

Zmęczenie a męczliwość

Męczliwość (mięśniowa)

Męczliwość odnosi się do szybkiego osłabienia siły mięśniowej podczas wykonywania czynności fizycznych. W SM wynika z uszkodzenia osłonek mielinowych nerwów, co powoduje zaburzenia w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym. Na przykład pacjent może odczuwać osłabienie mięśni podczas chodzenia na krótkie dystanse, które ustępuje po odpoczynku.

„Każdy czasem jest zmęczony, nie przesadzaj.”

- Dlaczego boli: Umniejsza doświadczenie choroby, porównuje codzienne zmęczenie zdrowej osoby do przewlekłego zmęczenia neurologicznego.
- Jak reagować:
„Wiem, że zmęczenie jest każdemu znane, ale u mnie to coś innego – to część choroby, która wpływa na cały mój organizm.”

Zmęczenie w SM

Zmęczenie w stwardnieniu rozsianym (SM), określane jako fatigue, jest objawem neurologicznym, który wynika z zaburzeń funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Charakteryzuje się stałym uczuciem wyczerpania, które nie ustępuje po odpoczynku. Jest to jeden z najczęściej zgłaszanych objawów w SM i może mieć znaczący wpływ na jakość życia pacjenta.

Inna męczliwość

Męczliwość w SM można też rozumieć jako skłonność do zmęczenia w sytuacjach, które obiektywnie aż tak dużego zmęczenia nie powinny wywoływać. Może być np. męczliwość poznawcza.

„Po prostu się bardziej postaraj.”

- Dlaczego boli: Sugeruje, że brak energii wynika z lenistwa lub braku motywacji.
- Jak reagować:
„Gdyby to zależało od chęci, już dawno bym to zrobiła. Ale tu chodzi o ograniczenia, których nie widać na pierwszy rzut oka.”

„Przecież nic nie robiłeś cały dzień.”

- Dlaczego boli: Ignoruje to, że nawet niewielka aktywność może być wyczerpująca w SM.
- Jak reagować:
„Czasami nawet zwykłe ubranie się czy rozmowa to dla mnie ogromny wysiłek. Nie wszystko, co męczy, musi być widoczne.”

„Gdybyś tylko była bardziej pozytywna, to byś nie czuła się tak źle.”

- Dlaczego boli: Redukuje problem do kwestii nastawienia psychicznego.
- Jak reagować:
„Staram się myśleć pozytywnie, ale zmęczenie to nie kwestia nastroju – to fizjologiczna reakcja mojego organizmu.”

Przyczyny zmęczenia

Zmęczenie wynikające z choroby

Zmęczenie wynikające z SM

Inne niż SM zaburzenia/choroby somatyczne i psychiatryczne

Zmęczenie wynikające z przejściowego pogorszenia stanu zdrowia (infekcja, uraz)

Zmęczenie związane ze stylem życia

Czynniki ciągłe

Czynniki okresowe

Zmęczenie u osoby z SM może mieć wiele przyczyn, nie zawsze bezpośrednio związanych z samą chorobą. Aby skutecznie sobie z nim radzić, warto przyrzeć się jego źródłu. Może ono wynikać zarówno z mechanizmów typowych dla SM, jak i z innych chorób przewlekłych, infekcji, stylu życia czy ogólnego stanu zdrowia. Całościowe podejście pozwala lepiej dopasować terapię, poprawić komfort życia i uniknąć błędnych interpretacji.

Zmęczenie związane z SM

Zmęczenie układu nerwowego

Spowodowane jest bezpośrednim wpływem choroby na układ nerwowy – zaburzenia przewodnictwa nerwowego sprawiają, że każda aktywność (nawet niewielka) wymaga więcej energii. Może mieć charakter nagły, głęboki i nieproporcjonalny do wysiłku.

Zmęczenie w przebiegu zjawiska Uthoffa

To przemijające pogorszenie objawów neurologicznych (np. osłabienie, zaburzenia widzenia, trudności z mową) pod wpływem wzrostu temperatury ciała — np. podczas gorącej kąpieli, w czasie upału, intensywnego wysiłku fizycznego lub gorączki.

