



ЕКАТЕРИНА КОРСЕВА

врач-терапевт, нефролог, к.м.н.
автор блога doctor_korseva

КОГДА НЕТ СИЛ



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615
ББК 53.5
К69

Корсева, Екатерина Евгеньевна.

К69 Когда нет сил. Действенные рекомендации врача от надоевшей усталости / Корсева Екатерина. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-169807-2

У вас постоянно не хватает сил, а отдых не восполняет запас энергии?

В этой книге Екатерина Корсева, врач-терапевт и кандидат медицинских наук, расскажет о причинах возникновения усталости и о том, как с ней справиться с помощью доказанных методов.

Вы узнаете не только о заболеваниях и дефицитах витаминов, которые приводят к усталости, но и сможете понять, какие психологические проблемы лишают вас сил и как их победить самостоятельно. Доктор Корсева объясняет научные сведения простым языком и делится личным опытом преодоления этого синдрома, а также депрессии и выгорания.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

**УДК 615
ББК 53.5**

ISBN 978-5-04-169807-2

© Гладченко К. В., Корсева Е. Е.,
текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Содержание

Введение.....	10
Врачи не болеют, или Я раньше тоже так думала	10
Хронической усталости не существует.....	12

Часть I

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ

Глава 1. Дефицитные состояния.....	15
Витамины: какие и на что влияют — как разобраться?.. ..	15
Витамин D	17
Витамин С	27
Кальций.....	31
Калий.....	33
Натрий.....	35
Витамины группы В.....	35
Магний	38
Цинк	39
Селен.....	39
Глава 2. Анемия	40
Железо	42
Аскорбиновая кислота и обмен железа	44

СОДЕРЖАНИЕ

Витамин B12.....	44
Витамин B9, или фолиевая кислота.....	47
Глава 3. Сахар	49
Что же такое сахар или глюкоза?	50
Как же связаны все эти показатели с постоянной вялостью и усталостью?	51
Гликированный гемоглобин	53
Нельзя сладкое	54
Скрытые сахара.....	58
Метформин.....	63
Глава 4. Депрессии	65
Гипотимия, или сниженное настроение.....	65
Тревожно-астенический синдром	68
Инсомния	68
Тревожно-депрессивное расстройство	73
Большое депрессивное расстройство	74
Биполярное аффективное расстройство	76
Глава 5. Хронические вирусные нагрузки	80
Герпес первого и второго типа	81
Герпес третьего и четвертого типа	82
Герпес пятого, шестого, седьмого и восьмого типа	84
Глава 6. Хронические невыявленные воспалительные процессы	88
Экзема	92
Воспаления суставов	92
Аутоиммунные процессы	93
Глава 7. Гормоны	98
Щитовидная железа.....	98

Адреналиновой усталости не существует.....	102
Половые гормоны, секс, либидо.....	103

Часть II

ЧТО ЕЩЕ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ СОСТОЯНИЕ?

Глава 1. Экология	107
Глобальное потепление и влияние на наше состояние.....	107
Использование удобрений (пестициды и нитраты) и здоровье.....	111
Генная модификация в пищевой сфере и здоровье	114
Влияние региона проживания на патологии (эндемичность)	116
Глава 2. Питание	120
Пить или не пить — вот в чем вопрос!	121
Чай и кофе: кому да, а кому нет	122
Комбуча и березовый гриб	124
Поговорим про цикорий.....	126
Какао и шоколад	126
Сахар можно! А вы думали нет?	127
Белок: сколько вешать граммов?	129
Белок и спорт: как не попрощаться с почкой?	130
Жиры: есть или не есть?	131
Клетчатка: я ем овощи, значит, все окей — так ли это?	132
Новомодные диеты: без глютена	134
Новомодные диеты: без молочки.....	134
Новомодные диеты: аутоиммунный протокол	136
Без мяса: можно или не нужно?	136
Низкоуглеводные диеты.....	137

Питание по генетическому, иммунному тесту — развод или правда?	138
Интервальное питание	138
Диета Дюкана и Кремлевская — скорее против	139
Рейтинг полезных диет — записывайте!	141
Номерные диетические столы	143
Сплошные запреты	144
 Глава 3. Откуда берутся энергия и настроение?	
Психологическая самопомощь	146
Цели и задачи, постановка и выполнение	148
Эффект влюбленности	152
Синдром самозванца	153
Колесо баланса	156
Баланс работы и отдыха	157
Планы, гибкое планирование	158
Мотивация	160
Рефлексия	162
Предназначение	163
Какие методы, помогающие мне, я использую	164
 Часть III	
ЧТО ДЕЛАТЬ?	
ОБСЛЕДОВАТЬСЯ, ЛЕЧИТЬ И СОХРАНЯТЬ!	
 Глава 1. Анализы	169
План действий при обследованиях	170
Список обследований чек-листа	
«Хроническая усталость»	175
Список обследований для быстрого скрининга	177
Подробнее про данные обследования	177
Бонус. Чек-лист «Проверь здоровье почки»	181

Глава 2. Как сформировать свою стратегию

лечения.....	183
Медицинская помощь по ОМС: плюсы и минусы	185
Диспансеризация: что, как, где и когда — разберемся вместе	187
ДМС, платные услуги, частная клиника — что выбрать?	190
Когда нельзя ждать и нужно вызвать скорую	194
Помощь онлайн, телемедицина — стоит ли игра свеч?	195
Комплаенс. Как общаться с врачом продуктивно?	198
Как найти своего врача?	199
Калгари-Кембриджская модель медицинского приема — использует ли ее ваш доктор?	200

Глава 3. Когда анализы действительно в норме?

