

بازماندگی مزمن در

بازماندگی مزمن در

با آنکه سندروم خستگی مزمن یا CFS در دهه هشتاد نامگذاری شده است، ولی بیماری جدیدی نیست و از اوایل قرن هجدهم به بعد با نام‌های مختلفی شناخته شده است. با این حال هنوز هم موضوع بحث‌های داغی است، زیرا با آنکه تشخیص آن افزایش یافته است، ولی بسیاری از مردم (به خصوص کارشناسان و مردم عادی) شک دارند که CFS وجود داشته باشد و آن را نوعی کسالت روانی می‌دانند. ولی تحقیقات ثابت می‌کنند که CFS در واقع نوعی بیماری جسمانی است، ولی هنوز کاملاً درک نشده است. حداقل یک میلیون نفر در ایالات متحده CFS و ده‌ها میلیون نفر دیگر شرایطی شبیه به آن دارند. علائم مهم آن عبارتند از خستگی و ضعف فراوان که نمی‌گذارد فرد کارها و وظایف روزانه اش را به انجام برساند و حتی از رختخواب بلند شود و لباس بپوشد و غذا بخورد. این خستگی با استراحت بهبود نمی‌یابد. این بیماری به شدت بر فعالیت‌های مدرسه، کار و غیره اثر می‌گذارد و علائم جسمانی و احساسی پدید می‌آورد که ماه‌ها و گاهی سال‌ها ادامه دارند. سندروم خستگی مزمن در خانم‌ها بیشتر از آقایان شایع است و بر همه گروه‌های نژادی و قومی اثر می‌گذارد. این سندروم بیشتر در بین افراد ۲۰ تا ۴۰ ساله شایع است، ولی در میان نوجوانان نیز دیده شده است. نوعی بیماری شبیه به CFS نیز در میان کودکان زیر ۱۲ سال مشاهده شده است. تعداد واقعی کودکان و نوجوانانی که به این بیماری مبتلا هستند هنوز مشخص نیست.

علت‌ها

علت بیماری CFS هنوز مشخص نشده است. پژوهش‌های جاری در حال بررسی احتمال عدم کارکرد صحیح دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه ایمنی هستند. دانشمندان آنورمالیته‌های متابولیک مختلف و فاکتورهای ریسک (از جمله استعداد ژنتیکی، سن، جنسیت، سابقه بیماری، محیط و استرس) را نیز بررسی می‌کنند.

بعضی از پژوهشگران می‌گویند که یک ویروس عامل این سندروم است، ولی نظریه آنها ثابت نشده است. زمانی دانشمندان بر این باور بودند که ویروس Epstein-Barr در ایجاد این سندروم نقش دارد، ولی مطالعات دقیق‌تر این مسئله را تأیید نکردند. نظریات دیگر در مورد فاکتورهای مهمی که در این بیماری نقش دارند عبارتند از:

- فقر آهن خون (کم خونی)
- آلرژی به محیط زیست
- اختلال خواب
- مشکلات روانی یا عصبی
- نقص کار غدد درون ریز
- فشار خون پایین

نشانه‌ها

از آنجائیکه نشانه‌های این سندروم مبهم هستند و از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوتند، تعاریف معدودی برای پزشکان جهت تشخیص این سندروم موجود است. طبق این تعاریف فردی که این سندروم را دارد، دو نشانه زیر را حتماً دارد:

۱. خستگی مزمن و شدید به مدت حداقل ۶ ماه یا طولانی‌تر که با استراحت تخفیف نمی‌یابد.

۲. چند مورد از علائم زیر:

- فراموشی یا مشکل در تمرکز
 - گلو درد
 - نرم شدن گره‌های لنفاوی گردن یا زیربغل
 - درد عضلانی یا درد در مفاصل بدون تورم
 - انواع جدید سردرد
 - عدم تجدید قوا پس از خواب و حس مبهمی از بیماری یا افسردگی
 - خستگی طولانی به مدت بیش از ۲۴ ساعت
- هر کدام از نشانه‌های فوق که به خستگی مربوط باشند، باید حداقل به مدت ۶ ماه یا بیشتر بطور متوالی ظهور یابند. خستگی مداوم اولین نشانه مشخص این بیماری است. خستگی یکی از نشانه‌های رایج بیماری است. نشانه‌های دیگر CFS ممکن است شامل تب خفیف، تار شدن دید، لرزش، عرق شبانه، اسهال و نوسان اشتها و وزن شوند.

تشخیص ←

تشخیص سندروم خستگی مزمن دشوار است، زیرا آزمایش معینی برای تشخیص آن وجود ندارد و علت آن نیز قابل شناسایی نیست. مشکل دیگر اینجاست که نشانه های CFS به بیماری های دیگری از جمله عفونت های ویروسی، بیماری کلیه، بیماری قلبی، افسردگی و بیماری های عصبی، شباهت زیادی دارد. پزشکان ابتدا باید مطمئن شوند که خستگی فرد و نشانه های دیگر او ناشی از بیماری دیگری نیستند و فرد مشکل خواب ندارد و مشکلات هورمونی مانند کم کاری تیروئید در فرد وجود ندارد.

همه ما خسته، افسرده و کوفته و نزار می شویم. ولی CFS با این احساسات عادی از خستگی و کمبود انرژی فرق دارد. از آنجائیکه کودکان و نوجوانان ممکن است به دلایل مختلف احساس خستگی کنند، CFS معمولاً اشتباه تشخیص داده می شود. کودکان از خستگی به عنوان بهانه ای برای نرفتن به مدرسه یا انجام ندادن کارهای دیگر استفاده می کنند. نوجوانان نیز در ورزش های زیادی فعالیت دارند که باعث می شود خسته شوند.

درمان ←

متأسفانه هیچ درمان ثابت شده یا قابل اعتمادی برای CFS وجود ندارد. ولی مطالعات نشان داده اند که افرادی که تا حد امکان فعال هستند و تا درجه ای بر بیماری خود کنترل دارند، شانس بیشتری برای بهبود دارند. اگر شک دارید که فرزندتان CFS دارد، نزد پزشکی بروید که این مشکل را در کنار مشکلات روانی بررسی کند. پزشک باید با رویه تشخیص CFS آشنا باشد.

با آنکه هیچ درمان فوری یا قطعی برای CFS وجود ندارد، ولی کارشناسان می گویند که تغییرات زیر در سبک زندگی می توانند کمک کننده باشند:

ورزش منظم و برنامه ریزی شده که به روند بهبود و درمان کمک می کند و انرژی فرد را بالا می برد و به او حس بهتری می دهد. این ورزش ها نباید سخت و سنگین باشند و باید به تدریج افزایش یابند و طوری نباشد که فرد را از فعالیت زده کند.

تکنیک های کاهش و کنترل استرس که روش هایی برای بدست گرفتن کنترل بعضی از جنبه های این بیماری می دهد.

رژیم غذایی مناسب که نشانه ها و ناراحتی کلی فرد را کاهش دهد. پزشکان در این مورد اتفاق نظر دارند که افرادی که مبتلا به CFS هستند باید از غذاهای سنگین، الکل، کافئین و مقادیر زیاد فست فود اجتناب کنند. متخصص تغذیه می تواند برنامه غذایی مناسبی برای کاهش نشانه های خستگی ارائه بدهد.

طب سوزنی، ماساژ، یوگا و تای چی کمک زیادی به این افراد می کند.

