

# Астенические состояния



Норма или патология?



Слабость, утомляемость, усталость, снижение работоспособности, бессилие...

Это одно и то же?

Утомление - это уменьшение работоспособности в ходе выполнения физической и умственной нагрузки

Усталость - **субъективное** ощущение утомляемости.

- физиологическая
- патологическая



Каждый пятый пациент жалуется на астению, в неврологической практике - каждый второй...



Ощущение усталости выполняет защитную функцию по сохранению энергетических ресурсов организма.

## МКБ - 10

Астенический синдром - это постоянное ощущение/жалобы на общую слабость, повышенную утомляемость, а также снижение работоспособности, что сочетается с 2 или более нижеперечисленными симптомами:

- » мышечные боли
- » головная боль напряжения
- » нарушение сна
- » головокружение
- » диспепсия
- » раздражительность.



# Базовые критерии астенических состояний

- Нарушение повседневной физической активности

- » Утомляемость, утрата способности к продолжительному физическому напряжению, отсутствие чувства полного восстановления после отдыха
- » Нарушение умственной активности. Ухудшение концентрации внимания, непродуктивность мышления, уменьшение объема и эффективности исполнительских возможностей при обычных нагрузках
- » Нарушение эмоциональной толерантности. Раздражительная слабость – повышенная возбудимость и истощаемость на фоне лабильности настроения
- » Десинхронизация цикла «сон-бодрствование» Эпизоды патологической дневной сонливости, нарушение хронологии и продолжительности фаз ночного сна (неглубокий прерывистый сон, обильные тревожные сновидения)

# Классификация астенических состояний

## » 1. Реактивная астения (исходно здоровые лица)

- » Физиологические факторы: беременность, лактация, авитаминоз, сменный график работы
- » Психофизиологические факторы (недостаточность адаптационных механизмов при нагрузке): экзамены, соревнования, «синдром менеджера»
- » В период восстановления после соматических заболеваний, травм, инфекций.

## » 2. Симптоматическая астения

- » Поиск соматической причины:
- » инфекционные заболевания, эндокринные, метаболические расстройства, онкология, неврологические заболевания
- » Медикаментозная нагрузка (прием бета-блокаторов, БД, миорелаксантов, кортикостероидов, антигистаминных препаратов, гипотензивных средств, адrenoблокаторы, гиполипидемические препараты, ингибиторы протонной помпы, бета-интерфероны, анксиолитики, нейролептики и антидепрессанты, )
- » Психические заболевания (депрессия, шизофрения, анорексия, булимия)

## » 3. Синдром хронической усталости (отдельная клиническая единица)

# Синдром хронической усталости (СХУ)



# Критерии диагностики СХУ

Постоянная слабость, продолжающаяся не менее 6 мес., снижающая уровень активности, не являющаяся следствием соматического или психического заболевания и сопровождающаяся 4 или более симптомами:

- » нарушение памяти и концентрации внимания
- » боль в горле
- » болезненность при пальпации л/у
- » болезненность или скованность мышц
- » болезненность суставов (без гиперемии и припухлости)
- » вновь возникшая головная боль
- » сон, не приносящий ощущение свежести и бодрости
- » усугубление чувства усталости после нагрузки, продолжающееся более 24 ч



# Диагностика астенических состояний

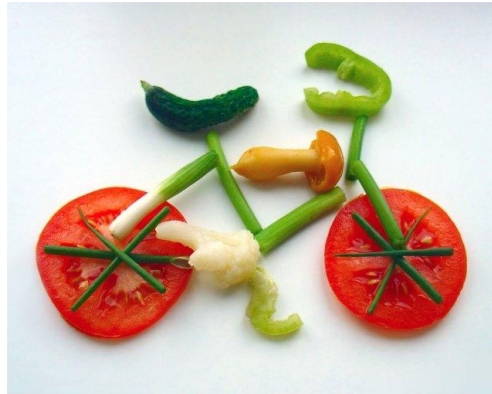
**Принцип:** поиск соматической патологии

**Важно!** СХУ- диагноз исключения

- » Лабораторная диагностика (ОАК, б/х крови, гормоны щитовидной железы, С-реакт белок, РФ, КФК, онкомаркеры), иммунологические тесты.
- » Инструментальные методы: оценка толерантности к физическим нагрузкам(велоэргометрия), оценка качества сна (полисомнография)
- » Опросники, оценивающие выраженность астении
- » - САН (самочувствие, активность, настроение)
- » - Субъективная оценка астении (MFI-20) оценивает общую усталость, утомляемость, снижение активности
- » Вспомогательными шкалами являются: ВАШ, вегетативная анкета, тест Бэка, шкала Гамильтона

# Принципы лечения астении

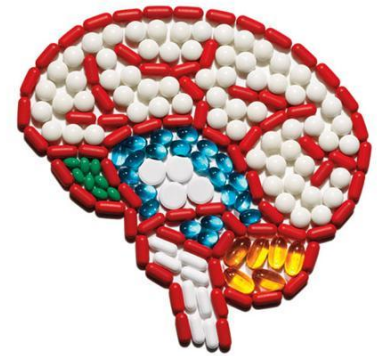
## 1. Образ жизни



# Принципы лечения астении

## 2. Фармакотерапия

1. Психотропные препараты (антидепрессанты)
2. Психостимуляторы
3. Иммуномодуляторы
4. Общеукрепляющие средства, витамины, пищевые добавки и др.



# Неспецифические медикаменты

- » Оказывают антистрессовый и адаптогенный эффект, улучшают энергетические процессы, оказывают антиоксидантное действие, улучшают обмен веществ и метаболизм мозга.

Витамины гр В, ( В5-пантотеновая кислота-антистрессовый витамин), антиоксиданты-вит. А и Е.

Когитум -антиастенический эффект, мягкий психостимулирующий эффект без гиперстимуляции сочетается с улучшением когнитивных функций.

Отсутствуют седативные и миорелаксантные свойства, препарат не обладает аддиктивным потенциалом.

**Когитум показан при всех трех формах астении- при реактивной, при симптоматической и в рамках СХУ.**

Улучшают мозговой метаболизм: пирацетам, энцефабол, аминалон, глиатилин, фенибут, семакс, когитум, церебролизин, кортексин и др



*Еще поиграем!*

