Хронические иммунологические и неврологические заболевания (ХИНЗ) – это общий термин для группы заболеваний, поражающих как центральную нервную систему, так и иммунную систему. К хроническим иммунологическим и неврологическим заболеваниям относятся миалгический энцефаломиелит (ME), синдром хронической усталости (CFS), фибромиалгия (FM), множественная химическая чувствительность (MCS) и синдром Персидского залива.

Другие хронические иммунологические и неврологические заболевания включают: болезнь Аддисона, болезнь Альцгеймера, аутизм, целиакию, хроническую миофасциальную боль, болезнь Крона, эпилепсию, болезнь раздраженного кишечника (ВЗК), болезнь Лу Герига (ALS), волчанку, болезнь Лайма, болезнь плесени / биотоксинов, рассеянный склероз (MS), ортостатическую непереносимость (OI), болезнь Паркинсона, синдром постуральной ортостатической тахикардии (POTS), синдром рефлекторной симпатической дистрофии (RSD) и язвенный колит.

Ежегодно, начиная с 1992 года, во многих странах мира проводится Международный день предотвращения синдрома хронической усталости. C 2010 года мероприятия, посвященные Международному дню предотвращения синдрома хронической усталости, проводятся регулярно, а его символом является голубая лента.

Синдром хронической усталости – состояние организма, проявляющееся постоянной или внезапно возникающей усталостью на протяжении последних шести месяцев, которая ограничивает двигательный режим, значительно снижает работоспособность и не проходит после отдыха и сна.

Международный день осведомлённости о хронических иммунологических и неврологических заболеваниях напоминает нам о важности распространения информации о таких заболеваниях и о необходимости понимания их серьёзности. Этот день также подчёркивает необходимость проведения исследований и разработки новых методов лечения для улучшения качества жизни людей, страдающих этими заболеваниями.

Как предотвратить синдром хронической усталости?

1. Делайте 10-минутные перерывы в процессе работы как минимум через каждые 50-60 минут.
2. Чередуйте умственное напряжение и небольшие физические нагрузки.
3. Если почувствовали усталость, примите душ, расслабляющую ванну или просто умойтесь прохладной водой.
4. Встречайтесь с друзьями, ходите в кино и театр, слушайте любимую музыку, танцуйте. Находите в жизни больше ярких и интересных моментов.
5. Старайтесь как можно меньше смотреть телевизор.
6. Следите за питьевым режимом. Если у вас нет противопоказаний, в день нужно выпивать не менее 1,5-2 л очищенной негазированной воды.
7. Обеспечьте себе нормальный, здоровый сон не менее 8 часов в сутки.
8. Откажитесь от алкоголя и курения, употребляйте как можно меньше кофеина.
9. Следите за тем, чтобы ваше питание было регулярным и полноценным.
10. Необходимо своевременно и адекватно лечить инфекции, как вирусные, так и бактериальные. Лечение должен назначать врач.