Оцінка метеочутливості в практиці сімейного лікаря

Серед усіх медичних спеціалістів лікарі загальної практики – сімейної медицини мають справу з найбільшим різноманіттям пацієнтів і патологічних станів [1-4]. Якщо не враховувати інфекції верхніх дихальних шляхів, найчастішими скаргами, з якими пацієнти звертаються до сімейного лікаря, є проблеми з артеріальним тиском (зазвичай гіпертензія), зміни настрою (депресія, тривога) та больові синдроми [5]. Крім того, дуже поширеними в загальній практиці є неспецифічні соматичні симптоми, котрі не можна чітко віднести до жодної традиційно визначеної хвороби. Такі симптоми – велика проблема для пацієнтів і лікарів, оскільки часто вони залишаються «непоясненими» навіть після всебічного обстеження. Водночас ці симптоми можуть чинити негативний вплив на якість життя пацієнтів, складно піддаватися лікуванню та поєднуватися з тривогою й депресією [6-9].

Для множинних соматичних симптомів без біомедичного пояснення застосовують безліч термінів і діагнозів, як-от вегетосудинна дистонія, соматоформний розлад, функціональний соматичний розлад тощо [10]. Найновішим терміном є «тілесний дистрес-синдром» (ТДС; bodily distress syndrome), включений до Міжнародної класифікації хвороб для первинної медичної допомоги 11-го перегляду (ICD-11-PHC) [11-13].

Нещодавно в Данії було проведено дослідження профілю пацієнтів із ТДС [5]. Серед осіб, які зверталися до сімейного лікаря, критеріям ТДС відповідав кожен п'ятий; із ТДС асоціювалися жіноча стать і старший вік. Якщо порівняти з особами без ТДС, пацієнти з ТДС мали більше соматичних симптомів (у середньому 11 проти 2), частіше страждали на хронічні захворювання (63 проти 37%) і хронічні психіатричні розлади (21 проти 9%). Консультації пацієнтів із ТДС потребували більше часу; таких хворих частіше скеровували на візуалізаційні обстеження чи до вузького спеціаліста, діагноз зазвичай встановлювався лише симптоматичний, замість специфічного лікування частіше обиралася тактика «пильного спостереження» чи планувалися повторні візити.

Цікаво, що визначені особливості ТДС, а саме поєднання соматичних і психіатричних скарг, їх неспецифічність, «незрозумілість» і періодична повторюваність, зв'язок із жіночою статтю та старшим віком, також є характерними для такого добре відомого явища, як підвищена чутливість до атмосферних змін, або метеочутливість [14-16]. Поширеність метеочутливості в загальній популяції теж є схожою з такою ТДС – 20-30% (за даними різних авторів) [17, 18].

На відміну від хворих на ТДС, для пацієнтів із метеочутливістю існують рекомендації щодо зміни способу життя, здатні полегшити симптоми [19, 20]. Крім того, для профілактики й усунення симптомів, пов'язаних із коливанням атмосферних параметрів, успішно застосовуються адаптогени – засоби природного походження, що регулюють нейроендокринну систему та підвищують загальну опірність організму до стресових ситуацій [21-29]. В Україні віднедавна доступний Корвалтаб Метео® – засіб із п'ятикомпонентним складом, спеціально розроблений для швидкої нормалізації функції організму в умовах різних атмосферних коливань [30]. Отже, в пацієнтів, які звертаються до сімейного лікаря з неспецифічними соматичними скаргами (особливо якщо останні періодично повторюються й пов'язані зі змінами настрою), раціональною тактикою є скринінг на метеочутливість, що в багатьох випадках дасть змогу уникнути непотрібних обстежень або консультацій вузьких спеціалістів і призначити ефективне лікування.

Простим і найвивченішим інструментом для визначення метеочутливості є розроблений італійськими клініцистами опитувальник METEO-Q [31], що складається з двох груп пунктів для оцінки метеочутливості (1-5) і метеопатії (6-11), а також структурованого контрольного переліку, котрий дає змогу визначити соматичні та психологічні симптоми, пов'язані зі змінами атмосферних параметрів. Пункти й симптоми в контрольному переліку оцінюються за п'ятибальною шкалою Лікерта від 0 (симптом відсутній) до 4 (тяжкий симптом). Опитувальник також диференціює «метеочутливість» і «метеопатію»: осіб, біологічно чутливих до впливу атмосферних подій на розум і тіло, визначають як метеочутливих, тоді як осіб, у яких з'являються специфічні хворобливі симптоми чи погіршуються наявні захворювання, вважають метеопатичними. Опитувальник METEO-Q пройшов валідацію в дослідженні за участю 1099 пацієнтів (528 чоловіків, 571 жінка) та продемонстрував високу внутрішню послідовність: альфа Кронбаха становила 0,81 і 0,87 для пунктів 1-5 і 6-11 відповідно [32].

Для визначення метеочутливості та метеопатії встановлено різні порогові значення (чоловіки: загальна оцінка METEO-Q >6 для метеочутливості, >9 для метеопатії; жінки: загальна оцінка >8 для метеочутливості, >11 для метеопатії) [33].

