

ПАМЯТКА для страдающих астенией



ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА

За 30–60 минут до сна не рекомендовано пользоваться электронными устройствами¹.



КОНТРОЛЬ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Стоит отдохнуть, если появилось ощущение усталости. Чередовать небольшие периоды физической и умственной активности. Делать перерывы для отдыха и релаксации в течение рабочего дня¹.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Длительная ходьба (не менее 45–60 минут в день), плавание, бег, подвижные виды спорта на свежем воздухе^{2,4}.



АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное здоровое питание с большим содержанием сезонных фруктов/овощей небольшими порциями².



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Теплая ванная перед сном, избегание кофеинсодержащих напитков (вместо этого можно выпить стакан теплого молока), тяжелой пищи и алкоголя непосредственно перед сном. Соблюдать режим — пробуждение и засыпание в одно и то же время. Целевой показатель — 7–8 часов ночного сна без перерывов²⁻⁴.



РАЗЪЯСНЕНИЕ

Объяснить по возможности близким свое состояние и попросить о помощи в выполнении повседневных обязанностей¹.



ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ И НЕДЕЛИ ЗАРАНЕЕ

Важные задачи распределить в течение дня/недели заранее. Планирование стараться делать гибким, чтобы можно было переносить в случае плохого самочувствия.



ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Лечебная гимнастика, физиотерапия, акупунктура, массаж, йога, фототерапия^{5,6}.

Медикаментозная поддержка



ЭНЕРИОН. ПРИ АСТЕНИИ ОН!

1. Повышает работоспособность⁷.
2. Уменьшает усталость⁷.
3. Повышает внимание⁸.

2–3 таблетки в первой половине дня.
Курс — не более 4 недель.

ЭНЕРИОН уже через **неделю приема**⁸ способствует **уменьшению** проявлений симптомов **астении**, так как нормализует **процессы энергообмена** в ретикулярной формации*.

[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

Тренируйте познавательные функции мозга с помощью игры-тренажера*

Задание: Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух ЦВЕТ каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТый

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТый

КРАСНый

КРАСНый

КРАСНый

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТый

КРАСНый

СИНИЙ

КРАСНый

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТый

ЖЕЛТый

СИНИЙ

СИНИЙ

СИНИЙ

КРАСНый

ЖЕЛТый

ЗЕЛЕНый

ЖЕЛТый

КРАСНый

* <https://www.polsov.com/4601.html> Доступ 23.05.22.

1. Shepherd C. Post COVID-19 fatigue, post/long COVID-19 syndromes and post-COVID ME/CFS. 2020. <https://meassociation.org.uk/wp-content/uploads/Post-Covid-Fatigue-Syndrome-and-MECFS-September-2020.pdf>. Доступ 24.08.2021.
2. Sandler CX, Lloyd AR. Chronic fatigue syndrome: progress and possibilities. Med J Aust. 2020;212(9):428–433. DOI: 10.5694/mja2.50553.
3. Ткачева О.Н., Котовская Ю.В., Рунихина Н.К. и др. Клинические рекомендации «старческая астения» // Российский журнал гериатрической медицины. 2020. № 1. С. 11–46.
4. Фаустова Ю.П. Взаимосвязь депрессии и астении у студентов // Аллея науки. 2020. Т. 1. № 12 (51). С. 183–189.
5. Грищенко Е.Б. Способы коррекции астенического синдрома // Медицинский совет. 2012. № 6. С. 36–41.
6. Лебедев М.А., Палатов С.Ю., Ковров Г.В. и др. Астения — симптом, синдром, болезнь // Эффективная фармакотерапия. 2014. № 1. С. 30–38.
7. Инструкция по медицинскому применению. ЛП Энерион П N 011812/01.
8. Морозов П.В. Психиатрия и психофармакотерапия 2005. Т. 7, № 3. С. 154–159.

СОСТАВ*. Энерион 200 мг: одна таблетка, покрытая оболочкой, содержит сульбутиамина 200 мг. Содержит лактозу в качестве вспомогательного вещества. **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ***. Состояния переутомления у взрослых, сопровождающиеся повышенной утомляемостью, снижением работоспособности, слабостью. **СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ***. Внутрь. Только для взрослых. Суточная доза препарата: 2–3 таблетки (400–600 мг) в два приема (во время завтрака и обеда). Таблетки проглатывать целиком, запивая водой. Продолжительность лечения не должна превышать 4 недели. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ***. Лицам до 18 лет препарат противопоказан из-за отсутствия клинических данных. Повышенная чувствительность к действующему веществу или любому из компонентов препарата. Лактазная недостаточность, галактоземия, синдром глюкозной/галактозной мальабсорбции, сахарозно-изомальтазная недостаточность, непереносимость фруктозы вследствие содержания в препарате в составе вспомогательных веществ глюкозы, лактозы и сахарозы. Беременность и период грудного вскармливания. **ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ***. В состав вспомогательных веществ препарата входит глюкоза, лактоза и сахароза. Вследствие этого данный препарат противопоказан к применению у лиц с лактазной недостаточностью, галактоземией, синдромом глюкозной/галактозной мальабсорбции, сахарозно-изомальтазной недостаточностью, непереносимостью фруктозы. В состав лекарственного препарата входит краситель «солнечный закат» FCF (E110). Он может вызвать развитие аллергических реакций (см. раздел «Побочное действие»). Искажение результатов лабораторных анализов. Препарат метаболизируется до тиамин, что может повлиять на результаты анализов. Определение мочевой кислоты фосфорно-вольфрамовым методом: препарат может вызвать ложноположительные результаты. Анализ мочи на уробилиноген с реактивом Эрлиха: может давать ложноположительные результаты. Тиамин в больших дозах может повлиять на спектрофотометрическое определение теофиллина в сыворотке крови по методу Шака и Векслера. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ***. Клинических исследований по изучению взаимодействий сульбутиамина с другими лекарственными средствами не проводилось. Взаимодействия, которые следует принять во внимание: средства, блокирующие нейромышечную передачу (миорелаксанты): эффект этих препаратов может возрастать при одновременном приеме с тиамином (метаболитом сульбутиамина); диуретики: увеличивается выведение с мочой тиамин (метаболита сульбутиамина). **ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ***. Противопоказан. **ВЛИЯНИЕ НА СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ АВТОМОБИЛЕМ И ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ПОВЫШЕННОЙ СКОРОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ***. Следует соблюдать осторожность при управлении автомобилем и выполнении работ, требующих высокой скорости психомоторных реакций с учетом возможного развития побочных реакций. **ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ***. Нечасто: тремор, головная боль, возбуждение, тошнота, рвота, сыпь, недомогание. Частота неизвестна: боль в животе, диарея. Риск развития аллергических реакций повышается из-за присутствия в составе препарата красителя «солнечный закат» FCF (E110). **ПЕРЕДОЗИРОВКА***. **ФОРМА ВЫПУСКА***. Таблетки, покрытые оболочкой, 200 мг. По 10 или 15 таблеток в блистере (ПВХ/Ал). По 2 или 4 блистера с инструкцией по медицинскому применению в пачку картонную. Представительство АО «Лаборатории Сервье» (Франция). 125047, г. Москва, ул. Лесная, д. 7. Тел.: (495) 937-0700, факс: (495) 937-0701, www.servier.ru

* Для получения полной информации, пожалуйста, обратитесь к инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата. Регистрационное удостоверение: П N011812/01.

**АО «Сервье»: 125196, г. Москва,
ул. Лесная, д. 7, этаж 7/8/9.
Телефон: +7 (495) 937-0700,
факс: +7 (495) 937-0701**



2205ENE2615 231ENEJF37

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