

Характеристика фізичного стану й фізичної працездатності пацієнтів із синдромом хронічної втоми

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Синдром хронічної втоми (СХВ) являє собою сукупність симптомів та ознак, серед яких переважає стійке незрозуміле стомлення, що триває понад 30 днів. За відсутності інших симптомів СХВ є хронічне незрозуміле стомлення, яке відчуває людина протягом 30 днів і більше [2, 4, 11].

Дослідження виявили закономірності поширення недуги. Більш емоційні за природою жінки страждають від нього у 2–3 рази частіше за чоловіків. Синдром хронічної втоми вражає переважно людей працездатного віку, яким більше ніж 30 років. Близько 2/3 із них – із вищою освітою та із сімей високого достатку, причому в групі ризику перебувають ті, хто частіше піддається стресам на роботі. Серед хворих багато тих, хто ставить до себе занадто вимогливо [10].

У літературі знаходимо достатньо даних про фізичний стан і фізичну працездатність людини та методи їх визначення, проте дані про фізичний стан і фізичну працездатність у пацієнтів, котрі страждають на синдром хронічної втоми, відсутні, що викликає великий науковий і практичний інтерес.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізичний стан людини – це її готовність до виконання м'язової діяльності. Уперше термін «фізичний стан» запропоновано в 1964 р. Міжнародним конгресом спортивних наук у Токіо [8, 9].

Фізичний стан людини, із біологічного погляду, визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак людини, котрі забезпечують нормальну взаємодію організму з навколишнім середовищем [8, 9].

У практично здорових людей виокремлюємо низький, нижчий за середній, середній, вищий від середнього, високий рівні фізичного стану.

У нетренованої людини фізичний стан пов'язаний із її витривалістю, що забезпечує адаптацію організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, у результаті чого виникають захворювання, які називають «дезадаптозом». Синдром хронічної втоми – це одне із захворювань, котре фахівці відносять до дезадаптозів [6].

Установлено взаємозв'язок між рівнем фізичного стану й показниками захворюваності людини: чим вищий рівень фізичного стану, тим нижчі показники захворюваності [8, 9].

Фізична працездатність – це можливість людини робити максимум фізичних зусиль при будь-якій фізичній діяльності [8, 9].

Інформація про стан фізичної працездатності пацієнтів із синдромом хронічної втоми до сьогодні в спеціальній науковій літературі відсутня. Тому вивчення фізичної працездатності в пацієнтів із синдромом хронічної втоми, на думку деяких науковців, дало б змогу відповісти на питання про етіологію й механізм розвитку зазначеного вище синдрому [8, 9].

Практична значущість інформації про фізичну працездатність пацієнтів із синдромом хронічної втоми полягає в тому, що наявність такої інформації дає підставу спеціалісту-реабітологу оцінювати фізичні можливості пацієнтів із СХВ до проведення їм реабілітації (констатувальний експеримент) та ефективність реабілітаційних заходів після закінчення курсу програми реабілітації.

Тож стає очевидним, що вивчення рівня фізичного стану й фізичної працездатності осіб із таким захворюванням, як «синдром хронічної втоми», викликає великий науковий і практичний інтерес, оскільки до сьогодні в науковій літературі такі дані відсутні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наше дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації НУФВСУ та «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» за темою 4.4: «Удосконалення організаційних і методичних основ програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях різних систем організму людини», № державної реєстрації 0111U001737.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного стану та фізичної працездатності в осіб із синдромом хронічної втоми.

Методи роботи – опитування, збір анамнезу, визначення рівня фізичного стану, велоергометрія.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення рівня фізичного стану нами використано формулу, запропоновану О. А. Пироговою, на підставі якої розраховано індекс фізичного стану (ІФС) пацієнта:

$$I\Phi C = \frac{700 - 3xЧСС - 2,5xAT_{\text{середній}} - 2,7x\text{вік} + 0,28x\text{маса}}{350 - 2,6x\text{вік} + 0,21x\text{зріст}}, \quad (1)$$

де: $I\Phi C$ – індекс фізичного стану (у. о.); – $ЧСС$ – частота серцевих скорочень, уд / хв; – вік – кількість років; – маса – маса тіла, кг; – зріст – довжина тіла, см; – $AT_{\text{сист.}}$ – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст. – $AT_{\text{діаст.}}$ – діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.

