



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije razumeti sindrom hroničnog umora

asist. spec. dr Ana Miljković-specijalista opšte medicine

DZ Novi Sad, Medicinski Fakultet Novi Sad

spec. dr Vesna Ikonić-Marinković-pedijatar

DZ Novi Sad



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



UVOD

- Nedostatak energije često osećamo kao umor.
- Sam umor je veoma individualan osećaj i zdravi ljudi se s vremena na vreme zbog objektivnih životnih okolnosti ili virusne infekcije, akutne bolesti, osećaju se umorno, iscrpljeno i imamo nedostatak energije.
- Na svu sreću taj osećaj umora i nedostatka energije kod zdravih ljudi može da nadomesti **adekvatan san ili par dana odmora.**



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije razumeti sindrom hroničnog umora

- ❑ Sindrom hroničnog umora (SHZ/CFZ/ME) je teško dokaziva bolest kod koje pacijentu često trebaju godine i veliko strpljenje da dođe do dijagnoze i osvesti konačno od čega boluje.
- ❑ Umor, malaksalost nakon napora, problemi sa spavanjem, kognitivni poremećaji i ortostatska netolerancija su tegobe koje pacijenti obično osećaju[1]. Poznato je da na tom putu ne retko nailazi na nepoverenje kako same okoline tako i pojedinih zdravstvenih radnika u pogledu samih simptoma i same dijagnoze.
- ❑ Najčešće u rutinskim laboratorijskim nalazima **nama odstupanja**. Neuroradiološka dijagnostika je često u **nama odstupanja** takođe bez odstupanja.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije razumeti sindrom hroničnog umora

- Nažalost još uvek nemamo analizu koja će potvrditi ili isključiti ovu dijagnozu. U Americi postoje ozbiljna istraživanja i ozbiljni izgledi da se i ovo uskoro promeni.
- U tim istraživanjima kod pojedinih pacijenata su nađeni visoki nivoi antitela na enzim neophodan za prenos impulsa sa nerva na mišić.
- Enzim se zove acetil holin esteraza. On je neophodan za prenos nervnog impulsa na mišić i omogućava mišićnu kontrakciju.
- Možda je to i odgovor na mišićnu slabost i iscrpljenost koju osećaju oboleli?

Cole, Frances, Helen Macdonald, and Catherine Carus. *Overcoming Chronic Pain 2nd Edition: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Robinson, 2020; [pristupni link]<https://sr.wikipedia.org/wiki/Acetilholinesteraza>



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije -šta pokreće sindrom hroničnog umora?

- Još uvek ostaje nejasno da li bolest pokreće psihološki ili biološki faktor.
- Na osnovu pronađenog u literaturi o ovoj bolesti postoji sumnja da je pokretač sindroma psihološki faktor na pogodnom tlu, odnosno dovoljno hronično iscrpljenom organizmu.
- Isto tako itekako veliki uticaj ima kombinacija svih patofizioloških posledica koje ovaj sindrom može napraviti na različitim organima i sistemima.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Šta to znači?

- ❑ Osoba koja je dovoljno dugo **pod stresom**, a sama je previše odgovorna, ili ambiciozna i anksiozna, kada se pređe određeni prag **tolerancije nervnog sistema** dolazi do pojave bolesti.
- ❑ **Hipersenzitivni ljudi** svakako imaju niži prag tolerancije na stres!
- ❑ Nekom je taj završni stresor **virusna infekcija**, koja definitivno zna da napravi ogromne probleme u ovom sindromu.
- ❑ Za nekog drugog taj završni stresor može biti operacija, preseljenje, gubitak ili promena posla ili voljene osobe, odnosno velika životna promena.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije-sindrom hroničnog umora ili depresija?