Jak się objawia zmęczenie?

- Uczucie nagłego, bardzo silnego osłabienia
- Spadek wydolności mięśniowej
- Problemy z koncentracją i „mgłą mózgową”
- Zmęczenie ustępuje po schłodzeniu organizmu lub odpoczynku

Zmęczenie w przebiegu rzutu

Rzut to epizod nowych objawów neurologicznych lub wyraźnego pogorszenia już istniejących, trwający co najmniej 24 godziny, niepowiązany z infekcją czy gorączką.

Jak się objawia zmęczenie?

- Może być ciągłe, głębokie i wyczerpujące
- Często towarzyszy nowym objawom (np. zaburzeniom równowagi, drętwieniu kończyn, pogorszeniu wzroku)
- Nie ustępuje szybko i wymaga leczenia rzutu, najczęściej steroidami

Dlaczego tak się dzieje?

Rzut to aktywne zapalenie w ośrodkowym układzie nerwowym – organizm walczy z procesem autoimmunologicznym, co angażuje ogromne ilości energii i powoduje silne zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Przyczyny zmęczenia

Przewlekły stan zapalny

Badania zleca lekarz!

Pamiętaj, że z objawem przewlekłego zmęczenia możesz udać się do lekarza internisty. Zastanów się, czy nie towarzyszą ci inne objawy (np. takie, które zrzuciłeś do worka SM), oraz kiedy były wykonywane ostatni raz badania profilaktyczne czy chociażby przegląd stomatologiczny.

Rozmowa z lekarzem

Zapytaj lekarza jak możesz sprawdzić, czy nie występują dodatkowe przyczyny, np.:

- anemia,
- niedoczynność tarczycy,
- depresja, zaburzenia lękowe
- bezdech senny, problemy ze snem
- skutki uboczne leków

O czym warto pomyśleć?

- 🔍 Układ moczowy:
 - badanie ogólne moczu, posiew, USG pęcherza, zaleganie moczu po mikcji
- 🔍 Stomatologia:
 - stan uzębienia, ubytki, przewlekłe stany zapalne dziąseł, martwe zęby
- 🔍 Zatoki przynosowe:
 - przewlekłe stany zapalne zatok mogą być całkowicie bezobjawowe
- 🔍 Układ pokarmowy:
 - stany zapalne jelit, nadwrażliwości pokarmowe, infekcje ukryte (np. H. pylori)
- 🔍 Skóra:
 - trudno gojące się rany, zmiany skórne mogące świadczyć o zakażeniu
- 🔍 Parametry ogólne:
 - morfologia, CRP, OB, poziom witaminy D, ferrytyny, glukozy, hormonów tarczycy
- 🔍 Infekcje pochwy – badanie ginekologiczne, wymaz, cytologia

Zmęczenie związane ze stylem życia

Czynniki ciągłe

To te elementy, które utrzymują się codziennie lub przez długi czas, powodując systematyczne zużywanie energii i brak czasu na regenerację.

- Niewystarczająca ilość snu lub jego zła jakość (np. zbyt późne zasypianie, przerywany sen)
- Przewlekły stres (związany z pracą, finansami, relacjami)
- Zła dieta – uboga w składniki odżywcze, nieregularne posiłki, odwodnienie
- Brak aktywności fizycznej lub przeciwnie – nadmierne przeciążenie organizmu bez odpoczynku
- Brak równowagi między pracą a odpoczynkiem – tzw. syndrom „przepracowania”
- Przebywanie w środowisku sensorycznie męczącym – hałas, światło, tłum, ekran komputera przez wiele godzin
- Nieregularny rytm dnia – brak rutyny w zasypianiu, jedzeniu, czasie pracy

Czynniki okresowe

To czynniki, które pojawiają się okresowo lub incydentalnie, ale mają potencjał do tymczasowego „wyczerpania baterii”.