Оцінку рівня фізичного стану пацієнта проводили за даними, запропонованими Л. Я. Іващенко зі співавт. [8, 9].

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичного стану за індексом фізичного стану (ІФС)

Рівень фізичного стану	Порядковий номер	Значення ІФС
Низький	1	$\leq 0,375$
Нижчий від середнього	2	0,376-0,525
Середній	3	0,526-0,675
Вищий від середнього	4	0,676-0,825
Високий	5	$\geq 0,826$

Визначення рівня фізичної працездатності в пацієнтів із синдромом хронічної втоми проводили за допомогою тесту PWC_{170} (Physical Working Capacity), що дає змогу отримати інформацію про досліджуваного, яка може бути використана фахівцем-реабілітологом як для характеристики резервів організму, так і для динаміки спостереження за його фізичним станом у процесі реабілітаційних заходів.

З огляду на те, що при цьому може змінюватися маса тіла випробовуваних, а також для нівелювання індивідуальних відмінностей у масі в різних людей величини PWC_{170} розраховували на 1 кг маси тіла.

Фізична працездатність у тесті PWC_{170} виражається величиною тієї потужності навантаження, при якій $ЧСС$ досягає 170 уд / хв і позначається таким чином: PWC_{170} , кгм / хв⁻¹ [8, 9].

Методика проведення тесту. Випробовуваному пропонували послідовно на велоергометрі два 5-хвилинних навантаження з 3-хвилинним інтервалом між ними. У кінці кожного навантаження визначали $ЧСС$ (за 30 с).

Потужність першого навантаження становила 6,0 кгм / хв⁻¹ (1 Вт) на 1 кг маси тіла для осіб із передбачуваним середнім рівнем фізичного стану, або 3,0 кгм / хв⁻¹ – для досліджуваних із низькою фізичною працездатністю; 3,0 кгм / хв⁻¹ (0,5 Вт) – із середнім рівнем фізичного стану й 1,5 кгм / хв⁻¹ (0,25 Вт) – на 1 кг маси тіла.

Величину фізичної працездатності розраховували за формулою:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times \frac{F - f_1}{f_2 - f_1}, \quad (2)$$

де PWC_{170} – фізична працездатність (кгм / хв⁻¹) при пульсі 170;

W_1, W_2 – відповідно, потужність 1- та 2-го ступеня навантажень (кгм / хв⁻¹);

f_1, f_2 – $ЧСС$ у кінці 1- і 2-го ступеня навантажень відповідно (уд / хв);

F – $ЧСС$ дорівнює 170 уд / хв.

Оцінювали результати тестування фізичної працездатності за спеціальною таблицею [8, 9].

Усього обстежено 63 пацієнти із синдромом хронічної втоми. Серед досліджуваних переважали жінки (n = 39); чоловіки склали групу з 24 осіб.

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної працездатності в осіб різної статі й віку, за даними тесту PWC_{170}

Вік, років	Фізична працездатність, кгм / хв ⁻¹				
	низька	нижче від середньої	середня	вища за середню	висока
Чоловіки					
20–29	699	700–849	850–1149	1150–1299	1300
30–39	599	600–749	750–1049	1050–1199	1200
40–49	499	500–649	650–949	950–1099	1100
50–59	399	400–549	550–849	850–999	1000
Жінки					
20–29	449	450–549	550–749	750–849	850
30–39	399	400–499	500–699	700–799	800
40–49	299	300–399	400–599	600–699	700
50–59	199	200–299	300–499	500–599	600

Під час вивчення анамнезу захворювання нами встановлено, що тривалість захворювання в пацієнтів становила від шести місяців до одного року й більше. Досліджувані скаржилися на постійну втому, яка не минала після відпочинку; зниження працездатності, поганий сон.

Консультації в лікарів (терапевт, невропатолог та інші фахівці) і лікування не давали істотного поліпшення стану.

Середній вік жінок – 46,27 ± 8,88 років; чоловіків – 49,76 ± 8,61.

Вік, у якому виявлено ознаки синдрому хронічної втоми в пацієнтів жіночої та чоловічої статі, відображено в табл. 3.

Дані табл. 3 засвідчили певні відмінності між пацієнтами жіночої й чоловічої статей у плані віку появи симптомів хронічної втоми.