- Oboleli pacijent od sindroma hroničnog umora trpi hronični fizički i mentalni bol.
- Prisutna je nemogućnost planiranja i često nailazi na **nerazumevanje i odbacivanje od strane okoline.**
- Dolazi do gomile socijalnih i problema na radnom mestu, zbog stvarne fizičke onemogućenosti čoveka da radi kada god je u pogoršanju bolesti!
- Tužna činjenica je da od ovog stanja češće oboljevaju do tada veoma aktivne osobe, koje su imale značajna intelektualna i sportska postignuća.
- Samamim tim im je i teže da prihvate ovo stanje kao takvo.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije-sindrom hroničnog umora ili depresija?

- Ovaj sindrom je češći kod žena, nejasna je uloga X hromozoma u predispoziciji za razvoj sindroma hroničnog umora. Ovo stanje je velikoi imitator.
- Potrebno je isključiti** mnogo drugih telesnih i psihičkih bolesti. Sam put do dijagnoze je iscrpljujući.
- Iako u samom sindromu hroničnog umora postoji osveščena ili neosveščena ogromna količina anksioznosti, ne možemo reći da su ovi pacijenti depresivni.
- Naime **velika manifestacija depresivnog poremećaja** može dati slične simptome, ali u depresiji je **uvek prisutna prisutna unutrašnja praznina i odsutvo volje**, dok kod sindroma hroničnog umora često suprotno.

[Handout: Preparing to Discuss ME/CFS with a Healthcare Provider \[PDF – 1 page\]](#)

[Handout: On the Day of Your Office Visit for ME/CFS \[PDF – 1 page\]](#)

[Handout: After a Healthcare Provider Visit for ME/CFS \[PDF – 1 page\]](#)



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije-sindrom hroničnog umora ili depresija?

- ❑ Ti pacijenti kada imaju energiju imaju **ogromnu volju** za životom, žure da urade sve, dok još imaju energiju i to ih vodi u **slom**, pretaran fizički i mentalni zamor vraća osobu u bolest.
- ❑ SHZ/CFS /ME iako znatno ređe u odnosu na odraslu populaciju može se javiti i kod dece, često od mlađeg adolescentnog uzrasta.
- ❑ Sa postkovid sindromom i dugim kovidom sve je više adolescenata koji oboljevaju od ovog stanja nakon infekcije.

Morrow AK, Malone LA, Kokorelis C, Petracek LS, Eastin EF, Lobner KL, Neuendorff L, Rowe PC. Long-Term COVID 19 Sequelae in Adolescents: the Overlap with Orthostatic Intolerance and ME/CFS. Curr Pediatr Rep. 2022;10(2):31-44. doi: 10.1007/s40124-022-00261-4. Epub 2022 Mar 9. PMID: 35287333; PMCID: PMC8906524.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije-sindrom hroničnog umora ili depresija?

- Dijagnostički kriterijumi za ovu dijagnozu-američki autori:
- Novonastali umor, koji je iscrpljujuć, osoba ga potpuno razlikuje od prethodnog umora koji je osoba iskusila, koji je prisutan u više od 50% vremena i traje duže od 6 meseci.
- Kod ovog umora ne dolazi do potpunog oporavka nakon odmora i sna.

Smith, Heather L., Julie Sriken, and Bradley T. Erford. "Clinical and research utility of the highly sensitive person scale." Journal of Mental Health Counseling 41.3 (2019): 221-241.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Za postavku dijagnoze moraju biti prisutna najmanje četiri od sledećih simptoma

- Iscrpljenost nakon napara, mentalnog ili fizičkog napora
- Neodmarajući ili poremećen san
- Mišićni bolovi
- Bolovi u više zglobova-poliartralgija
- Upale grla
- Osetljivi limfni čvorovi
- Glavobolje-promena kvaliteta dosadašnjih glavobolja
- Kognitivni poremećaji kao što su smanjena memorija, oslabljena koncentracija, moždana magla

Prilikom postavljanja dijagnoze hraničnog umora potrebno je isključiti druga medisinska stanja praćena umorom.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