- Intensywne wydarzenia emocjonalne – kłótnia, śmierć bliskiej osoby, egzaminy
- Krótkotrwały brak snu – np. zarwana noc, podróż, zmiana strefy czasowej
- Zwiększone obowiązki rodzinne lub zawodowe – np. opieka nad chorym, deadline w pracy
- Okresy zmian hormonalnych – np. PMS, menopauza
- Sezonowe pogorszenie nastroju lub energii – zmiana pogody, krótszy dzień, brak światła
- Przejściowe pogorszenie diety lub nawyków – np. święta, wyjazdy, stresowe jedzenie

Jak zapobiegać wyczerpaniu

Musisz wyobrazić sobie, że Twój organizm jest jak telefon komórkowy. Niestety, nie jest to nowy model prosto ze sklepu... Bliżej mu do kilkuletniego, intensywnie użytkowanego modelu. Działa, to najważniejsze! Ale...

Ma on kilka problemów, z którymi trzeba sobie radzić...

Co możesz zrobić, żeby lepiej się regenerować i zapobiegać wyczerpaniu.

Zadbaj o kilkukrotne mini - odpoczynki w ciągu dnia. Ćwiczenie: ustaw alarm w tel. co 1,5 h. Poobserwuj ciało, zadaj sobie pytanie, czy czegoś potrzebuje (picie? ruch? cisza?).

Przykładowe działania:

- Ćwiczenia oddechowe
- Medytacja prowadzona
- Spacer
- Wyjście na balkon
- Porozciąganie się
- Położenie na macie do akupresury
- Automasaż (pięteczka, ręce)

Jak ma za dużo otwartych aplikacji to się zamula albo zawiesza. Trzeba resetować

Czasami włączają się jakieś aplikacje w tle i niepostrzeżenie zjadają baterię. Myślisz, że starczy do wieczora, a o 14,00 - 3%!

Ogólnie bateria nie jest już pierwszej nowości, więc zawsze musisz nosić ze sobą ładowarkę i powerbank...

Czasami nie styka kabel ładowania... niby całą noc się ładuje, a rano - 10%

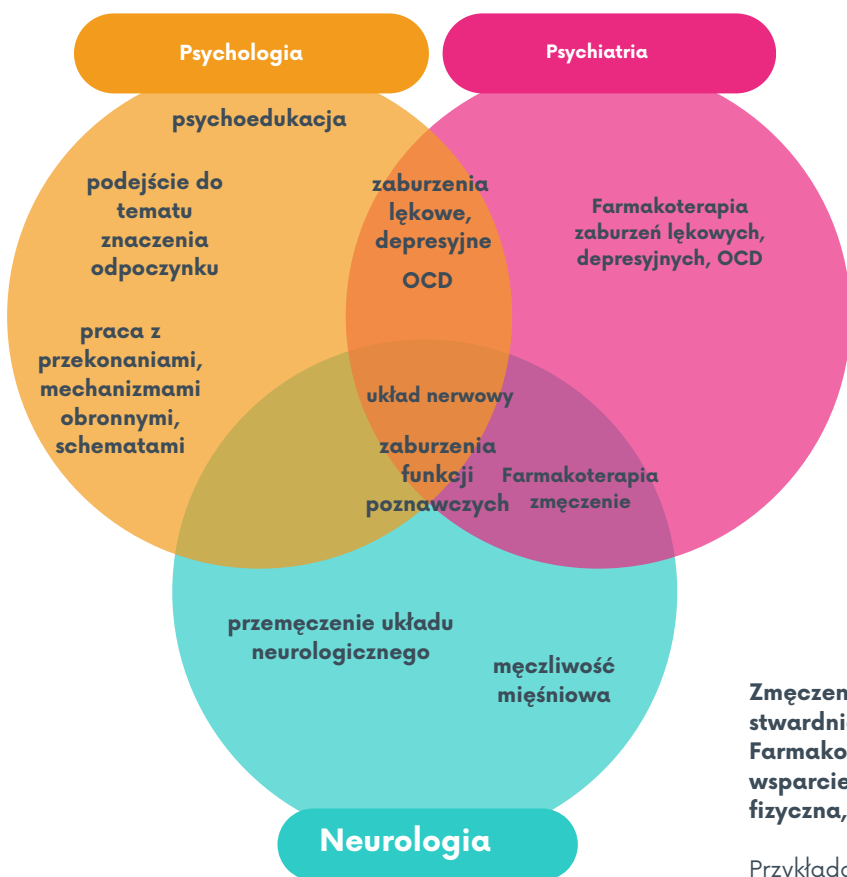
Zadbaj o "debodźcowanie". Kilka razy w ciągu dnia znajdź (choć na kilka minut) miejsce w którym możesz włożyć stopery, zamknąć oczy - pooddychaj, pozwól układowi nerwowemu się zresetować.