Таблиця 3

Розподіл пацієнтів із синдромом хронічної втоми за віковими групами

Вік, роки	27–30		31–39		40–49		50–59		60- і більше	
	абсолютна кількість осіб	%	абсолютна кількість осіб	%	абсолютна кількість осіб	%	абсолютна кількість осіб	%	абсолютна кількість осіб	%
Жінки, n=39	1	2,56	9	23,1	16	41,0	12	30,77	1	2,56
Чоловіки, n=24	1	4,17	1	4,17	8	33,3	12	50,0	2	8,33

Якщо у вікових категоріях 27–30 і 60 років та більше особливих відмінностей не виявлено, то в 31–39 і 40–49 років вони досить суттєві.

У жінок 31–39 років симптоми СХУ виявлено в дев'яти осіб (23,1 %), тоді як у чоловіків – лише в одного (4,17 %) ($p < 0,05$).

У віці 40–49 років кількість таких жінок дорівнювала 16 (41,0 %), тоді як чоловіків у цьому віці виявили удвічі менше – вісім (33,3 %) ($p < 0,05$).

У 50–59 років чисельність пацієнтів жіночої й чоловічої статей була однаковою в абсолютній кількості, проте у відсотковому співвідношенні чоловіків було значно більше – 12 жінок (30,77 %) і 12 чоловіків (50,0 %) ($p < 0,05$). Отримані дані свідчать про те, що жінки 31–39 і 40–49 років схильні до великих психологічних і фізичних навантажень, які, мабуть, і стають причинами більш ранньої появи в них симптомів хронічної втоми, порівняно з чоловіками.

Щодо цього можна лише висловити припущення, що в сучасному індустріально розвиненому суспільстві жінки прагнуть досягти паритету з чоловіками, оскільки факти свідчать про те, що керівні посади в багатьох державних органах, у бізнес-структурах й інших організаціях сьогодні займають жінки. Другий бік життя жінок – побутовий (сім'я, діти) – також впливає на їхній стан. Про велике значення побутових навантажень у жінок, порівняно з чоловіками, відомо із соціологічних досліджень; цілком імовірно, що вони й чинять додатковий несприятливий вплив на стан жінок і сприяють більш ранньому розвитку в них синдрому хронічної втоми.

Показники фізичного стану в жінок із синдромом хронічної втоми на етапі попередніх досліджень (констатувальний експеримент) відображено в табл. 4.

Таблиця 4

Показники індексу фізичного стану жінок із синдромом хронічної втоми

№ з/п	ПІБ	Вікова категорія	Показник ІФС	Оцінка ІФС
1	Г-я	20–29	0,672	Середня
2	А-а	30–39	0,643	Середня
3	Ч-а	31–39	0,673	Середня
4	Г-а	31–39	0,913	Висока
5	П-н	31–39	0,446	Нижча від середньої
6	М-а	31–39	0,671	Середня
7	П-я	31–39	0,457	Нижча за середню
8	Р-а	40–49	0,635	Середня
9	Л-о	40–49	0,635	Середня
10	К-а	40–49	0,582	Середня
11	К-о	40–49	0,675	Середня
12	М-а	40–49	0,484	Нижча від середньої
13	Н-х	40–49	0,457	Нижча від середньої
14	Л-а	40–49	0,616	Середня

15	Ш-к	40–49	0,279	Низька
16	Х-а	40–49	0,523	Нижча від середньої
17	Ч-а	40–49	0,664	Середня
18	П-з	50–59	0,213	Низька
19	С-а	50–59	0,362	Низька
20	Г-а	50–59	0,519	Нижча від середньої
21	К-а	50–59	0,619	Середня
22	Л-о	50–59	0,417	Нижча від середньої
23	Г-а	50–59	0,699	Вища від середньої
24	М-о	50–59	0,741	Вища від середньої
25	Д-а	50–59	0,444	Нижча від середньої
26	Б-а	50–59	0,318	Низька

Аналіз показників індексу фізичного стану жінок із синдромом хронічної втоми свідчить про деякі особливості щодо рівня фізичного стану у віковому аспекті в пацієнок.

Так, з 11 жінок 27–46 років у восьми із них (72,7 %) визначено середній рівень фізичного стану. Лише в одній жінки (9,1 %) встановлено високий рівень фізичного стану – 0,913 у. о.; а у двох (18,2 %) фізичний стан відповідає рівню «нижчому від середнього». Серед 15 жінок 47–59 років тільки в трьох (20 %) виявлено середній рівень фізичного стану. У 10 жінок (66,7 %) з усіх обстежених (15) рівень фізичного стану виявився нижчим за середній і низьким.

