



# UTRUJENOST

Polona Campolunghi-Pegan

## 1. Zakaj pride do pojava utrujenosti?

Možnih vzrokov za dolgotrajno utrujenost je veliko. Razdelimo jih v 5 večjih skupin.

Telesni vzroki:

- previsoka telesna teža,
- prenizka telesna teža,
- telesna bolezen (npr. slabokrvnost, motnje delovanja ščitnice, okužbe, sladkorna bolezen ...),
- načini zdravljenja nekaterih telesnih ali duševnih bolezni (npr. operacije, nekateri analgetiki in določena zdravila za zdravljenje visokega pritiska – npr. beta blokatorji, radioterapija in kemoterapija, pomirjevala, uspavala, nekateri antiepileptiki ...),
- slaba telesna pripravljenost,
- nosečnost in dojenje,
- motnje spanca (npr. epizode brez dihanja med spanjem).

Duševni vzroki:

- vsakodnevne skrbi,
- nespečnost,
- depresija ali tesnoba,
- velike spremembe ali življenjske odločitve (npr. menjava službe, poroka, selitev ...),
- čustveni pretresi (npr. smrt ali bolezen svojca, razdor partnerske zveze ...),
- prevelika pričakovanja od samega sebe.

Vzroki, povezani z življenjskimi navadami:

- popoldanski dremeži,
- preveč ali premalo spanja,
- neenakomerno porazdeljena dejavnost – dnevi z ogromno dejavnosti, dnevi brez dejavnosti.

Vzroki, povezanimi z delovnimi obveznostmi v službi in doma:

- občutek, da ne nadziramo lastnega življenja,
- nočno delo, delo v izmenah,
- prevelike zahteve na delovnem mestu ali veliko vložene napore z malo priznanja,
- nega majhnih otrok ali bolnikov, ki ponoči ne spijo.

Prehranski vzroki in razvade:

- velike količine prave kave ali pravega čaja (predvsem popoldne in zvečer!),
- alkoholne pijače (predvsem zvečer),
- premajhen vnos tekočine (dehidracija).



## ***2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?***

V boju proti utrujenosti si s prilagoditvijo življenjskega stila in spremembo določenih navad lahko veliko pomagata sami. Glavni koraki so:

- izboljšajte spalne navade,
- redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo,
- zmanjšajte vnos kofeina in drugih poživiljajočih snovi,
- poskrbite za primerno telesno težo,
- načrtujte svoje dnevne in tedenske obveznosti,
- imejte realistična pričakovanja do sebe in drugih.

## ***3. Kdaj morate k zdravniku?***

Če utrujenost kljub vašim prizadevanjem, da bi izboljšali življenjske navade, ne popušča ali če se občutku utrujenosti priručijo še drugi simptomi (npr. bolečine, povišana temperatura, hujšanje, zadihanost ali karkoli drugega ...), obiščite zdravnika.

## ***4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Utrujenost je zelo splošen simptom in zdravniku v ničemer ne pomaga pri iskanju morebitne bolezni, ki se na tak način kaže. Če se boste zaradi utrujenosti odločili obiskati zdravnika, vam bo najprej postavil nekaj vprašanj. Zanimalo ga bo, kaj vi pojmuje pod pojmom utrujenost, kako se ta utrujenost kaže in vas povprašal po prisotnosti drugih simptomov bolezni, ki se lahko skrivajo za utrujenostjo. Verjetno ga bodo zanimale tudi vaše življenjske navade in razvade, socialne in družinske okoliščine in delovne obveznosti. Za izključitev bolezni bo najverjetneje naročil nekaj osnovnih laboratorijskih preiskav krvi (krvna slika, sedimentacija eritrocitov, krvni sladkor, elektroliti in kreatinin, ščitnični hormoni) ter urina. Če bo menil, da je to potrebno, vas bo napotil tudi na določene slikovne preiskave (npr. rentgensko slikanje prsnega koša) ali napravil elektrokardiogram za ocenitev delovanja srca.

