



Хронични умор: болест или последица великих напора... ОДМОРИМО СЕ - А ШТА ТО БЕШЕ?

Пре више од четири деценије у Аугсбургу (Немачка) одржан је први светски конгрес о хроничном умору као болести цивилизације. Данас се о овом проблему мање говори, можда зато што је постао део свакодневице, сазнајемо од доц. др Весне Димитријевић



Пише:
Нада
МИЈАТОВИЋ

„Умор је осећање истрошености, замора, као и недостатка мотивације. А ошамућеност и апатија, равнодушност према ономе што се догађа, могу бити симптоми умора.“

Ове речи биле су прва, спонтана реакција доцента др **Весне Димитријевић Срећковић** из Института за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма КЦ Србије, на предлог да обавимо разговор о хроничном умору.

Некад угледни немачки професор др **Менцел** је на Првом конгресу о хроничном умору одржаном у Аугсбургу, пре више од четири деценије, говорио о овој болести, нагласивши да није реч о нормалној последици неког напорног рада, већ о нефизиолошком умору који се често јавља изјутра и траје целог дана, чак данима. Тврдио је, даље, да је један од битних узрока тог умора, претежно условљен цивилизацијом (вештачко светло, рад у сменама, клима уређаји...), свакако поремећај природног људског животног ритма подешеног на период од 24 сата, са физиолошки оптималним редом: буђење, узимање хране, радна активност, одмор и мировање у сну. Али, захтеви које нам поставља свакодневни живот доводе овај ритам у неред, нагласио је.

Све то што је др Менцел тада навео, актуелно је и данас, углавном кривицом нас самих, савремених људи, и то на првом месту младих, који су одавно ноћ претворили у дан и обратно.

Међу узрочницима - и лекови

- На одступање од природног ритма човек реагује хроничним умором као одбрамбеном мером - каже др Весна Димитријевић. - Синдром тог умора стручно се назива CFS. То је стање које почиње симптомима попут прехладе и траје шест

месеци или дуже. Наравно, лекар је дужан да искључи све могуће физиолошке узроке умора пре него што да дијагнозу CFS, болести код које одмор слабо помаже.

У вези са овим подацима неће бити на одмет да подсетимо читаоце на широку лепену мо-



За лечење хроничног умора још не постоји ефикасан лек. Здрав живот и позитивне мисли помажу: доц. др Весна Димитријевић Срећковић

гућих подстрекача „обичног“ умора. А то су - набраја наша саговорница - малокрвност, несаница, трајан бол, алергија која води поленској грозници или астми, смањена функција штитасте жлезде, злоупотреба алкохола или наркотика и депресија. Поред свега овог, умор може да прати и велики број обољења (паразитске инфекције, попуштање рада срца, дијабетес, хронично обољење јетре или бубрега, рак, неухрањеност итд). Исто тако и неки лекови за регулисање крвног притиска, пилуле за спавање, анти-



Избалансирану храну, као мелем за наше здравље и превенцију и лечење хроничног умора, чине што разноврсније намирнице

БОЛЕСТ ЦЕЛОГ СВЕТА

Од др Весне Димитријевић Срећковић сазнали смо и ово:

Хронични умор настаје четири пута чешће код жена него код мушкараца. Подложни су му људи свих животних стандарда, али више они сиромашни. Налазимо га понекад код чланова исте породице, али нема доказа да је заразан, већ се пре ради о генетици.

Према томе, саветује наша саговорница, ако имате или сте имали у најужем породичном кругу неког захваћеног хроничним умором, водите рачуна о свом начину живота.

хистаминици, кортикостероиди или диуретици могу да проузрокују умор и ошамућеност.

А исхрана? Познати немачки физиолог др **Херпст** је много писао и говорио о неподношљивости извесних намирница, нарочито млека. За овај здравствени поремећај карактеристичан је умор изјутра, и то после пијења, рецимо, беле кафе, на шта организам реагује убрзаним радом срца или цревним поремећајима. То објашњава и чест хронични умор већ код школске деце, чак и оне која, иначе, под будним оком савесних родитеља живе здравим животом. То, наравно, важи и данас и др Весна Димитријевић наглашава да здрав живот, укључујући и физичке вежбе, макар и сасвим лаке, могу да делују не само као вид терапије хроничног умора, него и превентивно.

А стрес и жалост? Пошто и ми, лаици, знамо да умор може

да буде одговор и на проблеме које човек није у стању да савлада, па зато често бежи у једну врсту апсолутног искључивања свести, у пијанство, наркотику, чак и у смрт, тражимо о томе стручно мишљење.

Помаже - животни оптимизам

- Склањање у окриље алкохола и дрога само је обмањивање себе које ће се гадно осветити - тврди докторка Димитријевић. - Али, пошто сте раније споменули децу, нагласила бих да је код њих CFS ређи него код одраслих, а чеђши код адолесцената него код малишана. На срећу!

Међутим, није на срећу то што је код одраслих све учесталији! Који је то непосредан глобалан изазивач овог непријатног стања које се доживљава, како је и др Менцел нагласио, као болест?

- Тачан узрок CFS је непознат. Неки истраживачи сумњају, чак претпостављају да га изазивају поједини вируси (Епштајнов - Баров, или херпеса). Најновије студије су показале да ова болест може да буде проузрокована и упалом нервног система и да се јави услед компликација вiremije. Нагласила бих да га могу подстаћи... старост, нека претходна болест, стрес, генетика и занемаривање здравог живота, што ће рећи физичког кретања, вежби, шетњи или избалансиране исхране са што разноврсним намирницама.

Шта људи погођени хроничним умором могу да предузму да га се ослободе?

- Тренутно не постоји лечење које је доказано ефикасно. Лече се само симптоми. Многи оболели су истовремено и депресивни, или имају друге психолошке проблеме који се, међутим, одговарајућом терапијом могу ублажити. Оно што је врло важно и што је дужност лекара, односи се на разговор с пацијентом. Пацијента треба охрабрити да настави активан друштвени живот, да се доста креће, да ради благе вежбе и избегава стресове. Да се труди да на свој живот гледа благонаклоно, да о свему и о свима, колико год може, позитивно мисли, каже др Весна Димитријевић. ♥