Warszawa, kwiecień 2021 r.

Informacja prasowa

**Zespół Przewlekłego Zmęczenia – to się leczy!**

**Jeszcze na początku lat 90. zespół przewlekłego zmęczenia nazywany był krzywdząco „grypą karierowiczów”, ponieważ dopadał w szczególności ludzi młodych i aktywnych zawodowo, który skarżyli się na ciągłe zmęczenie i objawy charakterystyczne dla grypy. Dziś wiemy, że Zespół Przewlekłego Zmęczenia (ang. chronic fatigue syndrome – CFS) to zaburzenie, noszące znamiona choroby cywilizacyjnej XXI wieku i pociągające za sobą często kolejne, poważne skutki zdrowotne. Czym jest ta tajemnicza dolegliwość i dlaczego tak trudno się ją diagnozuje?**

„Zmęczony? Wyśpij się i odpocznij lub weź kilka dni wolnego.” – takie rady słyszą często osoby cierpiące na Syndrom Przewlekłego Zmęczenia (CFS). Senność, znużenie, brak motywacji oraz problemy z koncentracją to tylko nieliczne, towarzyszące im na co dzień objawy. O ile brak energii po jednorazowym wysiłku, wytężonej pracy czy nieprzespanej nocy są zrozumiałe, o tyle utrzymujące się długi czas wyczerpanie powinno zwrócić naszą uwagę i skłonić do przyjrzenia się temu problemowi z bliska.

**CFS – co to takiego?**

Zespół Przewlekłego Zmęczenia to zespół zaburzeń charakteryzujący się skrajnym, obezwładniającym poczuciem wycieńczenia, trwającym co najmniej sześć miesięcy. Osoby borykające się z tym problemem doświadczają zwykle zaburzeń snu, miewają częste bóle głowy oraz kłopoty z koncentracją i pamięcią. Zanim jednak pacjent zostanie zdiagnozowany, należy wykluczyć inne choroby, mogące powodować u niego tak długotrwałe zmęczenie.

*Zespół Przewlekłego Zmęczenia, nazywany także Zespołem Chronicznego Zmęczenia, jest złożonym zaburzeniem, dlatego jego rozpoznanie bywa skomplikowane. We wstępnej diagnozie lekarz powinien wykluczyć m.in.: anemię, niedoczynność tarczycy, cukrzycę, ale również choroby serca, płuc, wątroby czy nerek. Należy wyeliminować także prawdopodobieństwo zakażenia wirusem HIV, nowotwory, boreliozę, mononukleozę, choroby autoimmunologiczne, stwardnienie rozsiane, a nawet zatrucie ołowiem czy alkoholem etylowym, aż po uzależnienie od środków psychoaktywnych. Co istotne, uczucie długotrwałego zmęczenia może towarzyszyć także licznym chorobom i zaburzeniom psychicznym, zatem te również należy wykluczyć w procesie diagnostycznym. Dopiero wówczas można przypuszczać, że mamy do czynienia z Zespołem Przewlekłego Zmęczenia.* – zauważa dr n. med. Dominika Koterska-Wilk, internista Grupy LUX MED.

Samo rozpoznanie CFS określa się z reguły na podstawie ośmiu kluczowych symptomów, spośród których u pacjenta muszą występować przynajmniej cztery.

*Są to powiększone węzły chłonne szyjne i/lub pachowe, bóle gardła, niewyjaśnione bóle mięśni, nawracające bóle głowy o różnym stopniu nasilenia, stawów (bez wyraźnego obrzęku i zaczerwienienia), brak regeneracji organizmu podczas snu, trudności z koncentracją i pamięcią oraz ogólne złe samopoczucie, utrzymujące się dłużej niż 24 godziny po wysiłku fizycznym lub psychicznym* – dodaje dr n. med. Dominika Koterska-Wilk, internista Grupy LUX MED.

Mimo że powyższa klasyfikacja w procesie diagnostycznym CFS jest ogólnie przyjęta, lekarze w dalszym ciągu nie są zgodni co do przyczyn występowania tej jednostki chorobowej. Wielu badaczy uważa, że powodem CFS może być infekcja wirusowa, jednak do dziś nie udało się wyizolować konkretnego mikroorganizmu, który by go wywoływał. Przypuszcza się natomiast, że różnego rodzaju infekcje, urazy, długotrwały stres lub alergie nadwyrężające układ odpornościowy, mogą pośrednio przyczynić się do jego rozwoju.

**Leczenie CFS**

Z uwagi na złożoność problemu, jakim jest Zespół Przewlekłego Zmęczenia, nie istnieje jeden, sprawdzony sposób leczenia. Polega on w głównej mierze na łagodzeniu objawów i zmianie trybu życia. Stan pacjentów z CFS z czasem może się polepszać, jednak choroba – z uwagi na swój przewlekły przebieg – może nawracać lub utrzymywać się latami. W zależności od postawionej przez lekarza diagnozy, chorym zaleca się przyjmowanie środków przeciwdepresyjnych i/lub psychoterapię. Dodatkowo, aby usprawnić funkcjonowanie całego organizmu, wskazana jest regularna i racjonalna dieta oraz umiarkowana aktywność fizyczna, która w znacznym stopniu może wpłynąć na poprawę samopoczucia i jakości snu pacjenta.

Zespół Przewlekłego Zmęczenia jest problemem, którego nie należy bagatelizować. Statystyki wskazują, że długotrwały stres, przepracowanie i brak efektywnego wypoczynku silnie odbijają się na zdrowiu. Dlatego warto zwracać uwagę na alarmujące sygnały wysyłane przez organizm, a w razie zaobserwowania objawów, zgłosić się do lekarza.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Muchorska** Senior Consultant

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)

t: 22 450 46 22 m: 885 883 509

e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl)