



ACADEMY 15. 10. 2014

## Chronický únavový syndrom

**Přesné příčiny chronického únavového syndromu jsou dosud neznámé. Neznámá příčina je také jedním z kritérií tohoto syndromu. Únavový syndrom...**

Stejně jako jiné syndromy, není chronický únavový syndrom onemocněním, ale skupinou příznaků, kterými se různá onemocnění mohou projevovat. Chronický únavový syndrom má velké množství podobných označení, která ale vyjadřují prakticky stejnou věc. Používá se jak únavový syndrom, tak odborně myalgická encefalomyelitida, CFS (chronic fatigue syndrom), islandská nemoc, nemoc Akureyri, nemoc royal free, neurastenie, fibromyalgie atd.

**Chronický únavový syndrom** je tedy soubor příznaků, jde o multisystémové postižení (týká se více orgánových systémů), jde o dlouhodobé postižení (měsíce i roky) a projevuje se psychickými a neurologickými symptomy, hormonálním narušením a oslabením imunitního systému. Porucha bývá nejčastěji nejasné příčiny a nemocný se cítí stále vyčerpaný, ačkoliv k tomu nemá jasný důvod. Únavový syndrom začíná většinou velmi náhle a bez jasné příčiny. Nemocný si stěžuje na únavu bez jasné příčiny, stav se často zhoršuje natolik, že není schopen vykonávat běžné denní činnosti. Spánek ani odpočinek obecně nepřináší úlevu. Chronickým únavovým syndromem obecně trpí častěji ženy, a to středního věku. Někdy je toto vysvětlováno zvýšenými požadavky na ženy (pracovní prostředí, péče o děti a domácnost). Obecně se porucha vyskytuje u obou pohlaví a to nejčastěji mezi 30. - 50. rokem života. Vedle únavy se může objevit **bolest svalů a kloubů, bolest hlavy, bolest v krku a otok mizních uzlin**. Typické jsou také nespavost nebo naopak zvýšená spavost, podrážděnost.

# Příčiny vzniku chronického únavového syndromu

Přesné příčiny chronického únavového syndromu jsou dosud neznámé. Neznámá příčina je také jedním z kritérií tohoto syndromu. Únavový syndrom nejčastěji začíná akutně ze dne na den jako nachlazení nebo viróza s příznaky chřipky, což je rýma, kašel a bolesti kloubů, hlavy a celková únava. Uvažuje se tedy, že je příčinou nepřiměřená reakce imunitního systému v reakci na nějaké infekční onemocnění, nejčastěji virového původu. Příčinou by mohlo být i virové onemocnění jako takové. Příznaky chřipky nebo nachlazení odezní, ale únava zůstává. Tělo je unavené přesto, že k tomu nemá žádný důvod.

Pokud člověk trpící chronickým únavovým syndromem vyhledá lékařskou pomoc, veškerá vyšetření bývají negativní. Občas se objeví nějaké nejasnosti nebo patologní výsledky v imunitním systému, mohou být zvýšeny zánětlivé markery. Klinicky to vypadá, jako by se tělo nebylo schopné původní infekce zbavit a vypořádat se s jejími následky. Aby se dalo hovořit o únavovém syndromu, musí tento stav trvat minimálně 6 měsíců.

## Chronický únavový syndrom - příznaky

Jak už bylo zmíněno, prvními příznaky bývá viróza nebo nachlazení. Toto onemocnění bývá zlomové, příznaky nachlazení nebo chřipky vymizí, ale často ze dne na den se objeví slabost, únava, ospalost, slabá výkonnost, neschopnost koncentrace, někdy též nespavost, bolesti hlavy, podrážděnost, ztráta zájmů s náznakem deprese atd. Během následujících týdnů může nemocný prodělat další infekce horních dýchacích cest, opar, může mít pocit nevolnosti nebo nadýmání, průjem nebo zácpu bez zjevné příčiny, vypadávání vlasů, bolesti hlavy a kloubů, může také přibírat na váze. Postupně únava začíná narušovat běžný život. Od dotyčného se očekává, že by měl již být fit, ale opak je pravdou. Ani dostatek spánku a relaxace nedoplní síly, nemocný je stále unavený, neschopný pracovního procesu a běžných denních aktivit.

**Chronický únavový syndrom** může postupně přejít až v totální psychické vyčerpání s depresemi. Každá aktivita stav zhoršuje a je velmi obtížné se vrátit alespoň na stav před danou aktivitou. Typické jsou bolesti kloubů a svalů se svalovou únavou a ztuhlostí. Mohou být zvětšené mízní uzliny. Postiženy mohou být také kognitivní funkce se ztrátou paměti, zmateností a poruchami soustředění. Nemocný může být citlivý na ostré světlo. Možné jsou také závratě s poruchami rovnováhy, nevolnost po rychlém stanutí. Vyčerpávající je jakýkoliv stresující zážitek nebo minimální tělesná aktivita.