Показники індексу фізичного стану в чоловіків із синдромом хронічної втоми відображено в табл. 5.

Таблиця 5

Показники індексу фізичного стану чоловіків із синдромом хронічної втоми

№ з/п	ПІБ	Вікова категорія	Показник ІФС	Оцінка ІФС
1	2	3	4	5
1	А-н	27–30	0,990	Висока
2	П-н	31–39	0,670	Середня
3	М-о	40–49	0,395	Нижча від середньої
4	Л-о	40–49	0,680	Вища від середньої
5	Ф-о	40–49	0,446	Нижча від середньої
6	А-в	40–49	0,498	Нижча від середньої
7	М-в	40–49	0,720	Вища від середньої
8	Л-в	50–59	0,553	Середня
9	Н-х	50–59	0,485	Нижча від середньої
10	М-в	50–59	0,371	Низька
11	Ч-в	50–59	0,499	Нижча від середньої
12	Г-в	50–59	0,684	Вища від середньої
13	Х-в	50–59	0,397	Нижча від середньої
14	Ч-в	50–59	0,487	Нижче середнього
15	Ш-к	50–59	0,526	Середня
16	С-в	60 і більше	0,333	Низька
17	Н-в	60 і більше	0,264	Низька

Аналіз показників таблиці свідчить, що лише у двох чоловіків показники індексу фізичного стану виявилися високими. Починаючи з 41 року і до 63-х, індекс фізичного стану коливався від нижчого за середній М-о, 41 р. – 0,395 у. о. – до низького в пацієнта Н-в, 63 р. – 0,264 у. о.

Як і в жінок, зберігалася загальна тенденція до зниження індексу фізичного стану в чоловіків із СХВ у міру збільшення віку, проте коливання індексу фізичного стану в чоловіків дуже відрізнялися: у деяких старших чоловіків індекс фізичного стану був вищим, порівняно з молодшими (М-в, 49 років – 0,720; Л-в, 50 років – 553; Х-в, 55 років – 0,684).

Цілком, імовірно, що є якісь фактори, крім віку, які впливають на широкі коливання ІФС у чоловіків.

У табл. 6 наведено результати фізичної працездатності (PWC₁₇₀) у жінок із СХВ.

Показники фізичної працездатності жінок із СХВ

№ з/п	ПІБ	Вік, років	Фізична працездатність, кгм / хв ⁻¹	Оцінка фізичної працездатності
1	Г-я	27	580	Середня
2	А-а	32	385	Низька
3	Ч-а	35	577	Середня
4	Г-а	37	562	Середня
5	П-н	38	550	Середня
6	М-а	38	469	Нижча від середньої
7	П-я	39	692	Середня
8	Р-а	41	356	Нижча від середньої
9	Л-о	45	561	Середня
10	К-а	46	299	Низька
11	К-о	46	207	Низька
12	М-а	46	273	Низька
13	Н-х	47	409	Середня
14	Л-а	47	493	Середня
15	Ш-к	48	449	Середня
16	Х-а	48	202	Низька
17	Ч-а	48	326	Нижча від середньої
18	П-з	50	296	Нижча від середньої
19	С-а	50	106	Низька
20	Г-а	50	126	Низька
21	К-а	53	122	Низька
22	Л-о	53	170	Низька
23	Г-а	56	281	Нижча від середньої
24	М-о	56	257	Нижча від середньої
25	Д-а	58	124	Низька
26	Б-а	59	116	Низька

Оцінка фізичної працездатності в жінок у віковій категорії 27–39 років засвідчила, що зазначені показники коливались у вузьких межах – від 580 кгм / хв⁻¹ до 692 кгм / хв⁻¹ (середня працездатність).

У жінок 40–49 років дані фізичної працездатності виявилися значно нижчими, порівняно з віковою групою жінок 27–39 років.

Так, якщо у 27–39 років усі показники фізичної працездатності були вищими за 550 кг м хв, крім одного (кгм / хв⁻¹), то в жінок 40–49 років лише в однієї особи 45 років результат працездатності склав 561 кгм / хв⁻¹, що відповідає середній оцінці. В інших респонденток цей показник коливався від 202 до 493 кгм / хв⁻¹, що відповідає нижчій за середню та низькій працездатності.

