

**А.П.Исаев, Г.А.Шорин, С.А.Кабанов**

**СИНДРОМ  
ХРОНИЧЕСКОЙ  
УСТАЛОСТИ:  
лечение и профилактика**

Уральская государственная академия  
физической культуры

А.П.Исаев, Г.А.Шорин, С.А.Кабанов

**Синдром хронической усталости:  
лечение и профилактика**

Челябинск  
"Версия"  
1997

**Исаев А.П., Шорин Г.А., Кабанов С.А.**

**Синдром хронической усталости: лечение и профилактика.** – Челябинск, "Версия", 1997. – 112 с.

Рецензенты:

Эберт Л.Я., доктор медицинских наук, профессор,  
заслуженный деятель науки РФ, академик;  
Василенко Ф.Н., доктор медицинских наук,  
академик РАН.

Монография члена-корреспондента Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности, доктора биологических наук, профессора А.П.Исаева, доктора медицинских наук, профессора Г.А.Шорина, кандидата педагогических наук, заслуженного тренера РФ С.А.Кабанова представляет собой доступное широкому кругу читателей изложение научных и клинических основ синдрома хронической усталости (СХУ) человека, раскрывает пути профилактики и лечения заболевания.

Несомненный интерес для практических работников здравоохранения, спортивной медицины, тренеров, специалистов медико-биологического профиля представляют данные о синдроме хронической усталости, мерах профилактики последствий стрессорных воздействий на интегративные функции организма, которыми сопровождаются современные условия жизни и спорт высоких достижений.

ЛР № 062841 от 07.07.1993 г.

ISBN 5-87229-044-6

© Исаев А.П., Шорин Г.А., Кабанов С.А.

# Содержание

К читателю	3
Употребляемые сокращения и термины	5
Предисловие	6
I. Современные представления о синдроме хронической усталости (СХУ)	
1. История и постановка вопроса	8
2. Причины, течение, клиника и диагностика СХУ	12
2.1. Дефицит минеральных веществ и СХУ	27
2.2. Дефицит витаминов и СХУ	39
2.3. Сон и СХУ	44
2.4. Двигательная активность человека и СХУ	46
2.5. Спорт и СХУ	52
2.6. Секс, репродуктивная деятельность и СХУ	65
II. Лечение СХУ	68
III. Профилактика СХУ	92
Заключение	105
Список литературы	107

**А.П.Исаев, Г.А.Шорин, С.А.Кабанов**  
**СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:**  
лечение и профилактика

Технический редактор Т.И.Лурье  
Корректор Д.Л.Кондрашов  
Лицензия ЛР № 062841 от 07.07.1993 г.  
Подписано в печать 5.04.1997 г. Формат 60x84 1/16.  
Печать офсетная. Объем 7 п.л. Тираж 500 экз.  
Заказ 2.337

ТОО "Версия", г. Челябинск.  
454014, а/я 12237, тел. 12-20-56

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в Межрайонной типографии  
г. Челябинск, ул. Северокрымская, 20.