

# ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ



## Что понимается под повышенной утомляемостью?

**ИЗБЫТОЧНАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ** — это ощущение сильной усталости и вялости. Её появление может быть обусловлено напряженной деятельностью и недостатком отдыха. В таких ситуациях избыточная утомляемость является временным явлением и проходит после отдыха.

Однако, это состояние может наблюдаться и при различных заболеваниях и ситуациях. Его могут усугублять принимаемые лекарства или текущее лечение. В отличие от временной усталости, избыточная утомляемость не исчезает после отдыха и может серьезно затруднить привычный образ жизни. Более того, она может отрицательно сказываться на физическом, эмоциональном и духовном состоянии.

## Какие существуют признаки и симптомы повышенной утомляемости?

- Ощущение разбитости во всем теле и быстрое уставание
- Отсутствие энергии или интереса к повседневным занятиям
- Сон, не приносящий восстановления сил
- Проблемы с вниманием, концентрацией или памятью
- Раздражительность, нетерпение, грусть или другие изменения в настроении

## Что может вызвать повышенную утомляемость?

Состояние повышенной утомляемости может быть результатом наших привычек и образа жизни, таких как:

- Сидячий образ жизни или чрезмерно долгий сон
- Избыточная физическая нагрузка
- Потребление алкоголя или наркотиков
- Недостаток или плохое качество сна
- Постоянный стресс и беспокойство

## Пациенты могут задавать следующие вопросы своим врачам:

- Связана ли повышенная утомляемость с возможными проблемами здоровья, такими как рак, болезни сердца, хронические заболевания легких, заболевания почек или ВИЧ?
- Является ли повышенная утомляемость следствием осложнений моего заболевания, таких как низкий уровень гемоглобина, инфекции или хронические боли?
- Может ли повышенная утомляемость быть вызвана лекарствами, которые я принимаю?
- Является ли повышенная утомляемость результатом стресса, беспокойства, тревожности или депрессии?

## Как можно справиться с избыточной утомляемостью?

- **Ведите дневник**, ежедневно фиксируя свои чувства и действия. Это помогает выявить факторы, усиливающие или снижающие утомляемость.
- **Оптимально используйте свою энергию**: организуйте повседневные дела так, чтобы меньше уставать, и планируйте выполнение важных задач на периоды высокой энергии.
- **Физическая активность**, включая простые упражнения, помогает поддерживать уровень энергии.
- **Занятия, вызывающие бодрость**, такие как слушание музыки, способствуют снижению утомляемости.

- **Снижение стресса** через методы саморелаксации или работу с психологом /социальным работником.
- **Правильное питание** с учетом баланса продуктов и достаточного количества воды.

## Методы лечения избыточной утомляемости:

- Определение причины и последующее лечение основного заболевания.
- Применение препаратов для устранения тревожности, депрессии, хронических болей, антибиотиков при инфекциях и других необходимых средств.
- Соблюдение советов по питанию и физической активности.
- Витаминотерапия.
- Применение препаратов железа при анемии.

## Дополнительные шаги:

- Использование методов релаксации при стрессе или беспокойстве.
- Улучшение качества сна, избегая кофеина после обеда, физической активности поздно вечером и дремоты вечером.
- В случае беспокойства из-за повышенной утомляемости, обязательно дайте знать об этом вашему врачу или медсестре. Рекомендуется вести дневник для отслеживания уровня усталости и предоставить его врачу или медсестре. Два раза в день регистрируйте свою оценку уровня усталости по шкале от 0 до 10, где 0 означает отсутствие усталости, а 10 — наивысший уровень усталости. Записывайте количество часов сна, диету, а также активности, влияющие на ваш уровень энергии.



## Когда необходимо обратиться к врачу по поводу повышенной утомляемости:

- Если утомляемость внезапно усиливается до такой степени, что вы не можете справиться с повседневными задачами.
- Если утомляемость сопровождается слабостью в руках или ногах.
- Если появляются мысли о нанесении вреда себе или другим.
- Эти признаки требуют внимания врача и необходимости проведения дополнительных обследований для выявления причин и разработки подходящего лечения.

После успешного лечения симптомов пациенты могут вернуться к повседневным занятиям, проводить больше времени с семьей и друзьями, испытывать меньше стресса и беспокойства, иметь лучший сон и повышенное качество жизни.



# ЖОҒАРЫ ШАРШАҢҚЫЛЫҚ

## Жоғары шаршаңқылық дегеніміз не?

**ШАМАДАН ТЫС ШАРШАҢҚЫЛЫҚ** — бұл қатты шаршау мен әлсіздік сезімі. Ол қызу қызмет етіп, аз демалудың салдарынан пайда болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда шамадан тыс шаршаңқылық уақытша құбылыс болып табылады және ол демалған соң кетеді.

Алайда, мұндай күйді әртүрлі аурулар мен жағдайларда да байқауға болады. Оны қабылдап жатқан дәрі-дәрмектер немесе қазіргі емдеу шарасы нашарлатуы мүмкін. Уақытша шаршаудан айырмашылығы, шамадан тыс шаршаңқылық демалғаннан кейін кетпейді және әдеттегі өмір салтын айтарлықтай қиындатуы мүмкін. Сонымен қатар, ол физикалық, эмоционалдық және рухани күйге теріс әсер етуі мүмкін.