У віковій категорії жінок 50–59 років встановлено, що показники фізичної працездатності в них виявилися ще нижчими, порівняно з досліджуваними 40–49 років. У жінок вікової групи 50–59 років дані фізичної працездатності коливались до максимального показника 296 кгм / хв⁻¹, у 50 років – до 106 кгм / хв⁻¹. Отже, представниць цієї вікової групи можна віднести до групи з нижчим за середній і низьким рівнями фізичної працездатності.

Результати фізичної працездатності в жінок у вікових групах 30–39, 40–49, 50–59 років свідчать про те, що з віком показники фізичної працездатності в жінок із СХВ поступово зменшуються: найвищі оцінки працездатності мають жінки віком 27–39 років; у віковій категорії 40–49 років ці дані нижчі, ніж у 39 років, а в 50–59 фізична працездатність ще знижується.

Представляють інтерес результати фізичної працездатності в чоловіків на стадії констатувального етапу дослідження, що відображено в табл. 7.

Показники фізичної працездатності в чоловіків із синдромом хронічної втоми

№ з/п	ПІБ	Вік, років	Фізична працездатність, кгм / хв ⁻¹	Оцінка фізичної працездатності
1	Ал-н	30	791	Середня
2	Пш-н	38	1143	Вища від середньої
3	Мак-о	41	631	Нижча від середньої
4	Ли-о	42	889	Середня
5	Фе-о	45	653	Середня
6	Ал-в	47	699	Середня
7	Ма-в	49	731	Середня
8	Ле-в	50	591	Середня
9	Не-х	52	821	Середня
10	Му-в	52	439	Нижча від середньої
11	Че-в	54	394	Низька
12	Гр-в	54	835	Середня
13	Чи-в	55	563	Середня
14	Хо-в	55	551	Середня
15	Шп-к	56	563	Середня
16	Нов-в	63	349	Низька
17	Се-в	63	310	Низька

Аналіз результатів фізичної працездатності в чоловіків із СХВ засвідчив, що у вікових категоріях чоловіків у 27–30 і 31–39 років (дві особи) показники склали 791 (середня працездатність) й 1143 кгм / хв⁻¹ (працездатність вища від середньої).

Пацієнтів 40–49 років (четверо) можна віднести до осіб із середньою працездатністю, із показниками 889–731 кгм / хв⁻¹; в одного респондента (41 рік) дані фізичної працездатності склали 631 кгм / хв⁻¹, що є підставою, аби віднести його в іншу групу – із працездатністю, що нижча від середньої.

У групі чоловіків 50–59 років шість осіб можна включити до групи із середньою працездатністю; один чоловік 54 років (Че-в) із показником 394 кгм / хв⁻¹ мав низьку фізичну працездатність; один (52 роки, (Му-у) відзначався фізичною працездатністю нижчою від середньої.

У віці 63 роки було два пацієнти з показниками фізичної працездатності 349 і 310 кгм / хв⁻¹ (група з низькою фізичною працездатністю).

Результати фізичної працездатності в жінок і чоловіків із синдромом хронічної втоми в різних вікових групах, залежно від ступеня працездатності, відображено в табл. 8.

Таблиця 8

Оцінка фізичної працездатності (за її ступенями) у жінок і чоловіків із синдромом хронічної втоми в різних вікових групах

Вік, років	Ступінь фізичної працездатності				
	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
Жінки (n = 39)					
27–29			3		
30–39	1	2	7		
40–49	6	2	6		
50–59	9	3			
1	2	3	4	5	6
60>					
Чоловіки (n = 24)					
27–29			1		
30–39				1	
40–49		2	9		
50–59	1	2	6		
60>	2				

Аналіз фізичної працездатності жінок і чоловіків із синдромом хронічної втоми відображено в табл. 8 (свідчить про відмінності в показниках фізичної працездатності жінок і чоловіків).

У жінок у всіх вікових групах (n = 39) зафіксовано показники, які дають підставу віднести представниць різних вікових категорій до різних груп за ступенем фізичної працездатності.

Так, низький ступінь фізичної працездатності відзначено лише в одній жінки у віковій категорії 30–39 років; у 40–49 років низький ступінь фізичної працездатності спостерігали вже в шести досліджуваних, а у віковій категорії 50–59 років таких жінок було дев'ять.