Экспресс-тесты когнитивных и аффективных расстройств — проверь себя!	205
Индекс коморбидности Чарлсона	207
Шкала Гамильтона (HDRS) для оценки депрессии	209
Шкала Бэка для оценки депрессии	218
Опросник качества жизни SF-36	224
Шкала общего снижения	230
Опросник функциональной активности*	232
Шкала комплаентности (DAI-10)	234

Список источников	236
--------------------------------	------------

Алфавитный указатель	252
-----------------------------------	------------

Введение

Врачи не болеют, или Я раньше тоже так думала

Звон в ушах... малиновые пятна бегут по стене при движении глаз, сердце колотится. Как я буду сейчас принимать пациента?

С такой мыслью еле-еле направляюсь в кабинет к главному врачу, спускаюсь по лестнице, держась за стенку...

В голове: «Полная запись, что делать? Люди уже едут! Как быть?»

А самочувствие мое такое, что не позволит ни анализировать и выставить диагнозы, ни тем более лечить.

Мысли путаются — что же делать? Конечно же, такое состояние не дало работать мне и в тот день, и еще долгие 180 дней, далее были госпитализация, долгий разбор диагноза и длительное лечение осложнений — полгода восстановления с лекарствами, врачами, психотерапией.

К этой острой ситуации привела долго отмечаемая мной же хроническая усталость! Длительное невнимание к симптомам слабости, усталости, к нарушению сна, к не тому настроению, когда говорила себе: «Соберись, ты же сильная», а надо было уже пойти сдать анализы либо заглянуть к коллегам-врачам.

И это длилось годами: шестилетний первый ребенок и две-три работы, потом подряд две беременности погодками, а я не прекращала трудиться на должности с ответственностью за большое количество людей и контролировать множество параллельных процессов.

Защитила в это время диссертацию (первый случай защиты многодетной матери — со слов профессоров-оппонентов), проводила бессонные ночи дома с малышами, после командировок занималась с дочкой-второклашкой, у которой тоже было множество вопросов и желание побыть с мамой.

Хочу отметить мой тотальный отказ признать проблему и начать ею заниматься. Да, все устают, да, это нормально при таких нагрузках, да, всем тяжело, да, у любой мамы троих — сердцебиение, снижено настроение и небольшая одышка... (Спойлер, конечно же, нет!)

И если так сильно ошибается в оценке своего состояния доктор с ученой степенью и опытом (на тот момент 15 лет в медицине), то что говорить о других, не имеющих отношения к медицине людях, которые годами игнорируют свое состояние, откладывая обследование и визит к врачам.

Усталость — это симптом, а не болезнь! Но это симптом многих патологических процессов и состояний в организме, и цель этой книги — как раз и разобраться, что к чему. В ней мы коснемся самых частых и встречающихся патологий, которые выявлялись у пациентов при жалобах именно на усталость. Разберем и ее причины, которые могут скрываться в самых разных частях организма, даже в головном мозге! Уточним информацию, как выгодна наша долгая усталость и как она приносит много денег в фармбизнес и бизнес чудо-тренингов.

Я сама прошла через это, а ведь личный пример — он самый поучительный и яркий.

Хронической усталости не существует

И это действительно так, хотя есть множество людей, испытывающих это состояние и уверенных, что это нормально. Каждый случай необъяснимой усталости — это симптом какой-то невыявленной и нелеченой патологии, вызываемой множеством причин.

Индустрия «хронической усталости» — отдельная занимательная тема. Иногда думаешь: вот если бы пациент не пропадал на сеансах випассаны, а вовремя диагностировал анемию, например, а не фантастическую пропажу энергии из чакр, то, возможно, и почка бы так не пострадала за время отсутствия лечения. Или если бы не эти горы таблеток из аптеки для бодрости, то и в печени не было бы таких изменений...

Можно рассуждать долго, а можно начать делиться в этой книге самым важным и ценным. И на 100 % знаю, что многие смогут помочь себе и родным остановить эту хворь, более того, улучшить состояние и прогнозы, и уровень качества жизни!

А еще хотелось бы, чтобы книга стала не просто набором сухих медицинских данных, а включала в себя и яркие клинические случаи пациентов и даже мой личный опыт погружения через свои проблемы по здоровью, а также опыт в определении причин хронической усталости по моим патологиям и у **тысяч пациентов** с разными причинами этого состояния за много лет.

ЧАСТЬ I

**Заболевания,
вызывающие состояние
постоянной усталости**

ГЛАВА 1

Дефицитные состояния

Витамины: какие и на что влияют — как разобраться?

Мы с вами уже немного успели разобраться в запутанной терминологии и поняли, что состояние постоянной усталости — это не отдельное таинственное заболевание, а, выражаясь клиническим языком, астенция — болезненное состояние, симптом, причину которого и надо выяснять в каждом конкретном случае.

Давайте начнем с дефицитных состояний, то есть таких, при которых нехватка витаминов и микроэлементов вызывает слабость, утомляемость, формируя астенический синдром.

Необъяснимая усталость — это симптом, который подходит под недостаток почти любого витамина или микроэлемента.

Удивительно, но, несмотря на повсеместную витаминизацию и рекламу витаминов, тяжелые дефициты жизненно важных витаминов и микроэлементов по-