

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ИСТОЩЕНИЯ (SQUEEZED-СИНДРОМ) И СЕСТРИНСКАЯ ПРАКТИКА

К.И. Прощаев^{1,2}, докт. мед. наук, проф., С.Л. Жабоева³, докт. мед. наук

¹Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология»,
Российская Федерация, 129226, Москва, 1-я ул. Леонова, д. 16;

²Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства;
Российская Федерация 125171, Москва, Волоколамское шоссе, 91;

³Казанский государственный медицинский университет,
Российская Федерация, 420012, Казань, ул. Бутлерова, д. 49

E-mail: longtermcare.fmba@gmail.com

Представлены сведения о риске развития синдрома хронического информационного истощения, методы его выявления и профилактики.

Ключевые слова: синдром хронического информационного истощения, профилактика, факторы риска.

Для цитирования: Прощаев К.И., Жабоева С.Л. Синдром хронического информационного истощения (squeezed-синдром) и сестринская практика. Медицинская сестра. 2018; 20 (5): 4–6.
<https://doi.org/10.29296/25879979-2018-05-01>

Профессиональная деятельность медсестры связана с использованием электронных средств и сред [6]. Сфера их применения в сестринской практике разнообразна: компьютерный документооборот; мониторинг параметров жизнедеятельности пациентов; обучение; электронный расчет дозирования лекарственных средств и дневного меню; электронная регистратура и т.д. Кроме того, и вне работы сфера применения электронных средств и средств не менее обширна, в связи с чем повышается риск развития синдрома хронического информационного истощения.

Общие сведения

Синдром хронического информационного истощения (squeezed-синдром, от англ. «squeezed» – «выжатый»; «squeezed orange» – «выжатый апельсин» – так описывают в англоязычных странах люди с этим синдромом свои жалобы) является совокупностью психоэмоциональных, соматических и поведенческих проявлений длительного постоянного перенапряжения, которое сопровождается контактом с электронными устройствами на работе и(или) в быту [2]. Электронная

среда, которая приводит к развитию этого синдрома, называется squeezed-средой [4].

Этиопатогенез синдрома хронического информационного истощения

По сути дела, синдром хронического информационного истощения представляет собой проявление влияния достижений цивилизации XXI века на здоровье человека. Помимо непосредственного контакта с электронными устройствами и средами на работе и в быту, имеет значение и непосредственное увеличение потока информации, связанное с использованием электронных устройств. В наше время увеличивается и число специфических зависимостей – игровой, зависимости от общения в социальных сетях и мессенджерах и пр. В итоге формируется постоянное психоэмоциональное напряжение, вызванное необходимостью постоянного (по сути дела, в режиме non-stop) реагирования на поступающий поток виртуальной информации, значительная часть которой является фейковой и негативной.

На фоне гиподинамии, которая типична для современного человека, такой высокий уровень когнитивной деятельности может привести к нарушениям вегетативной регуляции, которые во многом и обуславливают симптоматику при синдроме хронического информационного истощения. Дополнительный вклад в формирование такой симптоматики вносит вынужденная поза при пользовании электронными устройствами, что ведет к формированию патологических изменений со стороны позвоночника и периферической нервной системы.

Совокупность перечисленных факторов, которые приводят к развитию синдрома хронического информационного истощения, представляет собой squeezed-среду (среда информационного истощения), наличие которой принципиально важно для развития заболевания.

На 1-м этапе развития синдрома информационная перегрузка, гиподинамия, вынужденное положение тела вызывают появление соматоформной вегетативной дисфункции (сразу отметим, что при устранении факторов, вызвавших эту дисфункцию, она купируется). При длительной экспозиции squeezed-среды наблюдается развитие биохимического дисбаланса на уровне нейроиммуноэндокринной регуляции; например, увеличивается продукция сигнальных молекул провоспалительного плана, снижается продукция противовоспалительных сигнальных молекул, нарастают явления оксидативного стресса, а также развиваются другие патологические процессы. В итоге многолетнее пребывание в squeezed-среде может послужить фактором риска соматизации указанных процессов и соответственно провокатором развития и формирования артериальной гипертензии, остеохондроза, когнитивных расстройств, заболеваний периферической нервной системы, ожирения и т.д.

