

Chronický únavový syndrom

(CFS – chronic fatigue syndrome)



Únavu, stejně jako bolest, vnímejme jako ochranný systém organismu, který nás varuje a chrání před nadměrným přetížením. Je to přirozená reakce lidského těla, která upozorňuje na skutečnost, že je nutno dopřát si odpočinek, a umožnit tak svému tělu nutnou regeneraci. Je to zvláště důležité v dnešním přetechizovaném světě. Zapomínáme na přirozené biorytmy, střídání dne a noci i ročních období a ve snaze vydělat více peněz a být úspěšnější se ženeme do otevřené náruče zdravotním problémům. Pokud výzvy svého těla k odpočinku dlouhodobě neuposlechneme, dojde k závažnému přetížení a k poškození základních tělesných funkcí. Potom se může prostá únava změnit v chronický únavový syndrom.

Chronický únavový syndrom (benigní myalgická encefalomyelitida) je komplexní onemocnění; veškerá lékařská vyšetření jsou negativní a příčinu únavy nemůžeme vysvětlit žádnou známou nemocí. Velikost únavy neodpovídá vynaložené námaze a tento stav trvá déle než šest měsíců. Někteří vědci se však domnívají, že pojmenování nemoci „chronický únavový syndrom“ není voleno šťastně, protože značně zlehčuje závažnost onemocnění. Únava, která charakterizuje CFS, se totiž výrazně liší od běžné unavitelnosti.

Dr. Byron Hyde v dubnu 1990 na prvním

světovém sympoziu o CFS v Cambridge (Anglie) prohlásil, že CFS je „hned po AIDS největší zdravotní a ekonomickou hrozbou“.

Spouštěcím impulzem CFS může být třeba jen banální virové onemocnění, které je doprovázeno zvýšenou teplotou. Další příznaky obvykle nastupují velmi rychle a mohou se postupně rozvíjet do pestrého obrazu, ve kterém může být pacient postižen bolestmi mízních uzlin, celkovou slabostí, bolestí svalů, kloubů, bolestmi hlavy, poruchami spánku, dlouhotrvající únavou po námaze, depresi, ztrátou

schopnosti koncentrace, podrážděností, impotencí a frigiditou. Jako další příznaky se často objevují již zmíněné a opakující se virózy, záněty horních cest dýchacích, vyrážky a opary, pocity špatného trávení a nadýmání, vypadávání vlasů, různé alergie a mnoho dalších příznaků, které snad ani není možno všechny vyjmenovat. Těmito stavy trpí mnoho lidí na celém světě a jejich množství se neustále zvětšuje. Nástup onemocnění je velmi rychlý, je to otázka hodin nebo několika málo dnů, ale tento rychlý nástup je vystřídán dlouhodobými komplikacemi v podobě různoro-

dých příznaků, z nichž nejvýraznější je únava a vyčerpání organismu. Situace je znepokojující pro odborníky celého světa, zvláště proto, že příčiny ani uspokojující léčba stále nejsou známy.

Při diagnostice onemocnění si musíme všimnout i takových potíží, jako jsou pocity špatného trávení, nadýmání, nepříjemný hnilobný zápach stolice, průjem bez zjevné příčiny nebo zácpa (časté bývá i jejich střídání), opakované migrény, obezita, mastná pleť, akné, vypadávání vlasů, nezdravá barva pokožky, vysoký krevní tlak. Všimáme si však také velikosti, tvaru a polohy jazyka a nehtů. To všechno má často společného jmenovatele. Lékař však u pacienta nikdy nenajde ani po velmi důkladném vyšetření žádnou známou chorobu, a tak se pacient nakonec dostává z důvodu diagnostických rozpaků do psychiatrické ordinace.

Aby byla sjednocena diagnostika chronického únavového syndromu, vypracovali lékaři kritéria, podle kterých je nutno se řídit.

Hlavní kritéria ke stanovení CFS:

1. Únava nebo snadná unavitelnost, která neodpovídá vynaložené námaze, po odpočinku neodezní a trvá déle než šest měsíců.
2. Je vyloučena jiná známá nemoc.

Pomocná kritéria ke stanovení CFS:

1. zvýšená teplota
2. bolesti v krku
3. bolestivé mízní uzliny na krku
4. svalová slabost a bolesti svalů
5. bolest hlavy
6. bolesti kloubů
7. přetrvávající únava po cvičení
8. poruchy spánku
9. psychické problémy (podrážděnost, nesoustředěnost, deprese)
10. náhlý vznik obtíží

Objektivní příznaky:

1. zvýšená teplota
2. zánět v oblasti hrdla
3. zvětšené a citlivé mízní uzliny v oblasti krku

Aby mohla být správně stanovena diagnóza chronický únavový syndrom, musí být splněna buď dvě hlavní kritéria, šest pomocných a dva objektivní příznaky, nebo dvě hlavní a osm pomocných kritérií.

