

ПАМЯТКА для страдающих астенией



ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА

За 30–60 минут до сна не рекомендовано пользоваться электронными устройствами¹.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Теплая ванная перед сном, избегание кофеинсодержащих напитков (вместо этого можно выпить стакан теплого молока), тяжелой пищи и алкоголя непосредственно перед сном. Соблюдать режим — пробуждение и засыпание в одно и то же время. Целевой показатель — 7–8 часов ночного сна без перерывов^{2–4}.



КОНТРОЛЬ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Стоит отдохнуть, если появилось ощущение усталости. Чередовать небольшие периоды физической и умственной активности. Делать перерывы для отдыха и релаксации в течение рабочего дня¹.



РАЗЪЯСНЕНИЕ

Объяснить по возможности близким свое состояние и попросить о помощи в выполнении повседневных обязанностей¹.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Длительная ходьба (не менее 45–60 минут в день), плавание, бег, подвижные виды спорта на свежем воздухе^{2,4}.



ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ И НЕДЕЛИ ЗАРАНЕЕ

Важные задачи распределить в течение дня/недели заранее. Планирование стараться делать гибким, чтобы можно было переносить в случае плохого самочувствия.



АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное здоровое питание с большим содержанием сезонных фруктов/овощей небольшими порциями².



ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Лечебная гимнастика, физиотерапия, акупунктура, массаж, йога, фототерапия^{5,6}.



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПОДДЕРЖКА

ЭНЕРИОН борется со слабостью, усталостью, повышает работоспособность. Способствует улучшению самочувствия на 7 день приема*.

2–3 таблетки в первой половине дня. Курс — не более 4 недель.

Реклама. АО «Сервье»

* Вейн А.М., Федотова А.В., Гордеев С.А. ПМЖ, 2004. № 10. С. 631.

1. Shepherd C. Post COVID-19 fatigue, post/long COVID-19 syndromes and post-COVID ME/CFS. 2020.

<https://meassociation.org.uk/wp-content/uploads/Post-Covid-Fatigue-Syndrome-and-ME/CFS-September-2020.pdf>. Доступ 24.08.2021.

2. Sandler CX, Lloyd AR. Chronic fatigue syndrome: progress and possibilities. Med J Aust. 2020;212(9):428–433. DOI: 10.5694/mja2.50553.

3. Ткачева О.Н., Котовская Ю.В., Рунихина Н.К. и др. Клинические рекомендации «старческая астения» // Российский журнал гериатрической медицины. 2020. № 1. С. 11–46.

4. Фаустова Ю.П. Взаимосвязь депрессии и астении у студентов // Аллея науки. 2020. Т. 1. № 12 (51). С. 183–189.

5. Грищенко Е.Б. Способы коррекции астенического синдрома // Медицинский совет. 2012. № 6. С. 36–41.

6. Лебедев М.А., Палатов С.Ю., Ковров Г.В. и др. Астения — симптом, синдром, болезнь // Эффективная фармакотерапия. 2014. № 1. С. 30–38.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