Проявления синдрома хронического информационного истощения

Синдром хронического информационного истощения диагностируется при наличии экспозиции squeezed-среды у человека на протяжении >6 мес. У людей с наличием соматических и нервно-психических заболеваний в стадии обострения/декомпенсации, а также неизлеченных онкологических заболеваний диагностика данного синдрома не проводится.

Выясняют наличие у человека следующих симптомов: 1) головные боли напряжения; 2) головокружение; 3) повышенная истощаемость при обычных нагрузках; 4) транзиторная или стойкая артериальная гипертензия; 5) кардиалгии; 6) снижение способности концентрировать внимание; 7) избыточная масса тела или ожирение; 8) вертеброгенные боли; 9) парестезии в дистальных отделах верхних или нижних конечностей; 10) нарушения стула; 11) снижение физической работоспособности; 12) ощущение «выжатого лимона», которое не проходит при обычном отдыхе; 13) объем умеренных аэробных физических нагрузок <150 мин в неделю; 14) артериальная гипотензия. При наличии 4 симптомов можно говорить о синдроме хронического информационного истощения.

Синдром хронического информационного истощения не входит в Международную классификацию болезней, травм и причин смерти (МКБ-10). Это – описательное понятие нового фактора риска развития заболеваний – избыточного пребывания в электронной среде – и служит для актуализации статуса человека

и разработки индивидуальных программ профилактики.

Дифференциальная диагностика

Проявления синдрома хронического информационного истощения необходимо дифференцировать с:

- синдромом хронической усталости, который представляет собой инфекционное заболевание, возникающее при персистенции вируса простого герпеса или вируса Эпштейна–Барр на фоне специфического наследственного склада иммунной системы;
- физиологической усталостью, которая возникает при истощающем влиянии определенных средовых факторов (экзамен, перегрузки на работе и пр.), и которая проходит самостоятельно при устранении причины, вызвавшей усталость;
- астеническим синдромом на фоне соматических, хирургических, инфекционных заболеваний; для него характерна четкая связь между основным заболеванием и астеническим симптомокомплексом, который купируется по мере лечения основного заболевания;
- онкологическими заболеваниями;
- некоторыми психоневрологическими расстройствами.

Профилактика и реабилитация

Профилактика и реабилитация при синдроме хронического информационного истощения имеет 3 направления:

- поведенческая терапия (изменение характера и ограничение времени пребывания в squeezed-среде);
- борьба с гиподинамией;
- нутритивная поддержка.

К мерам поведенческой терапии можно отнести: отключение мобильного интернета и звуковых оповещений в ночное время; установку фильтров на спам в электронной почте; отказ от рекламных рассылок; ограничение использования электронных средств в выходные дни и отпускное время; отказ от дублирования документооборота путем отказа от бумажного варианта и т.д.

С точки зрения гиподинамии важно выполнение глобальных рекомендаций ВОЗ по физической активности для всех возрастов (2010) [1]. Согласно этим рекомендациям, за 1 нед человек должен иметь не менее 150 мин аэробных нагрузок (нагрузок движением), а желательно увеличить количество таких нагрузок до 300 мин.

Отметим, что приход на работу и с работы пешком также считается аэробной нагрузкой. Обратим внимание на то, что аэробные нагрузки должны быть ежедневными, и продолжительность каждого сета нагрузки должна быть не менее 10 мин (т.е. засчитываются нагрузки, при которых человек находится в движении не менее 10 мин от начала движения). Кроме того, не менее 2–3 раз в неделю по 30 мин необходимы выполнение силовых упражнений с переносом тяжестей, а также упражнений на баланс (например, гимнастика тай-ши, йога и др.). Полезны элементы когнитивной гимнастики [5, 7].

