

Хроническая усталость

Титр: Екатерина Иванникова, руководитель Клиники диетологии и нутритивной поддержки Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского Университета, врач - эндокринолог, врач - диетолог, кандидат медицинских наук

Безусловно, в современных реалиях вопрос усталости и восстановления имеет колоссальное значение, поскольку это может быть один из симптомов развивающегося хронического заболевания. В частности, если соблюдены все условия режима дня, так называемого “труда и отдыха”, то есть:

- когда человек действительно ложится спать в районе 23:00
- не перетруждается
- добавляет прогулки по возможности
- обязательно соблюдает рацион питания

Если психотерапевт, психолог или невролог исключили патологию в своей области, рекомендуется обратиться в штатном порядке к эндокринологу для исключения патологий щитовидной железы. Для этого достаточно сдать кровь для определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ), который позволит оценить, насколько функция щитовидной железы изменена. Есть ряд масок у так называемого *гипотиреоза* – снижения функции щитовидной железы, куда в том числе входят и состояние усталости, плаксивости, какого-то депрессивного настроения.

Дальше необходим контроль уровня гликированного гемоглобина, или “сахара”, в крови за последние 3 месяца особенно это касается лиц с избыточной массой тела. С увеличением объема талии до 94 см у мужчин и 80 сантиметров у женщин.

И считается, что в принципе люди, достигшие возраста 45-лет, плюс если в сочетании с отягощенной наследственностью у ваших близких (кровных) родственников есть сахарный диабет второго типа, то в идеале, каждый год нужно в спокойном, обычном режиме смотреть кровь для того, чтобы определить: есть ли какая-либо предрасположенность к развитию сахарного диабета, есть ли предиабет? Или же все в порядке и нет поводов для переживаний.

Это очень важно делать, потому что сахарный диабет, так же, как и патологии щитовидной железы достаточно длительное время развивается без каких-то ярких клинических симптомов. То есть, в отличие, например, от ОРВИ, когда у нас болит горло, когда у нас заложен нос, выражен дискомфорт, здесь будет выражена **слабость, сонливость, дискомфорт и неудовлетворенность качеством жизни** (в том числе с психологической точки зрения) т.д. Это может быть связано с патологией эндокринной системы.