NICE-National Institute for Health and Care Excellence UK 2019.- dijagnostički kriterijumi

- ❑ Sumnja na SHZ/ME/CFS-Svi simptomi bi trebalo da budu prisutni
- ❑ Veliku umor koji se pogoršava aktivnošću, nije prouzrokovan prekomernim kognitivnim, fizičkim, emocionalnim ili socijalnim naporom i nije značajno olakšan odmorom
- ❑ Slabost posle aktivnosti u kojoj se pogoršavaju simptomi (odlaganje aktivnosti, nesrazmera aktivnosti, ima produženo vreme oporavka koje može trajati satima, danima, nedeljama)
- ❑ Neokrepljujući san ili poremećaj sna, ili oboje-što može uključivati osećaj iscrpljenosti, gripa i preterane budnosti

Guideline NG206, N. I. C. E. "Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management." Methods (2021).



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



NICE-National Institute for Health and Care Excellence UK 2019.-diagnostički krterijumi

- ❑ Sumnjati na sindrom hroničnog umora ako je osoba imala uporne simptome najmanje 6 nedelja kod odraslih i 4 nedelje kod dece!
- ❑ Sposobnost osobe da se bavi profesionalnim, obrazovnim, socijalnim ili ličnim aktivnostima je značajno je smanjena u odnosu na nivo pre bolesti, **simptomi se na objašnjavaju nekim drugim stanjem!**

Guideline NG206, N. I. C. E. "Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management." Methods (2021).



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Šta je okidač za pojavu sindroma hroničnog umora?

- Postoji više teorija o mehanizmu nastanka sindroma hroničnog umora, *ali sigurna etiologija ostaje i dalje nejasna.*
- Pojavi sindroma često prethodi virusna infekcija, često EBV ili reaktivacija EBV u toku druge infekcije; zatim drugi herpes virusi, rubela, sve više dokaza da i SARS COV 2 virus i još mnoštvo virusa može pokrenuti **krug umora i konstantne infekcije.**
- Neki ljudi su prijavili početak simptoma nakon alergijske reakcije na antibiotik.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Šta je okidač za pojavu sindroma hroničnog umora?

- ❑ Hormonski disbalans u trudnoći, nakon porođaja, veliki stres često prethodi pojavi simptoma (emocionalni stres, operacija, povreda, preseljenje, velika životna promena).
- ❑ Kod pojedinih ljudi sa sindromom hroničnog umora je prisutna autoimuna komponenta, ali nemaju svi autoimunu bolest ili povećane markere zapaljenja.
- ❑ Prema nekim istraživanjima trauma tokom porođaja ili prevremeno rođenje, kao i trauma u adolescenciji stvara rizik za razvoj sindroma hroničnog umora

Adamson, James, et al. "Cognitive behavioural therapy for chronic fatigue and chronic fatigue syndrome: outcomes from a specialist clinic in the UK." *Journal of the Royal Society of Medicine* 113.10 (2020): 394-402.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Faktori rizika

- Ljudi svih uzrasta, bez obzira na pol, etničku i socioekonomsku pripadnost mogu imati SHZ/CFS/ME.
- Najčešće se javlja kod ljudi starosne dobi između 40 i 50 godina, kod žena 4 puta češće nego kod muškaraca.
- Iako se mnogo ređe javlja kod dece nego kod odraslih, već je napomenuto da se SHZ/CFS/ME može razviti i kod dece, naročito u doba adolescencije.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Mogućnosti lečenja