## ***5. Katere so najpogostejše diagnoze ob utrujenosti?***

- Utrujenost zaradi načina življenja in psihosocialnih dejavnikov (npr. preobremenjenost z družinskimi obveznostmi in na delovnem mestu, pomanjkanje telesne dejavnosti, delo v nočnih izmenah, stresne družinske razmere ipd.),
- utrujenost zaradi okrevanja po okužbah (npr. po virozah),
- depresija ali tesnoba,
- slabokrvnost,
- sladkorna bolezen,
- motnje delovanja ščitnice,
- stranski ali presnovni učinki zdravil.



## 6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Način zdravljenja utrujenosti je odvisen od njenega vzroka. Če vzroka za utrujenost kljub opravljenim preiskavam ne najdemo in so kronični utrujenosti pridruženi tudi določeni telesni in duševni znaki (npr. motnje spomina, bolečine v mišicah, sklepah ali žrelu, občutljive bezgavke, glavobol in drugi), govorimo o sindromu kronične utrujenosti. Navadno se pojavi po preboleli virusni okužbi, vzrok in mehanizem nastanka pa še ni pojasnjen. Zdravljenje kronične utrujenosti temelji na posebnem psihoterapevtskem načinu – vedenjsko kognitivni terapiji in postopnemu povečevanju telesne dejavnosti. K boljšemu počutju bolnikov veliko pripomorejo tudi različne podporne skupine in dober odnos med bolnikom in zdravnikom.

## 7. *Kako poteka spremljanje bolnika z znaki utrujenosti?*

Bolnika, ki pri zdravniku prvič išče pomoč zaradi utrujenosti, je potrebno natančno pregledati in z ustreznimi preiskavami izključiti ali potrditi telesne ali duševne bolezni. Če se vzroka ne najde, bolnik pa se zaradi utrujenosti velikokrat vrača k zdravniku družinske medicine, nima nobenega smisla ponavljati preiskav ali odrediti vedno nove. Če ni drugih simptomov, se je bolje posvetiti utrujenosti sami in pri bolniku spremljati njegovo telesno in psihično počutje preko občasnih srečanj. Pogovor med bolnikom in zdravnikom bi moral biti pozitivno naravnani in usmerjen v konstruktivne predloge, kako z načinom življenja in postopnim povečevanjem sproščujoče telesne dejavnosti zmanjševati obremenjujoč občutek izčrpanosti. Če bo zdravnik ocenil, da bi bolniku koristila pomoč specialista, mu bo predlagal psihoterapevtsko obravnavo pri psihiatru ali psihologu.

## 8. *Ali in kako lahko utrujenost preprečite?*

Na določene dejavnike, ki povzročajo utrujenost v vašem življenju, lahko vplivate in tako zmanjšate tveganje, da bi se pri vas razvila dolgotrajna izčrpanost. Osnovni nasveti so:

- vzdržujte primerno telesno težo,
- vzdržujte dobro telesno pripravljenost z redno telesno vadbo,
- poskrbite za ustrezno dolg in miren spanec. Spalnica naj bo zatemnjena, tiha, ne pretopla ne premrzla. Spat hodite vsak dan ob približno istem času, pred spanjem opravljajte mirne in sproščujoče dejavnosti (npr. branje, poslušanje glasbe, kopel...). Pred spanjem ne jejte obilnih obrokov in ne pijte kave ali pravega čaja,
- ne spite podnevi – tudi kratkotrajni popoldanski dremež lahko zmoti kvaliteten nočni spanec,
- alkohol v večernih urah zmanjšuje kakovost spanja, zato se mu odrecite,
- naučite se katere od sprostitvenih tehnik,
- od sebe ne pričakujte preveč – ne postavljajte si nereálnih zahtev in si privoščite tudi čas za počitek in sprostitev,
- obveznosti načrtujte in jih enakomerno razporedite po dneh. Izmenjujoča se obdobja zelo intenzivnega dela in popolnega brezdelja povečujejo občutek izčrpanosti.