**12 мая - Международный день осведомленности о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях**

Международный день распространения информации о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях отмечается ежегодно  12 мая с 1992 года.

Этот день предназначен для распространения информации среди людей о подобных расстройствах и помощи миру в понимании серьезности этих заболеваний и состояний.

Дата 12 мая была выбрана, неслучайно – это день рождения Флоренс Найтингейл, медсестры английской армии, вдохновившей общественность на создание Международного Красного Креста. Считается, что она страдала от синдрома хронической усталости. C 2010 года мероприятия, посвященные Международному дню предотвращения синдрома хронической усталости проводятся регулярно, а его символ – голубая лента.

В число хронических иммунологических и неврологических  заболеваний входят миалгический энцефаломиелит (ME), синдром хронической усталости (CFS), фибромиалгия (FM), множественная химическая чувствительность (MCS) и синдром войны в Персидском заливе.

Миалгический энцефаломиелит / синдром хронической усталости (ME / CFS) - это сложное заболевание, которое поражает детей и подростков, а также взрослых. Всемирной Организации Здравоохранения  установлено, что фактическая распространенность этого расстройства может быть намного выше, чем регистрируется официально, в четыре раза чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Средний возраст пациентов составляет 33 года.

 Хорошо известными симптомами ME/CFS являются хроническая боль, когнитивная дисфункция, недомогание после минимальной физической или умственной нагрузки, непреодолимая усталость со значительной потерей физической и умственной выносливости.  Эти симптомы после физической нагрузки могут сохраняться часами, днями или неделями и не проходят после отдыха или сна.   Пациенты годами испытывают симптомы, прежде чем им поставят диагноз.

Другой класс симптомов, связанные с ME/CFS, - это желудочно-кишечные проблемы. Они могут возникать из-за сопутствующих заболеваний, таких как болезнь Крона или синдром раздраженного кишечника, или как симптом нарушений в сообщении между мозгом и кишечником, а дисбаланс обитающих в нем бактерий и продуктов их жизнедеятельности провоцирует процесс.

В последнее время все больше появляется данных о том, что длительно текущий постковидный синдром является преимущественно неврологическим заболеванием и имеет аутоиммунное происхождение.Инфицирование вирусом Ковида  также вызывает когнитивные нарушения, сенсорные расстройства хроническую усталость и иммунную дисфункцию и может проявляться спустя долгое время после заражения. Антитела, вырабатываемые нашим организмом для борьбы с вирусом, могут поражать и здоровые клетки. В результате симптомы воспаления сохраняются даже после уничтожения вируса. Эти результаты подтверждают, что постковидный синдром не является психологическим или психосоматическим расстройством.

Как и многие «невидимые болезни», ME/CFS  часто сопровождается социальной дисгармонией. Многие люди, живущие с ним, страдают от социальной изоляции и депрессии. Хронические болезни и депрессия часто идут рука об руку. Нередко люди с этим синдромом стремятся ограничивать обычный для здорового человека объем работы. Некоторые даже временно прикованы к постели. Неудивительно, что люди с ME / CFSчасто чувствуют себя изолированными и подавленными.

Но решение есть! Некоторые изменения образа жизни могут помочь. Хотя на сегодня и нет никакого выраженного медикаментозного лечения для страдающих этим синдромом, некоторые изменения поведения непременно помогут облегчить симптомы и даже победить болезнь. В числе их - хороший ночной сон (в идеале от восьми до девяти часов в сутки) является ключевым, так как недостаточный сон может только ухудшить состояние.

В терапии используются рефлексо- и иглотерапия, электростимуляция головного мозга, аутогенная тренировка, гипноз или другие психотерапевтические методы, разгрузочно-диетическая терапия (в том числе голодание), массаж, гидропроцедуры, лечебная физкультура и т.д.

Профилактика синдрома ME / CFS

• Делайте 10-минутные перерывы в процессе работы как минимум через каждые 50–60 минут.

• Чередуйте умственное напряжение и небольшие физические нагрузки.

• Если устали, примите душ, расслабляющую ванну или умойтесь прохладной водой.

• Встречайтесь с друзьями, ходите в кино и театр, слушайте любимую музыку, танцуйте. Находите в жизни больше интересных моментов.

• Старайтесь как можно меньше смотреть телевизор.

• Если нет противопоказаний, в день выпивайте не менее 1,5–2 л очищенной негазированной воды.

• Обеспечьте себе нормальный, здоровый сон не менее 8 часов в сутки.

• Откажитесь от алкоголя и курения, употребляйте как можно меньше кофеина.

• Следите за тем, чтобы питание было регулярным и полноценным.

• Своевременно и полноценно лечите вирусные и бактериальные инфекции.

15.05.23