- ❑ Ne postoji kauzalni lek za SHZ/ME/CFS. Simptomatska terapija može uključivati lekove za kontrolu bola i problema sa spavanjem, stepenovanu terapiju vežbanjem, koja je kontroverzna, i **kognitivno bihevioralnu terapiju (CBT)**.
- ❑ Mnogi lekovi su isprobani, ali bez dokazanih terapijskih efekata, pa se koriste mimo etike. **Antikonvulzivi**, uglavnom gabapentin i pregabalin, propisuju se za ublažavanje boli i poremećaja spavanja, ali su najefikasniji za neuropatski bol. **Antidepresivi** (nefazodon, mirtazapin, sertralin, amitriptilin i drugi) se mogu davati u slučajevima depresije, anksioznosti i problema sa spavanjem, ali imaju mnoštvo nuspojava i interakciju s mnogim drugim lekovima, tako da treba biti vrlo oprezan pri propisivanju ovih lekova. Alternativa antidepresivima je CBT.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Mogućnosti lečenja

- ❑ Opšti umor je jedan od glavnih simptoma nedostatka vitamina B12. Postoji pozitivan efekat primene injekcijama metilkobalamina kod pacijenata sa SHZ/CFS/ME u kombinaciji sa folnom kiselinom.
- ❑ Kombinacija koenzima Q10 i nikotinamid adenin dinukleotida je antioksidativni tretman koji također poboljšava funkciju mitohondrija kod SHZ/CFS/ME zbog povećane proizvodnje ATP-a. Primena esencijalnih masnih kiselina kod SHZ/CFS/ME nije pokazala značajno poboljšanje stanja.
- ❑ Lečenje crevne disbioze, odnosno antibiotika koji ciljaju Streptococcus genus je hipotetička terapija neuroloških simptoma u SHZ/ME/CFS, koja do sada nije mnogo istražena

Pavlović, Dragan M., et al. "Myalgic encephalomyelitis-enigma at the medicine's crossroads." Srpski arhiv za celokupno lekarstvo 149.1-2 (2021): 105-110.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Mogućnosti lečenja

- Na osnovu iznesenog ne postoji jedna terapija koja pomaže svim pacijentima sa SHZ/CFS/ME. Uzrok bolesti je nepoznat, te je tretman samim tim usmeren na smanjenje simptoma i poboljšavanje funkcionisanja. To podrazumeva promenu životnog stila uz medikamentoznu terapiju i pažljivo superviziranu fizikalnu terapiju sa vrlo umerenim pristupom tj. do sopstvenih limita. Iako doktori oklevaju da dijagnostikuju SHZ/CFS/ME, tačna dijagnoza je veoma važna za planiranje, evaluaciju i ishod tretmana, pošto je prema istraživanjima (CDC) kasna dijagnoza povezana sa slabijim ishodom tretmana, odnosno duže prisustvo bolesti pre dijagnoze implicira komplikovaniji razvoj bolesti.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Oporavak

- ❑ SHZ/ME/CFS zahvata svakog pojedinca različito. Neki ljudi ostaju vezani za kuću, dok se kod drugih stanje popravi oporavka. Sama dijagnostika SHZ/ME/CFS specifična, a tretman kompleksan i zahteva individualiziran pristup.
- ❑ *Bihevioralno-kognitivna terapija (BKT)* ima značajnu ulogu za učenje pacijenata kako da se nose sa ovom bolešću i za razvijanje bihevioralnih obrazaca i strategija za ublažavanje simptoma. Preliminarna istraživanja sugerišu upotrebu BKT u tretmanu SHZ/ME/CFS s ciljem pomaganja pacijentima da nauče upravljati svojim aktivnostima, stresom i simptomima.
- ❑ Oblast upotrebe BKT u tretmanu SHZ/ME/CFS se još uvijek istražuje.