Нижча від середньої фізична працездатність встановлена в семи жінок, із яких дві мали вік 30–39 років, дві – 40–49 і три 50–59 р.

Середній ступінь фізичної працездатності простежено в 16 пацієток, із яких троє – 27–29 років; семеро – 30–39 і шість – 40–49 років.

Отже, більшість жінок (23) мали низький і нижчий від середнього ступені фізичної працездатності.

Це перша особливість щодо ступеня фізичної працездатності в жінок у різних вікових групах. Другою особливістю було те, що в міру збільшення віку респонденток їх кількість, особливо в групах 40–49 та 50–59 років, збільшилася. Третя особливість полягала в тому, що збільшення віку жінок супроводжується зниженням у них показників фізичної працездатності.

Дещо іншу картину простежуємо з даними фізичної працездатності в чоловіків.

Низький ступінь фізичної працездатності був лише в одного чоловіка 54 років та у двох – 63 років. Тільки у двох чоловіків (54 роки) встановлено працездатність, що нижча від середньої та низька. У решти (16) пацієнтів показники фізичної працездатності були середніми.

Отже, перша особливість полягала в тому, що низькою фізичною працездатністю відзначалися троє чоловіків, причому вже у віці 54–63-х років. Друга особливість – у групі з нижчою від середньої фізичною працездатністю було всього четверо чоловіків; інші пацієнти (16 осіб) перебували в групі із середньою фізичною працездатністю. Третя особливість полягала в тому, що найвищу працездатність у чоловіків простежено у віковій групі 40–49 років і трохи нижчу – у 50–59 р.

Стає очевидним, що найвищу фізичну працездатність у чоловіків із синдромом хронічної втоми відзначено у віковому діапазоні 40–59 років.

Висновки. Представлені результати дослідження пацієнтів із синдромом хронічної втоми засвідчили, що існують певні відмінності досліджуваних параметрів між жінками й чоловіками.

Так, з анамнезу захворювання пацієнтів встановлено, що симптоми синдрому хронічної втоми: постійна слабкість, яка не минає після відпочинку, зниження загальної працездатності, порушення концентрації уваги й сну – турбували пацієнтів протягом тривалого часу (від шести місяців до року та більше).

В обстежуваних жінок середній вік склав $46,27 \pm 8,88$ років і дещо відрізнявся від середнього віку в чоловіків ($49,76 \pm 8,61$ років) ($p > 0,05$).

Однак відмінності між пацієнтами жіночої та чоловічої статей стосуються віку, у якому починаються симптоми хронічної втоми: якщо у 27–30 і в 60 років та більше кількість жінок і чоловіків була однаковою, то в 31–39 ознаки синдрому хронічної втоми простежено в дев'яти жінок, тоді як серед чоловіків ці симптоми встановлено лише в одного чоловіка; у 40–49 років ознаки хронічної втоми помічено в 16 жінок, тоді як чоловіків із симптомами хронічної втоми було удвічі менше ($p < 0,05$).

Показники фізичного стану та фізичної працездатності в жінок і чоловіків із синдромом хронічної втоми істотно відрізнялися. Результати дослідження засвідчили більш низький рівень фізичного стану й фізичної працездатності в жінок, порівняно з чоловіками. При цьому встановлено певні особливості у фізичній працездатності в жінок різних вікових груп.

Показники фізичної працездатності в чоловіків суттєво відрізнялися від даних фізичної працездатності жінок. У 70,4 % чоловіків фізична працездатність перебувала на рівні середньої величини; в одного пацієнта (5,88 %) вона вища за середню й у 23,5 % показники фізичної працездатності нижчі від середньої величини.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми фізичної реабілітації в осіб із синдромом хронічної втоми.

Джерела та література

1. Арцимович Н. Г. Синдром хронической усталости / Н. Г. Арцимович, Т. С. Галушина. – Москва : Науч. мир, 2001. – 221 с.
2. Богдан Б. Синдром хронічної втоми: сучасні погляди і досягнення / Б. Богдан // Медицина світу. – 1999. – Т. VII, ч. 1. – С. 359–365.
3. Вермель А. Е. Синдром хронической усталости / А. Е. Вермель // Клиническая медицина. – 1999. – № 7. – С. 11–15.
4. Гехт Б. М. Синдром хронической усталости / Б. М. Гехт, Л. Ф. Касаткина, О. В. Гильванова // Неврологический журнал. – 2003. – Т. 8. – С. 52–55.
5. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 126 с.

