Chronický únavový syndróm

Zverejnené: 13. mája 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Chronický únavový syndróm (CFS) je **dlhodobé ochorenie**, pri ktorom človek pociťuje **extrémnu únavu**, ktorá sa **nezlepší ani oddychom** a výrazne obmedzuje každodenné fungovanie pacienta.

Príznaky

- Silná, dlhodobá únava
  - Únava trvá minimálne 6 mesiacov
  - Nie je spôsobená nadmernou námahou
  - Nezlepší sa oddychom
  - Výrazne obmedzuje každodenné fungovanie
- Zhoršenie po námahe (veľmi typické) – aj nenáročná aktivita (napr. prechádzka alebo sústredenie) môže spôsobiť:

- prudké zhoršenie únavy,
- bolesti,
- prejaví sa často až s 12–48 hodinovým odstupom.

- Poruchy spánku – človek sa zobudí rovnako unavený
- Mozgová hmla („brain fog“)
    - Horšia koncentrácia
    - Pomalšie myslenie
    - Problémy s pamäťou

Ďalšie časté príznaky

- Bolesti svalov a kĺbov
- Bolesti hlavy
- Citlivosť na svetlo alebo hluk
- Závraty pri vstávaní
- Búšenie srdca

Príčiny CFS

Presná príčina zatiaľ nie je úplne známa. Predpokladá sa kombinácia viacerých faktorov:

- poruchy imunitného systému (napr. chronický zápal),
- poruchy energetického metabolizmu buniek – bunky môžu mať problém efektívne produkovať energiu (ATP),
- zmeny v nervovom systéme,
- niekedy spúšťačom býva infekcia.

Často sa spomínajú napríklad aj:

- Infekcia vírusom Epstein–Barr
- U niektorých ľudí ako súčasť tzv. Long COVID

Diagnostika

Neexistuje presný test na chronický únavový syndróm. Lekár najprv musí **vylúčiť iné choroby**, napríklad:

- Hypotyreózu
- Anémiu
- Depresiu
- Poruchy spánku
- Chronické infekcie

Diagnóza sa následne určí podľa zhodnotenia **kombinácie príznakov**.

Liečba

Momentálne **neexistuje liek**, ktorý by CFS úplne vyliečil. Liečba je zameraná na zmiernenie príznakov.

Odporúčajú sa najmä tieto režimové opatrenia:

- Kvalitný spánok (pravidelný režim, liečba nespavosti)
- Jemná rehabilitácia
- Psychologická podpora – terapia môže pomôcť zvládať stres a adaptáciu
- Pacing (rozumné dávkovanie energie):
    - neprekračovať energetický limit,
    - plánovať aktivity,
    - striedať aktivitu a odpočinok.
- Liečba konkrétnych symptómov (lieky na bolesť, spánok, liečba úzkosti alebo depresie)

Záver

Chronický únavový syndróm je ťažká, pretrvávajúca únava charakterizovaná zhoršeným stavom po námahe. Prognóza a priebeh ochorenia sú rôzne. U niektorých pacientov sa príznaky postupne zlepšia, iní zažívajú dlhodobé kolísanie príznakov.

Chronický únavový syndróm **nie je obyčajná únava** ani len „psychický problém“.
Ide o **reálne fyzické ochorenie**, ktoré môže byť pre niektorých ľudí veľmi limitujúce.
Mgr. Hana Neuschlová