Из средств нутритивной поддержки могут использоваться адаптогены (элтон-п, леветон-п разработанные академиком Сейфулла Р.Д. и активно применяемые в спортивной практике), природные средства, улучшающие функцию мозга на основе трутневого расплода (например, мемо-вит, эромакс, остеомед) в первой половине дня, природные средства успокаивающего характера в вечернее время (нерво-вит, вечернее форте) и т.д [8]. Также важными мерами нутритивной поддержки является профилактика и ликвидация имеющегося дефицита аминокислот, витаминов и микроэлементов [3,8].

В случае соматизации синдрома лечение возникших заболеваний проводится врачами по общепринятым стандартам.

Современная цивилизация привнесла в медицинскую практику достижения, в основе которых – развитие электронных средств и сред. Они заняли важное место в диагностике и лечении заболеваний, организации клинической работы, до- и последипломном медицинском образовательном процессе, обусловили повышение компетентности медицинских работников, улучшение результатов лечения. Вместе с тем постоянное пребывание в электронной среде как на работе, так и в быту повышает риск развития синдрома хронического информационного истощения, который является фактором риска развития ряда метаболических, сердечно-сосудистых и психоневрологических заболеваний. Понимание механизмов развития данного синдрома, возможность выявить его на ранней стадии поможет медсестре модифицировать собственный образ жизни и индивидуализировать программу профилактики серьезных заболеваний.

Литература

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. ВОЗ: Женева. 2010; 60.
2. Ильницкий А.Н., Процаев К.И., Коршун Е.И. Синдром хронического информационного истощения (Squeezed-синдром) в антивозрастной медицине. Эстетическая медицина. 2018; 1: 95–9.
3. Ильницкий А.Н., Процаев К.И., Коршун Е.И. Клеточные хроноблокаторы и старение головного мозга. Электронный научный журнал «Геронтология». 2017; 1 [электронное издание].
4. Ильницкий А.Н., Процаев К.И., Коршун Е.И.. Синдром хронического информационного истощения (squeezed-синдром). Электронный научный журнал «Геронтология». 2017; 2 [электронное издание].
5. Оленская Т.Л., Губарев Ю.Д., Яценко Е.А., Козлов К.Л. Возможность прогнозирования развития синдрома когнитивных нарушений у пациентов с артериальной гипертензией старших возрастных групп. Фундаментальные исследования. 2015; 1–2: 321–5.
6. Сейдакова Г.С., Сабирова А.Т., Каландарова Г.К., Бегалиева Р.М. Принципы условий труда медицинских сестер. Молодой ученый. 2015; 11: 710–3.
7. Boot W.R., Kramer A.F. The Brain-Games Conundrum: Does Cognitive Training Really Sharpen the Mind? Cerebrum. 2014; 11–12: 15.
8. Михно Л.В., Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Ашкинази С.М., Елистратов Д.Г. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. 2-е изд. испр. и доп. СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта; 2016: 96 с.

SQUEEZED SYNDROME AND NURSING PRACTICE

Prof. K.I. Proshchaev, MD^{1,2}; S.L. Zhaboeva, MD³

¹Gerontology Research Medical Center,

16, First Leonov St., Moscow 129226, Russian Federation;

²Institute of Advanced Training, Federal Biomedical Agency of Russia, 91, Volokolamskoe Shosse, Moscow 125171, Russian Federation;

³Kazan State Medical University, 49, Butlerov St., Kazan 420012, Russian Federation

The paper gives information on the risk of squeezed syndrome and methods for its detection and prevention.

Key words: squeezed syndrome, prevention, risk factors.

For citation: Proshchaev K.I., Zhaboeva S.L. Squeezed syndrome and nursing practice. Meditsinskaya Sestra. 2018, 20 (5): 4–6. <https://doi.org/10.29296/25879979-2018-05-01>