## Жоғары шаршаңқылықтың қандай белгілері мен нышандары бар?

- Бүкіл дененің қатты әлсірегенін сезіну және тез шаршау
- Күнделікті іс-әрекеттерге күш-қуаттың немесе қызығушылықтың болмауы
- Күшті қалпына келтіре алмайтын ұйқы
- Зейін қоюда немесе есте сақтау кезінде қиындықтардың туындауы
- Ашуланшақтық, шыдамсыздық, қайғы-мұң немесе көңіл-күйдің басқа өзгерістер

## Жоғары шаршаңқылықты не тудыруы мүмкін?

Жоғары шаршаңқылық сезімі біздің күнделікті әдеттеріміз бен өмір сүру дәстүріміздің нәтижесі болуы мүмкін, мысалы:

- Көп отырып жұмыс істеу немесе тым ұзақ ұйықтау
- Денеге түсетін артық жүктеме
- Алкоголь немесе есірткі тұтыну
- Ұйқының жетіспеушілігі немесе нашар болуы
- Тұрақты күйзеліс және мазасыздық

## Науқастар өз дәрігерлеріне келесі сұрақтарды қоя алады:

- Жоғары шаршаңқылық қатерлі ісік, жүрек ауруы, созылмалы өкпе ауруы, бүйрек ауруы немесе АИТВ сияқты денсаулыққа қатысты мәселелермен байланысты ма?
- Жоғары шаршаңқылық гемоглобиннің төмен деңгейі, инфекциялар немесе созылмалы аурулар сияқты аурудың асқыну салдары ма?
- Мен қабылдап жатқан дәрі-дәрмектерден жоғары шаршаңқылық туындауы мүмкін бе?
- Жоғары шаршаңқылық күйзелістің, алаңдаудың, мазасыздықтың немесе депрессияның нәтижесі ме?

## Жоғары шаршаңқылықты қалай жеңуге болады?

- Күнделікті сезімдеріңіз бен әрекеттеріңізді күнделікке жазып отырыңыз. Бұл шаршаңқылықты күшейтетін немесе төмендететін факторларды анықтауға көмектеседі.
- Қуатыңызды тиімді пайдаланыңыз: күнделікті жұмыстарды аз шаршайтынды етіп ұйымдастырыңыз және қуатыңыз жоғары болған кезде маңызды тапсырмаларды орындауды жоспарлаңыз.
- Физикалық белсенділік, оған қуат деңгейін ұстап тұруға көмектесетін қарапайым жаттығулар кіреді.
- Музыка тыңдау сияқты сергектікті тудыратын әрекеттер шаршаңқылықты азайтуға көмектеседі.

- Өзін-өзі босаңсыту (релаксациялау) әдістері немесе психологпен/әлеуметтік қызметкермен жұмыс істеу арқылы күйзелісті азайту.
- Азық-түлік тепе-теңдігін және судың жеткілікті мөлшерін ескере отырып, дұрыс тамақтану.

## Жоғары шаршаңқылықты емдеу әдістері:

- Негізгі аурудың себебін анықтау және одан әрі емдеу.
- Мазасыздықты, депрессияны, созылмалы ауруларды, инфекцияларға арналған антибиотиктерді және басқа да қажетті құралдарды жоюға арналған препараттарды қолдану.
- Тамақтану және физикалық белсенділік бойынша кеңестерді тыңдау.
- Дәрумендер терапиясы.
- Қаназдық кезінде темір препараттарын қолдану.

## Қосымша қадамдар:

- Күйзеліс немесе мазасыздық кезінде босаңсу әдістерін қолдану.
- Түстен кейін кофеиннен бас тарту, кешке физикалық белсенділікті азайту және кешке қарай ұйықтамау арқылы ұйқының сапасын арттыру.
- Жоғары шаршаңқылықтан алаңдаушылық туындаған жағдайда, ол туралы дәрігеріңізге немесе медбикеге міндетті түрде хабарлаңыз. Шаршау деңгейін бақылау үшін күнделік жазып, оны дәрігерге немесе медбикеге көрсету ұсынылады. Күніне екі рет 0-ден бастап 10-ға дейінгі межелік бойынша шаршау деңгейіңізді бағалап тіркеңіз, мұндағы 0 - шаршаудың жоқтығын, ал 10 - шаршаудың ең жоғары деңгейін білдіреді. Ұйқыға кеткен сағат санын, диетаның, сондай-ақ қуат деңгейіне әсер ететін әрекеттерді жазып отырыңыз.



## Жоғары шаршаңқылыққа қатысты дәрігерге қашан бару керек:

- Егер шаршаңқылықтың кенеттен күшейіп кетуінен сіз тіпті күнделікті тапсырмаларды орындай алмасаңыз.
- Егер шаршаңқылық қолдың немесе аяқтың әлсіздігімен бірге жүрсе.
- Егер өзіңізге немесе басқаларға зиян келтіру туралы ойлар пайда болса.
- Бұл белгілер дәрігердің назарын талап етеді және себептерін анықтап, тиісті емдеуді әзірлеу үшін қосымша тексерулер жүргізу қажет.

**Белгілерін сәтті емдегеннен кейін науқастар күнделікті өмір сүру әрекеттеріне қайта оралып, отбасымен және достарымен көбірек уақыт өткізе алады, күйзеліс пен мазасыздықты аз сезініп, жақсы ұйықтап, өмір сүру сапасын арттыра алады.**