься о гипотирозидизме, аллергии, депрессии, нейрохимическом дисбалансе, внезапной остановке дыхания во сне, дисбалансе стероидов. Когда человек занимается активной физической деятельностью, в его организме вырабатывается тестостерон и ГРЧ (гормон роста человека), поэтому он начинает чувствовать себя лучше после физических нагрузок.

Если же после упражнений человек чувствует себя хуже, возможно, у него хроническая инфекция (цитомегаловирус, болезнь Лайма), аутоиммунные заболевания, ишемия, гипоксемия, анемия, почечная недостаточность. В случае, если физические нагрузки не оказывают влияние на усталость, она может быть вызвана весьма простыми причинами, такими, как употребление алкоголя. Многим людям противопоказан приём алкоголя после 18.00, т.к. это разрушает структуру их сна, и сон не оказывает нужного воздействия. Если они перестают пить, через 2-3 дня они начинают чувствовать себя превосходно. Если из разговора с пациентом становится ясно, что у него нет проблем с алкоголем, спросите его о принимаемых препаратах, аллергиях, дефиците витаминов и пр. (железо, кальций, магний, витамин B6, B12). Очень распространен дефицит кальция и магния, особенно у диабетиков.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: СЫВОРОТКА, МОЧА ИЛИ СЛЮНА?

Если, пройдя первый шаг общения с пациентом, Вы так и не выяснили причину его усталости, подошло время для лабораторной диагностики.

Исследование сыворотки имеет ряд преимуществ: как правило, оно входит в страховку, его проводят достаточно часто, возможно исследование сыворотки на множество показателей, результаты готовы быстро. Однако, как и во всём, здесь есть ряд отрицательных моментов, например: результаты этого тестирования объективно показывают состояние организма только на момент взятия анализа, это самое дорогое в сравнении с другими возможными в этом случае исследованиями, многие люди бо-

ятся шприца (игл), оно болезненно, оно может быть неудобным и технически спорным.

Исследование мочи так же имеет ряд преимуществ: оно безболезненное, удобное и недорогое. 24-часовая моча даёт полное представление об организме. 12-часовая утренняя моча так же весьма ценна, т.к. она даёт представление о том, сколько гормона роста, тестостерона и эстрогена производится за ночь. Данные исследования мочи достаточно надёжны, т.к. вы получаете 24-х- или 12-часовую картину. В моче присутствуют только активные или свободные гормоны. Основным недостатком анализа мочи является его сложность. Весьма трудно собрать мочу за 24 часа. Пациенту придётся делать это самому, в отличие от анализа крови. Как правило, пациенты забывают сделать это по меньшей мере один раз в течение дня. Кроме того, есть вещи, которые нельзя исследовать с помощью анализа мочи – такие, как, например, специфический антиген простаты и пр.

Исследование слюны имеет те же преимущества, что и анализ мочи, за исключением того, что показывает уровень гормонов и др. веществ только на момент сбора. Эта особенность может быть преимуществом при исследовании уровня кортизола, которое проводится в 8.00, 12.00, 16.00 и 20.00. Недостатками в анализе слюны является и то, что многие люди испытывают отвращение к сбору собственной слюны в ёмкость. Кроме того, перечень показателей, на которые исследуется слюна, весьма ограничен.

КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЛАТЬ И КОГДА? (НА ПРИМЕРАХ)

Пример

Женщина, 36 лет, чувствует усталость уже после пробуждения. Сон не приносит отдых, улучшение самочувствия наступает после физических упражнений. Цикл нерегулярный.

Первая вещь, которую надо сделать – убедиться, что она не беременна. Если нет, скорее всего, причина в надпочечниках и щитовидной железе. В этом случае работу щитовидной железы покажет анализ сыворотки. Сыворотку исследуйте на количество тиреотропного гормона (TSH), свободных T3 и T4. Возможно сделать анализ мочи, который покажет T3 и T4 совместно с DHEA, и в то же время оценить работу надпочечников по показателям DHEA в слюне. Однако, лучше всего исследовать щитовидную железу с помощью анализа сыворотки, а

уровень кортизола – с помощью анализа слюны.