Опитувальник метеопатії (METEO-Q)

ПІБ _____ **Дата народження** _____ **Дата обстеження** _____

Оцініть кожний пункт від 0 до 3: 0 = відсутні, 1 = легкі, 2 = помірні, 3 = тяжкі

1) Зміни настрою залежно від зміни висоти над рівнем моря, географічної зони, перельоту на велику відстань ☐
Зазначте зумовлені зміни _____

2) Зміни настрою залежно від атмосферних змін (наприклад, коли починається чи припиняється дощ, сонячно чи похмуро) ☐
Зазначте зумовлені зміни _____

3) Зміни настрою залежно від яскравості неба (зокрема, коли подовжується чи скорочується світловий день відповідно до пори року) ☐
Зазначте зумовлені зміни _____

4) Зміни настрою, спричинені змінами температури (в тепліші чи холодніші дні) ☐
Зазначте зумовлені зміни _____

5) Зміни настрою, поява чи погіршення симптомів, спричинені зміною пори року ☐
Зазначте зумовлені зміни _____

6) Зазначте ступінь взаємозв'язку між симптомами та кліматичними чи атмосферними змінами ☐

7) Схильність симптомів зменшуватися чи зникати, коли пусковий фактор припиняє дію чи атмосферні умови змінюються на протилежні ☐

8) Збіг симптомів, спричинених атмосферними змінами, з іншими циклічними феноменами (наприклад, менструальним циклом) ☐

9) Наявність продромальних ознак (роздратованість, тривога тощо) за декілька днів до зміни атмосферних умов ☐

10) Негативний вплив симптомів, спричинених атмосферними змінами, на повсякденні справи ☐

11) Тривога, хвилювання, занепокоєння або інші неприємні відчуття, спричинені атмосферними змінами ☐

Контрольний перелік метеопатії

Зазначте симптоми, пов'язані з кліматичними, атмосферними, температурними змінами та/або змінами освітленості, котрі ви відзначаєте найчастіше.

Для кожного симптому позначте: 0 = відсутній, 1 = легкий, 2 = помірний, 3 = тяжкий

Лабільність настрою (коливання настрою протягом дня чи декількох днів)	0	1	2	3
Надмірне реагування на зовнішні події	0	1	2	3
Депресія	0	1	2	3
Тривога	0	1	2	3
Астенія (нервово-психічна слабкість, хронічна втома)	0	1	2	3
Ангедонія (зниження чи втрата здатності отримувати задоволення)	0	1	2	3
Роздратованість, нервозність	0	1	2	3
Невизначене відчуття нездужання	0	1	2	3
Біль без чіткої локалізації, біль у суглобах, м'язах	0	1	2	3
Вертиго (запаморочення)	0	1	2	3
Головний біль	0	1	2	3
Нудота	0	1	2	3
Аритмії (порушення серцевого ритму)	0	1	2	3
Труднощі з концентрацією уваги	0	1	2	3
Безсоння	0	1	2	3
Надмірна сонливість	0	1	2	3
Втрата апетиту	0	1	2	3
Надмірний апетит	0	1	2	3
Порушення травлення (метеоризм, здуття, відрижка, закреп/діарея, біль у животі тощо)	0	1	2	3
Зміни сексуальності (зменшення чи збільшення сексуального потягу)	0	1	2	3
Надмірна слабкість на роботі чи вдома	0	1	2	3
Інше _____	0	1	2	3

Запропоновані українські версії опитувальника й контрольного переліку можна завантажити (health-ua.com) і роздрукувати для практичного використання.

Список літератури знаходиться в редакції.

Підготував ***Олексій Терещенко***

Корвалтаб Метео®

Залишайтесь собою за погоди будь-якої!

Екстракт родіоли рожевої[1]

55 мг

Поліпшує розумову діяльність та увагу[1]

Екстракт лимонника китайського[1]

100 мг

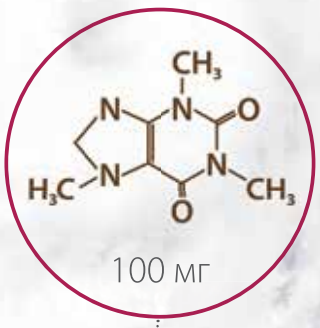
Сприяє підвищенню працездатності[1]

Екстракт женьшеню[1]

100 мг

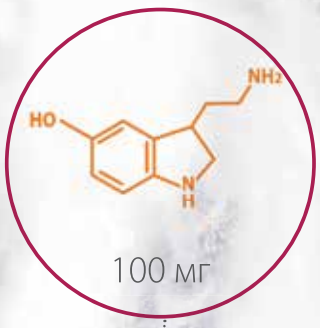
Зменшує втому та сонливість[1]

Кофеїн[1]



100 мг

L-теанін[1]



100 мг

Сприяє підвищенню опірності організму до зміни погодних умов[1]

Корвалтаб Метео®. Звіт № 3/8-А-4686-19-68302Е від 22.01.2020. Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом. Перед застосуванням ознайомтесь з листком-вкладишем. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Є протипоказання до застосування. У разі відсутності покращення самопочуття протягом 7 днів застосування рекомендовано звернутись до сімейного лікаря щодо доцільності подальшого прийому. У разі виникнення побічних ефектів та запитань просимо звертатися до відділу фармаконагляду ТОВ «АСІНО УКРАЇНА» за адресою: бульвар Вацлава Гавела, 8, м. Київ, 03124, тел./факс: +38 044 281 2333.

1. Функціональні властивості дієтичної добавки «Корвалтаб Метео® за ТУ У 10.8-30117001-009:2019. UA-CMET-PUB-012021-008

ТОВ «Асіно Україна» | бульвар В. Гавела, 8 | Київ | 03124 | Україна
Компанія Acino Group, Швейцарія | www.acino.ua

acino