6. Гринзайд Ю. М. Регуляция слабыми физическими факторами адаптационных систем – профилактический и лечебный аспекты / Ю. М. Гринзайд // Актуальные проблемы восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии : материалы междунар. конгр. «Здравница-2008». – Москва, 2008 – С. 75.
7. Дзяг Л. А. Синдром хронической усталости. На основании опыта / Л. А. Дзяг, А. Н. Шульга // Доктор. – 2002. – № 6. – С. 3–33.
8. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1990. – 68 с.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. свит, 2008. – 198 с.
10. Клебанова В. А. Синдром хронической усталости / В. А. Клебанова // Гигиена и санитария. – 1995. – № 1. – С. 144–148.
11. Aaron L. A. Overlapping conditions among patients with chronic fatigue syndrome, fibromyalgia, and temporomandibular disorder / L. A. Aaron // Archives of Internal Medicine. 2000. – Vol.160. – P. 221–227.
12. Viner R. Fatigue and somatic symptoms / R. Viner, D. Christie // BMJ. – 2005. – 330 (7498). – P. 1012–1015.
13. Werbach, M. R. Nutritional strategies for treating chronic fatigue syndrome / M. R. Werbach // Altern Med Rev. – 2001. – 6 (1). – P. 6.

Анотації

Синдром хронічної втоми (СХВ) – багатофакторне захворювання із переважним порушенням функції центральної нервової (ЦНС), імунної та ендокринної систем у відповідь на фактори, що ушкоджують (інфекційні, стресові, фізичні тощо), що не може не позначатися на фізичному стані та фізичній працездатності осіб із СХВ. Тож метою дослідження було визначити рівень фізичного стану й фізичної працездатності в осіб із синдромом хронічної втоми. Для досягнення мети нами використано опитування, збір анамнезу, визначення рівня фізичного стану, рівня фізичної працездатності. Оцінку рівня фізичного стану пацієнта проводили за даними, запропонованими Л. Я. Иващенко (зі співав.); визначення рівня фізичної працездатності в пацієнтів із синдромом хронічної втоми здійснювали за допомогою тесту PWC₁₇₀. Усього обстежено 63 пацієнти із синдромом хронічної втоми. Серед респондентів переважали жінки (n = 39, середній вік – 46,27 ± 8,88 р.); чоловіки склали групу з 24-х осіб (середній вік – 49,76 ± 8,61 р.). Результати обстеження пацієнтів із СХВ засвідчили певні відмінності досліджуваних параметрів між жінками й чоловіками. Так, у віці 27–46 років у 72,7 % жінок визначено середній рівень фізичного стану. Лише в одній респондентки спостерігали (9,1 %) високий рівень фізичного стану; у 18,2 % фізичний стан відповідав рівню «нижчому від середнього». У 47–59 років у 20 % встановлено середній рівень фізичного стану; як у 66,7 % жінок рівень фізичного був нижчим за середній і низьким. У чоловіків із СХВ зберігалася загальна тенденція до зниження індексу фізичного стану у міру збільшення віку, проте коливання індексу фізичного стану в респондентів різних вікових груп статистично достовірно відрізнялися.

Показники фізичної працездатності в чоловіків істотно відрізнялися від даних фізичної працездатності в жінок. У 70,4 % чоловіків фізична працездатність перебувала на рівні середньої величини; у 5,88 % – вищої за середню й у 23,5 % показники були нижчими від середньої величини.

Результати фізичної працездатності в жінок у вікових групах 30–39, 40–49, 50–59 років свідчать про те, що з віком дані фізичної працездатності в жінок із СХВ поступово зменшуються – найвищі показники працездатності мають жінки у віковій категорії 30–39 років; найбільш низькі – у віці 50–59 років.

Ключові слова: синдром хронічної втоми, фізичний стан, фізична працездатність, жінки, чоловіки.