Podłączaj powerbank!

Są metody pobudzenia energii np. krótki, szybki spacer, zimny prysznic. Używaj ich w momencie, kiedy czujesz, że masz siły, ale trudno ci je wydobyć. Pobudzenie dopaminy może być pomocne.

Akceptacja: czasami po prostu nie ma wyjścia - trzeba coś odpuścić, odpocząć, iść spać...

Zmęczenie to złożony temat



Właściwie można by powiedzieć, że większość tych aspektów należy do wszystkich tych dziedzin i wzajemnie na siebie wpływa. Dlatego temat zmęczenia musi być rozpatrywany wielowątkowo.

Potrzeba fizjologiczna

W zdrowym organizmie zmęczenie jest tymczasowe i ustępuje po odpoczynku, śnie lub odpowiednim nawodnieniu. Jest sygnałem adaptacyjnym – nie chorobą. W chorobach przewlekłych, takich jak stwardnienie rozsiane (SM), zmęczenie staje się jednak bardziej złożone: może pojawiać się nawet bez wysiłku i nie ustępować po odpoczynku – wtedy mówimy o zmęczeniu patologicznym lub neurologicznym.

Zmęczenie w przebiegu chorób przewlekłych, takich jak stwardnienie rozsiane, bywa bardzo trudne do leczenia. Farmakoterapia nie jest złotym środkiem, ale może stanowić wsparcie, zwłaszcza gdy inne metody (higiena snu, aktywność fizyczna, psychoterapia) nie przynoszą oczekiwanej poprawy.

Przykładowe leki stosowane w leczeniu zmęczenia (off-label lub zgodnie z rekomendacjami):

1. Amantadyna
 - Działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy
 - Może łagodzić zmęczenie u części pacjentów z SM
 - Uwaga: działanie łagodne, ale względnie bezpieczne
2. Modafinil (lub armodafinil)
 - Stosowany pierwotnie w leczeniu narkolepsji
 - Poprawia czujność, zmniejsza senność i spadki energii
 - Może być pomocny w zmęczeniu z komponentą „mózgowej mgły”
 - Uwaga: wymaga indywidualnej decyzji lekarskiej, stosowany off-label w SM
3. Leki przeciwdepresyjne (np. SSRI, SNRI, bupropion)
 - Pomocne, gdy zmęczenie ma związek z depresją, lękiem lub napięciem
 - Bupropion może działać aktywizująco (zamiast sedacyjnie)
 - Działają długoterminowo – nie usuwają zmęczenia natychmiast, ale wpływają na mechanizmy leżące u jego podstaw
4. Metylofenidat (rzadziej stosowany)
 - Psychostymulant, może być pomocny w nasilonym zmęczeniu
 - Uwaga: wymaga indywidualnej decyzji lekarskiej, stosowany off-label w SM

Zmęczenie należy zgłaszać lekarzowi.

Z problemem zmęczenia można zgłosić się do neurologa, lekarza pierwszego kontaktu oraz psychiatry.

Co ułatwi komunikację z lekarzem?

- Prowadzić dziennik zmęczenia, rejestrując intensywność, czas trwania i czynniki wyzwalające. Jest to bardzo ważna informacja dla lekarza każdej specjalności a także dla psychologa.
- Obserwacja innych objawów, które mogą sugerować problemy z niedoborami czy problemami hormonalnymi i zgłaszanie ich specjalście, który może pokierować na dalszą diagnostykę.
- Omówić potencjalne możliwości farmakoterapii.