Если эти анализы не покажут отклонений, что же делать дальше? Хорошо было бы выявить возможность «удушения» во сне. Один из способов сделать это – узнать, храпит ли человек. Для этого просто дайте пациенту диктофон, который включается при звуках. Если пациент храпит, диктофон включится и начнёт записывать храп. В этом случае, надо отправить пациента на исследования сна, т.к. у него могут возникнуть проблемы в связи с храпом.

Сейчас, когда были проведены исследования, и не выявлено ни одной причины усталости, следует поподробней расспросить пациента о его образе жизни: насколько часто он употребляет алкоголь? Запомните, что даже небольшое количество алкоголя на ночь, разрушает структуру сна и человек будет себя чувствовать усталым в течение всего дня. Какие лекарства принимает пациент? Многие лекарства могут быть причиной усталости.

Если ответ на оба вопроса отрицательный, задумайтесь о дисбалансе нейротрансмиттеров. Если это состояние присутствует, следует прописать соответствующее лечение аминокислотами, которые могут убрать множество симптомов, и не придётся прибегать к применению серьёзных медикаментов и антидепрессантов.

Если дисбаланса нет, возможно, всё дело в бессоннице, т.е. пациент с трудом засыпает, или просто плохо спит. Если пациент тяжело засыпает, у него возможен дефицит мелатонина, если же пациент плохо спит, ему станет лучше от 5-НТР.

Если пациент не страдает бессонницей, осведомитесь об аллергиях, кандидозах.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопровождающих развитие состояния утомления. Характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия, ощущениями физического дискомфорта, осознанием нарушений в протекании психических процессов, потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями.

Синдром усталости – одна из достаточно распространенных патологий настоящего времени, развитие которой связано прежде всего, с особенностями современной жизни населения крупных городов, типом жизни в развитых странах и неблагоприятной санитарно-экологической обстановкой, а также чрезмерной эмоционально-психической нагрузкой на современного человека. Первые признаки синдрома усталости: быстрая утомляемость, слабость, вялость, недостаток энергии, апатия. При этом обычный отдых или сон не приводят к восстановлению работоспособности.

Синдром хронической усталости – отдельная нозологическая единица (болезнь), которая определяется как клинически установленная, необъяснимая или перемежающаяся хроническая усталость нового типа (ранее не встречавшаяся в течение жизни), несвязанная с физическим или умственным напряжением, не проходящая при отдыхе и приводящая к существенному падению ранее достигнутых уровней профессиональной, социальной, образовательной или личной активности

Если же пациент всё ещё чувствует себя плохо, а многочисленные анализы дали отрицательный результат, тогда, но не ранее, можно предположить депрессию или стресс. Врачи очень часто ошибочно ставят эти два диагноза, особенно женщинам, упуская из виду множество других факторов. Поэтому, прежде чем ставить такой диагноз, исследуйте сначала все другие возможные причины усталости.

Пример

Мужчина, 48 лет, излишний вес (101,15 кг), отсутствие интереса к жизни, усталость. Физические упражнения помогают, но они ему больше не нравятся, хотя раньше он и любил их. Считает себя толстым и старым. Давление 146/90, послеобеденный сахар в крови (ч/з 2 часа) 140. Классический случай андропавузы.

Следует проверить уровень тестостерона, DHEA, кортизола, эстрадиола, глюкозы, инсулина. Но с помощью каких тестов исследовать эти показатели? Глюкоза и инсулин – анализ плазмы. С остальными показателями дело обстоит сложнее. Утренний анализ слюны подойдет для исследования тестостерона, DHEA, эстрадиола. Однако, точнее всего показатели будут, если вы проследите динамику изменения гормонального уровня в течение дня. Для этого надо делать 24-часовой анализ мочи. Это позволит вам составить более точную картину о состоянии здоровья пациента.

В этом примере анализы показали, что у него низкий уровень тестостерона, и пациенту была назначена тестостерон-заместительная терапия.

Однако, этот случай показывает, что даже если диагноз кажется очевидным, не следует заикливаться на нём. Спустя некоторое время по-

сле начала приёма тестостерона пациент стал чувствовать себя лучше, но усталость сохранялась. Отсюда следует, что первоначальный диагноз, хоть и кажется убедительным, является не вполне точным. Анализы гормонов щитовидной железы показали, что уровень TSH высок, T3 – низок, T4 – в норме. После назначения соответствующих медикаментов, симптомы усталости и угнетённости жизнью исчезли.