Ирина Жарова, Виталий Куценко. Характеристика физического состояния и физической работоспособности пациентов с синдромом хронической усталости. Синдром хронической усталости (СХУ) является многофакторным заболеванием с преимущественным нарушением функции центральной нервной (ЦНС), иммунной и эндокринной систем в ответ на повреждающие факторы (инфекционные, стрессовые, физические и т. д.), что не может не сказываться на физическом состоянии и физической работоспособности лиц с СХУ. В связи с этим **целью исследования** было определить уровень физического состояния и физической работоспособности у лиц с синдромом хронической усталости. Для достижения цели нами использованы методы опроса, сбор анамнеза, определения уровней физического состояния, работоспособности. Оценку уровня физического состояния пациента проводили по данным, предложенным Л. Я. Иващенко; определение уровня физической работоспособности у пациентов с синдромом хронической усталости проводили при помощи теста PWC₁₇₀. Всего обследовано 63 пациента с синдромом хронической усталости. Среди них преобладали женщины (n = 39, средний возраст – 46,27 ± 8,88 лет); мужчины составили группу из 24 человек (средний возраст – 49,76 ± 8,61 лет). Результаты исследования пациентов с СХУ показали, что существуют определенные различия исследуемых параметров между женщинами и мужчинами. Так, в возрасте от 27–46 лет у 72,7 % женщин был определен средний уровень физического состояния. Только в одной женщины (9,1 %) – высокий уровень физического состояния; у 18,2 % физическое состояние соответствовало уровню «ниже среднего». В возрасте 47–59 лет в 20 % установлен средний уровень физического состояния, в то время как у 66,7 % женщин уровень физического был ниже среднего и низким. У мужчин с СХУ сохранялась общая тенденция к снижению индекса физического состояния по мере увеличения возраста, однако колебания индекса физического состояния у разных возрастных группах статистически достоверно отличались.

Показатели физической работоспособности у мужчин существенно отличались от показателей физической работоспособности у женщин. У 70,4 % мужчин физическая работоспособность находилась на уровне средней величины; у 5,88 % мужчин физическая работоспособность оказалась выше средней и у 23,5 % показатели были ниже средней величины.

Результаты физической работоспособности у женщин в возрастных группах 30–39, 40–49, 50–59 лет свидетельствуют о том, что с возрастом данные показатели у женщин с СХУ постепенно уменьшаются: самые высокие данные работоспособности имеют женщины в возрастной категории от 30 до 39 лет, самые низкие – 50–59 лет.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, физическое состояние, физическая работоспособность, женщины, мужчины.

Iryna Zharova, Vitaliy Kutsenko. Characteristics of Physical Condition and Working Capacity of Patients with the Chronic Fatigue Syndrome. The chronic fatigue syndrome (CFS) is a multifactorial disease with a predominant dysfunction of the central nervous system (CNS), immune and endocrine systems in response to damaging factors (infectious, stressful, physical, etc.), which cannot but affect the physical condition and physical performance of persons with CFS. In this connection, the purpose of the study was to determine the level of physical condition and physical performance in individuals with chronic fatigue syndrome. To achieve the goal, we used: interviews, collection of anamnesis, determination of the level of physical condition, determination of the level of physical working capacity. Assessment of the patient's physical condition was carried out according to the data proposed by L. Y. Ivashchenko; determination of the level of physical performance in patients with chronic fatigue syndrome was carried out using the PWC170 test. A total of 63 patients with chronic fatigue syndrome were examined. Among the surveyed, women predominated ($n = 39$, average age $46,27 \pm 8,88$ years); men made up a group of 24 people (average age – $49,76 \pm 8,61$ years). The results of the study of patients with CFS showed that there are certain differences in the parameters studied between women and men. Thus, at the age of 27 to 46 years, 72,7 % of women had an average level of physical condition. Only the 1st woman (9,1 %) had a high level of physical condition; 18,2 % had a physical condition that was below average. Between the ages of 47 and 59, only 20 % had an average physical condition, while 66,7 % of women had a lower physical and low physical level. In men with CFS, the general tendency of index decrease of the physical state continued to increase with age, but the fluctuations in the index of physical state in men of different age groups were statistically significantly different.

Indicators of physical performance in men significantly differed from the indicators of physical performance in women. In 70,4 % of men, physical performance was at the level of the average; In 5,88 % of men, physical performance was above average and 23,5 % were below average.

The results of physical working capacity in women in the age groups of 30–39 years, 40–49 years, 50–59 years indicate that with age, these indicators in women with CFS are gradually decreasing – the highest indicators of working capacity are women in the age category from 30 to 39 years old, the lowest in the age of 50–59 years.

Key words: chronic fatigue syndrome, physical condition, physical working capacity, women, men.