Adamson, James, et al. "Cognitive behavioural therapy for chronic fatigue and chronic fatigue syndrome: outcomes from a specialist clinic in the UK." *Journal of the Royal Society of Medicine* 113.10 (2020): 394-402.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



- Terapijska strategija ovog modela zahteva stvaranje dobrog radnog saveza i vrlo jasno i precizno postavljanje ciljeva i formulisanje problema, do tačke da mogu nastaviti sa poslom i drugim aktivnostima (najčešće uz prisustvo simptoma). Prema različitim studijama, stepen oporavka iznosi od 8% do 63%, a medijana je 40% za follow-up istraživanja. Potpun oporavak je redak, jer u proseku kod 5% do 10% pacijenata dođe do totalnog

Bihevioralne tehnike koje se upotrebljavaju su:

- *progresivna mišićna relaksacija (PMR)*
- *self-management tehnike*
- *PMR* se ne upotrebljava u svrhu recipročnog inhibiranja određenih reakcija (sistematska desenzitizacija), već s ciljem učenja pacijenta opuštanju kroz primenu blagih fizikalnih vežbi.

Self-management tehnike su:

- trening samoefikasnosti
- trening samoinstrukcija
- trening samokontrole



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



- ❑ Suštinska bihevioralna komponenta treninga samoefikasnosti je omogućavanje samostalnog izvođenja aktivnosti uz fiziološku komponentu pozitivnog emocionalnog stanja.
- ❑ Glavni rezultati su zdrava nada i bezuslovno prihvatanje sebe, a oni utiču na formiranje racionalnog očekivanja koje doprinosi nameri (pozitivna motivacija) da se počne i nastavlja sa primenom propisanog tretmana





XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



- Trening samokontrole zasniva se na Kanferovoj teorijskoj postavci da se ljudi samokontrolišuća bića (teorija samoregulacionih sistema).

Sastoji se iz tri koraka:

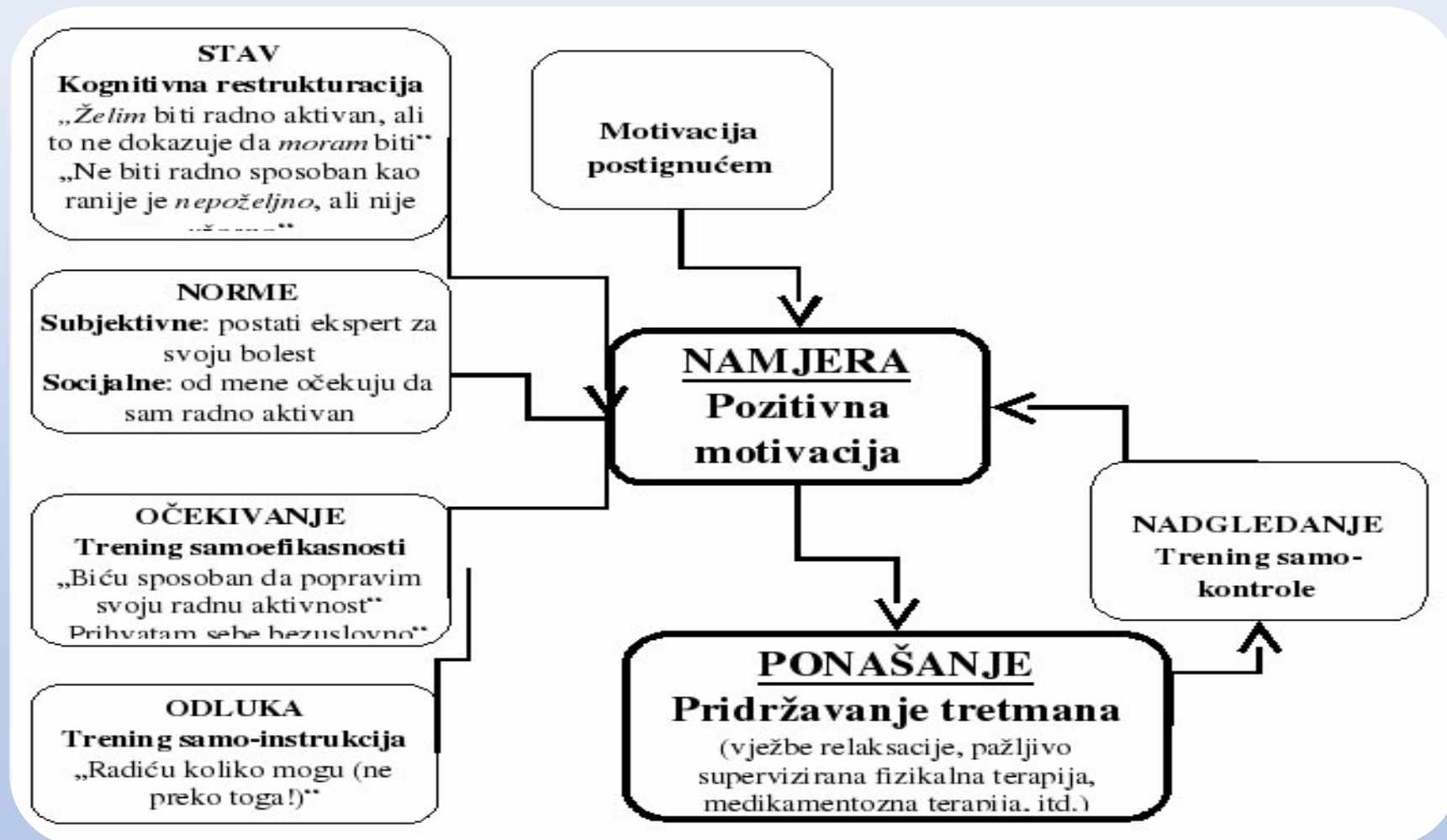
- samoposmatranje (self-monitoring), odnosno nadgledanje kako se izvode naučena ponašanja
- ocena ponašanja (npr. „Ovo je bilo dobro / korisno / pomažuće, a ono je bilo loše / nekorisno / odmažuće.“)
- potkrepljivanje pozitivnog uz zanemarivanje negativnog ponašanja.