Пример

Женщина, 22 года. Жалобы на постоянную усталость. Усталость началась около 6 месяцев назад, как последствие мононуклеоза. После этого заболевания восстановительный период длится 4-6 недель, так что в этом случае очевидно наличие какой-то проблемы. Почему она не может восстановиться после инфекции? Она набрала 10,43 кг. Сон не приносит отдыха. После упражнений самочувствие ухудшается. Принимает противозачаточные таблетки. У неё жидкий стул 3-5 раз в день; появились акне; она раздражена. Не употребляет алкоголь, не курит, не принимает наркотики. До болезни всегда была активной, энергичной, спортивной.

Какие анализы назначить этой девушке? Основные симптомы у неё: набор веса, усталость, диарея. У неё низкое давление – 100/58, титр вируса Эпштейн-барра 1:1640. Соответственно, у неё до сих пор есть эта инфекция, но почему она не проходит? Следует задуматься о заболеваниях щитовидной железы, почечной недостаточности, других инфекциях, депрессии.

Был проведён анализ плазмы на TSH, T3, T4, а так же 24-часовой анализ мочи на тестостерон, кортизол, DHEA. Так же был исследован дисбаланс работы нейротрансмиттеров и сделан анализ кала, чтобы выявить паразитов, грибковые

или желудочно-кишечные инфекции. Анализы показали гипотиреоз, который был скорректирован назначением йодина. Уровень тестостерона также очень низок. Важно знать, что противозачаточные таблетки снижают уровень тестостерона, фолликул-стимулирующего гормона и лютеинизирующего гормона.

Пример

Мужчина, 32 года. Время от времени чувствует себя усталым, раздражённым, это состояние длится 3-4 дня подряд. Всегда чувствует себя лучше после физических нагрузок. Хуже чувствует себя на выходных и в отпуске. Отец 3 детей. Любит работу и обожает семью. Играет с детьми. Последние несколько лет чувствует себя всё хуже, до такой степени, что пропало либидо.

Итак, какое исследование делать первым? Это не простое дело. Для андропавузы слишком рано, хотя симптомы и похожи. Что он может делать на выходных отличного от будней? Мы попросили его составить дневник питания, после чего всё стало на свои места. По пятницам и субботам он вечером пил пиво, а в субботу и воскресенье ел выпечку. Как только он убрал эти вещи из рациона, он почувствовал себя лучше. В этом случае не потребовалось никаких лабораторных исследований.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ

Целью данной статьи было не исчерпывающее описание лечения усталости. Стояла задача обратить внимание специалистов на основные глубинные причины появления симптомов и на способы их выявления – с помощью анализов мочи, слюны, плазмы. Хотя иногда опытного внимательного взгляд на пациента достаточно, чтобы диагностировать синдром усталости.



Никифоров Павел Николаевич
кандидат медицинских наук,
специалист по антивозрастной
медицине, иммунолог,
Медицинский директор ИНБИОМ

Комментарии специалиста

«Синдром усталости – болезнь цивилизации, обычно поражающая людей активных и целеустремленных...» – J. Goldstein, директор Института Синдрома Хронической усталости, Калифорния, США. Сегодня вряд ли найдется человек старше 30 лет, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с проблемой возникновения на фоне полного благополучия немотивированной слабости или усталости. При этом практически никто и никогда не связывает появление данных признаков с возрастной системной перестройкой организма (старением). Мы все ищем причину в «текущем дне», а не в прожитых годах.

Данная научная работа дает нам возможность понять, что механизмы развития синдрома усталости тесно связаны с изменениями в работе органов и систем, которые в свою очередь являются заболеваниями «возраста».

Следовательно, наивно надеяться на самовосстановление исходного состояния. Отдых у моря, длительный сон, прогулки на свежем воздухе не дадут ожидаемого результата.

Синдром усталости – одна из форм проявления системных возрастных изменений организма и именно поэтому это состояние является предметом пристального внимания Anti-Aging специалиста.