## Diagnostika chronického únavového syndromu

V případě diagnostiky chronického únavového syndromu je základem vyloučit veškerá onemocnění se známou příčinou vzniku. Veškerá vyšetření zahrnují klinické vyšetření, laboratorní vyšetření a zobrazovací vyšetření. Znamená to, že nejčastěji praktický lékař nebo internista provede celkové vyšetření vašeho zdravotního stavu, měl by změřit váš tlak, poslechnout si srdce a plíce, prohmatat břicho a krk (štítná žláza). Měly by být vyšetřeny vzorky krve a moči, vhodné je rentgen srdce a plic a ultrazvuk břicha v případě nejasností. Pátrat by se mělo především po nemocech, které se únavou velmi často projevují (onemocnění štítné žlázy, onemocnění onkologická jako leukémie nebo lymfom a další nádory), u žen by se nemělo zapomenout na gynekologické vyšetření. Pátrat by se dále mělo po nemocech imunitního systému (systémový lupus, revmatoidní artritida a další). Pokud si dotyčný stěžuje také na ztrátu zájmů, nevidí smysl života apod., je vhodné také pátrat po depresi a případně navrhnout vyšetření psychiatrické. Deprese někdy může být skutečnou příčinou všech obtíží. Základem každého vyšetření by mělo být odebrání důkladné anamnézy, především pak zjištění všech

okolností vzniku syndromu.

## Léčba chronického únavového syndromu

Léčba chronického únavového syndromu bývá velmi svízelná. Jakákoliv aktivita je vyčerpávající a jelikož neznáme přesnou příčinu vzniku ani původce, najít vhodnou léčbu je někdy až nemožné. V některých případech mají drobné aktivity pozitivní účinek. Prospívající se zdá chůze v přírodě, jízda na kole nebo plavání. Dobré je se nepřepínat a pokusit se uklidnit, zamyslet se nad celkovým životním stylem a jídelníčkem. Nepřejídejte se a vyhýbejte se kofeinu, nikotinu, veškerým energetickým nápojům a sladkostem. Dobré je vyvarovat se vysoce kalorických potravin, přidat do jídelníčku zeleninu a ovoce, ryby. Specifická léčba není známá, ale možné je označit veškeré **příznaky chronického únavového syndromu** a pokusit se s nimi bojovat jednotlivě. Dobré je vyhýbat se nadměrným fyzickým aktivitám, stresovým situacím, ale netrávit příliš času v posteli vyspáváním. Přílišný odpočinek by situaci mohl zhoršit. V případě depresivních myšlenek není od věci navštívit psychiatra a zvážit užívání antidepresiv alespoň po dobu léčby únavového syndromu.

Důležité je si nastavit denní režim s pravidelným spánkem. Dobré je vynechat spánek přes den a snažit se dostatečně odpočívat ve večerních a nočních hodinách. Vhodné je se ve večerních hodinách vyvarovat potravinám, nápojům a doplňkům obsahujících kofein, taurin a vysoké hodnoty cukru. Přes den je možné naopak tyto přípravky vyzkoušet, mohly by únavu zlehčit a dodat nemocnému energii. V době léčby by se neměl vůbec konzumovat alkohol a v žádném případě užívat jakékoliv návykové látky včetně cigaret. Pokud se v krevních testech objeví zvýšené hodnoty zánětlivých markerů, doporučuje se léčba antibiotiky. V případě alergických reakcí je dobré je tlumit antihistaminiky, je ale důležité si uvědomit, že některé mohou mít tlumivý účinek a u některých není vhodné řídit dopravní prostředky. Důležité je sledovat hodnoty krevního tlaku, v případě nízkého tlaku jsou možné závratě a nevolnost. Pokud nemocný trpí bolestmi kloubů a svalů, je možné vyzkoušet některá analgetika, nejlépe je začít se slabšími a případně později při neúspěchu přistoupit k opiátům, které se řadí k silným a velmi silným analgetikům.

Co se týká stravovacích návyků, potraviny by měly být vyvážené, spíše nízkokalorické, protože při konzumaci velmi tučných nebo sladkých potravin tělo potřebuje čas na jejich zpracování, může to vyvolat pocity únavy. Důležitý je přísun vitamínů, minerálů, antioxidantů a stopových prvků. Dobré je vyhledat prostředí bez hluku a extrémních teplot, ideální je vyrazit do přírody bez znečištěného prostředí. Pokud dotyčný trpí nespavostí, je dobré vyzkoušet léky na spaní, které spánek zkvalitní a prodlouží. Z výše uvedeného vyplývá, že léčba chronického únavového syndromu je spíše symptomatická a často je založena na pokus-omyl metodě, kdy se hledá nejvhodnější kombinace léků, které by situaci zmírnily. Cíleně není dosud chronický únavový syndrom možné léčit, proto není ani možné odhadnout prognózu a délku léčby.

Současně s léčbou se stále pátrá po možné příčině vzniku, často se situace může zdát až beznadějná. Uvádí se, že asi u desetiny nemocných příznaky chronického únavového syndromu zmizí do roka, ale až u poloviny nemocných přetrvávají 3 roky a více, v extrémních případech až desetiletí. U poměrně vysokého počtu vyléčených se problémy časem vracejí. V případě chronického únavového syndromu se dnes velmi doporučuje alternativní medicína, a to homeopatie nebo akupunktura. Existuje velká spousta přírodních přípravků dodávajících energii, posilujících imunitní systém a harmonizujících procesy v těle. Často se uvádí ginkgo biloba jako zdroj energie pro unavené tělo.

## Prevence chronického únavového syndromu

Jelikož není příčina únavového syndromu jasně známá, není možno se proti němu účinně bránit. Jelikož se uvažuje, že jednou z příčin by mohla být porucha imunitního systému, je dobré ho

podporovat co možná nejvíce. Základem je zdravý životní styl s dostatkem spánku, odpočívát nejenom pasivně, ale také aktivně nějakou tělesnou aktivitou, a to alespoň rychlou chůzí několikrát týdně. Dobré je mít nějaké koníčky, kterými člověk zapomene na pracovní povinnosti. Vyvarujte se stresovým situacím a pokuste se také i vybudovat dobré rodinné zázemí s dobrými vztahy.