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Kanferova teorijska postavka





XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



- ❑ Naučne evaluacije trebale bi da provere efikasnost ovog modela primene bihevioralno - kognitivnih principa i tehnika u tretman SHZ/ME/CFS. Takođe, ovaj model može primenjivati za psihološki tretman bilo kog sindroma ili problema koji je na bilo koji način povezan sa smanjenom pozitivnom motivacijom (namera) ili ne pridržavanjem medicinskih tretmana, preporuka i saveta, ali i sa ne pridržavanjem bilo kojih dugoročno korisnih pristupa, preporuka i saveta u bilo kojoj oblasti života (ponašanje).
- ❑ BKT je ukratko veoma efektivna tehnika koja umnogome može unaprediti život pojedinca, i pomoći u savladavanju raznoraznih problema.

Morris, Gerwyn, et al. "Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: From pathophysiological insights to novel therapeutic opportunities." Pharmacological research 148 (2019): 104450.

Miró, Jordi, et al. "A Mobile Application to Help Self-Manage Pain Severity, Anxiety, and Depressive Symptoms in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Pilot Study." International Journal of Environmental Research and Public Health 19.19 (2022): 12026



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



Nedostatak energije - zaključak

- Nedostatak energije i zamor, kao i kognitivna oštećenja su najčešće prvi simptomi ove bolesti.
- Često ih nismo svesni dugo...
- I ukoliko smo isključili sve druge bolesti od strane lekara, uradili test disfunkcije autnomnog nervnog sistema, dobićemo dijagnozu sidroma hroničnog umora.

Literatura /<https://hronicniumor.com/>



XIX VOJVOĐANSKI DANI OPŠTE MEDICINE



12. maj



Глава хоће, тело не може.

12. maj - Међународни дан подизања свести о
ME/CFS и фибромиалгији.

Сви уједињени - сви повезани - савладавамо стигму болести
руку под руку.

Udruga za oboljele od
mijalgickog
encefalomijelitisa,
disautonomije i
fibromialgije, Hrvatska



Удружење оболелих
од синдрома
хроничног умора и
кризе свести, Србија



Društvo bolnikov Zebra,
Slovenija