Pojďme se podívat na problematiku chronického únavového syndromu z pohledu celostní medicíny. Na energetickém pentagramu (dřevo, oheň, země, kov a voda) představuje každý element této růžice dva orgány. Jeden z nich je plný a druhý dutý. Například prvek dřevo je zastoupen játry a žlučníkem, oheň představuje srdce a tenké střevo. Prvek kov je zastoupen plicemi a tlustým střevem a prvek voda je zastoupen ledvinami a močovým měchýřem. Mezi těmito orgány panují složité vzájemné vztahy.

Čínská medicína tvrdí, že žlučníku odpovídá kyselost, zlost a hněv a kyselý žlučník negativně ovlivňuje žaludek. Tenké střevo je matkou žaludku, ovlivňuje pozitivně jeho funkci. Z hlediska detoxikace musíme chápat sekreci kyseliny solné v žaludku jako snahu zbavit organismus nadměrné kyselosti. Přímý vliv na žaludek a slinivku má slezina. To znamená, že bude-li v pořádku slezina, bude v pořádku i žaludek. Slezina ovládá produkci trávicích enzymů. Buňky, které produkují inzulin, jsou pod přímým vlivem jater. V tomto případě je tedy třeba vyčistit oba orgány – játra i slezinu. Velmi důležitým orgánem, který je pod vlivem sleziny, je dvanácterník. Podle tradiční čínské medicíny je ve dvanácterníku centrum, které odpovídá za vstřebávání vitaminů a minerálů.

MUDr. Leopold Brychta

Zdroje:

Růžička, R.: *Akupunktura v teorii a praxi*; Jonáš, J.: *Křížovka života*
www.chronicky-unavovy-syndrom.cz; www.celostnimediceina.cz
www.ordinace.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Názory uvedené v této rubrice se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenes odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

Komentář MUDr. Jonáše



Únava

Před několika desítkami let se k našemu překvapení objevil fenomén chronické únavy, která nebyla způsobena fyzickou námahou, a tedy kyselinou mléčnou v našich svalech. Byla to únava, která vycházela z centrálního nervového systému. Byl jsem svědkem boje různých oborů medicíny, kam byla chronická únava zařazována, od imunologie po psychiatrii, ale nikdo nenabídl žádné solidní řešení.

Setkáváme se s různými stupni únavy. Velmi často si člověk ani není své únavy vědom, protože je na tento stav zvyklý a doprovází jej od dětství. Únavu konstatujeme tehdy, když se náš energetický potenciál změní. Z člověka činnorodého, plného energie se stane člověk unavený, ospalý, neschopný dlouhodobé činnosti. Děti chodí po škole spát a sedí doma, nechtějí se pohybovat, dospělí někdy přibírají na váze, spojují únavu s věkem, s prací apod.

Jestliže provedeme dobře detoxikaci, takový člověk překvapivě konstatuje, že se jeho energie zlepšila, ale říká: „Rozhodl jsem se, že začnu sportovat, změnil jsem stravu, udělal jsem si pořádek v životě, odešel jsem od partnera, se kterým jsem byl nespokojený...“ Je výborné, když si náš klient připiše zásluhy na svůj účet a ani netuší, že jsme mu to umožnili zvýšením životní energie, která mu předtím chyběla. Jindy lidé s pocitem chronické únavy přicházejí a někdy ji dokonce jmenují jako hlavní důvod svého příchodu do naší poradny.

Ani z hlediska detoxikace nemá únava zcela jednotnou příčinu. V lehčích případech stačí, že obnovíme koloběh energie tím, že vyčistíme jednotlivé orgány ovládající okruhy. V každém orgánu se podle představ čínské medicíny přidává energie tohoto orgánu a ta je pokaždé jiná: plíce dodávají jinou energii než slezina (žaludek, slinivka břišní) a pochopitelně jinou než játra, ledviny či srdce. Odstraněním blokad se cirkulace energie zlepší a orgány sytí náš energetický systém správnou, optimální energií.

Jindy nalezneme příčinu únavy v mikrobiálních ložiscích a toxinech umístěných ve svalech. Člověk má pocit jakési ztuhlosti, tíže či slabosti svalů a dobře vnímá to, že se únava rozlila po celém jeho těle, po všech svalech, přestože se fyzicky nenamáhal. V tomto případě, jak správně uvádí dr. Brychta, je na vině okruh sleziny, který svaly hlídá. Nezapomínejme však, že ve svalech jsou vazivové přepážky a obaly (fascie) a ty patří do vazivové tkáně a mají jiný vůdčí orgán. Tím jsou pochopitelně játra. Proto se tento typ problému nazývá fibromyalgie, tedy vazivově-svalové