

«سندرم خستگی مزمن» و نوع پساکرونیایی آن

«سی‌اف‌اس» (CFS) یا «ام‌ای» (ME) بیماری مزمنی است که می‌تواند افراد در تمام سنین و جنسیت‌ها را مبتلا کند اما در میان زنان بیش از همه شایع است.



«سی‌اف‌اس» (CFS) یا «ام‌ای» (ME) بیماری مزمنی است که می‌تواند افراد در تمام سنین و جنسیت‌ها را مبتلا کند اما در میان زنان بیش از همه شایع است.

به گزارش ایسنا، طبق اعلام سازمان ملی خدمات بهداشتی انگلیس، ابتلا به این بیماری در اواسط دهه سوم یا پنجم زندگی محتمل تر است.

به گفته متخصصان انجمن آگاهی از «ام‌ای»، این بیماری پیچیده و متغیر است و خستگی احساسی، روانی و جسمانی از ویژگی‌های آن است.

علت بروز این بیماری مشخص نیست اما به گمان متخصصان ابتلا به بیماری‌های عفونی، بروز مشکلاتی در دستگاه ایمنی یا اختلال‌های هورمونی می‌تواند مسبب آن باشد. سایر علل احتمالی آن شامل مشکلات سلامت روان، مانند اضطراب و ضربه‌های روانی و نیز علل ژنتیکی است.

علائم ابتلا به سندرم خستگی مزمن چیست؟

به نوشته روزنامه ایندپندنت، سی‌اف‌اس یا ام‌ای طیف وسیعی از علائم را دارد اما بیشتر افراد مبتلا به آن می‌گویند که به شدت احساس خستگی و ناخوشی عمومی دارند.

سایر علائم این بیماری عبارت از اختلال در خواب، درد عضلات و مفاصل، سردرد، درد غدد و حالت تهوع هستند.

مبتلایان به این بیماری ممکن است دچار اختلال حافظه و تمرکز حواس شوند.

علائم این بیماری ممکن است هر روز با روزهای دیگر متفاوت باشد. برخی بیماران می‌گویند روزهایی حالشان «خوب» است و روزهایی «بد».

چگونگی تشخیص سندرم خستگی مزمن

تشخیص درست ابتلا به سی‌اف‌اس یا ام‌ای بسیار سخت است، زیرا علائم آن شباهت زیادی به سایر بیماری‌ها را دارد.

به گفته انجمن ام‌ای، یکی دیگر از موانع تشخیص این است که علائم اصلی یک بیمار ممکن است با علائم سایر بیماران کاملاً متفاوت باشد.

طبق اعلام این انجمن، برخی از بیماران عمدتاً مشکلات حرکتی دارند، حال آن‌که برخی دیگر اختلالات شناختی یا درد را از علائم بسیار زمین گیرکننده تر این بیماری می‌دانند.

آزمایشی نیز برای تشخیص سی‌اف‌اس یا ام‌ای وجود ندارد. در عوض، پزشکان با گرفتن آزمایش خون یا ادرار سعی می‌کنند از مبتلا نبودن بیمار به سایر مشکلات سلامتی از قبیل کم‌خونی، کم‌کاری غده تیروئید یا مشکلات کبد یا کلیه مطمئن شوند.

در تارنمای سازمان ملی خدمات بهداشتی انگلیس آمده است که تشخیص سی‌اف‌اس یا ام‌ای ممکن است مدتی طول بکشد، زیرا اول باید مطمئن شد که فرد به سایر بیماری‌های دارای علائم مشابه، مبتلا نیست.

انجمن ام‌ای توصیه می‌کند که اگر خستگی پس از ابتلا به بیماری‌های عفونی بیش از چهار هفته طول کشید، پزشک باید احتمال بدهد که بیمار به نشانگان پسا‌عفونت یا نشانگان خستگی و بررسی مبتلا شده است.

به گفته متخصصان این انجمن، اگر علائم بیش از سه ماه ادامه پیدا کرد و فرد نتوانست روند عادی زندگی را از سر بگیرد، احتمال جدی ابتلای وی به ام‌ای یا سی‌اف‌اس مطرح می‌شود.

آیا این سندرم درمان دارد؟

تا کنون هیچ دارویی برای درمان ام‌ای یا سی‌اف‌اس پیدا نشده است. بسته به علائم هر فرد، توصیه‌های درمانی و دارویی متفاوت است.

در تازه‌ترین پیش نویس راهنمای مؤسسه ملی سلامت و بهداشت عالی که در نوامبر ۲۰۲۰ منتشر شد، آمده است که برخی از روش‌هایی که سازمان ملی خدمات بهداشتی انگلیس پیش‌تر برای درمان علائم سی‌اف‌اس یا ام‌ای توصیه می‌کرد، دیگر نباید به کار گرفته شود.

در این راهنما آمده است که برای درمان ام‌ای باید از توصیه هرگونه برنامه درمانی بر اساس افزایش تدریجی فعالیت جسمی یا ورزش با روند افزایشی ثابت، خودداری کرد.

در این راهنما همچنین تأکید شده است که رفتاردرمانی شناختی، روش درمان ام‌ای یا سی‌اف‌اس نیست اما ممکن است به برخی بیماران در بهبود علائم این بیماری کمک کند.

در ماه اوت، مؤسسه ملی سلامت و بهداشت عالی اعلام کرد که به علت انتقادات شدید برخی نهادهای درمانی، از انتشار نسخه به روز شده این راهنما خودداری می‌کند.

بنابراین بیمارانی که دچار سردرد و درد عضلات و مفاصل هستند، می‌توانند از داروخانه مسکن بگیرند یا از پزشک بخواهند

برایشان مسکن های قوی تری تجویز کند تا مدت کوتاهی مصرف کنند.

کسانی که مدت طولانی تری درد دارند، می توانند به متخصص مربوطه مراجعه کنند.

مؤسسه ملی سلامت و بهداشت عالی اعلام کرده است که اگر فردی بر اثر ابتلا به سی اف اس یا ام ای دچار حالت تهوع می شود، می تواند در دفعات بیشتر و به میزان کم غذا بخورد و بین وعده های غذا، غذاهای خشک نشاسته دار بخورد و مایعات را جرعه جرعه بنوشد.

بیماران همچنین می توانند برای توصیه های بیشتر در مورد حل مشکلات خواب، میزان استراحت مناسب و تغییر سبک زندگی متناسب با علائم بیماری با پزشک خود مشورت کنند.

همه گیری کووید ۱۹ چه اثری بر آگاهی عمومی از سی اف اس یا ام ای داشته است؟

دکتر چارلز شفرد، پزشک مشاور انجمن «ام ای» در مصاحبه با ایندپندنت گفت که همه گیری کووید-۱۹ و اثرات درازمدت ویروس کرونا که به «کووید طولانی» نیز معروف است، باعث افزایش آگاهی عمومی از اثرات ماندگار عفونت های ویروسی بر بدن انسان شده است.

او می گوید: این شرایط باعث شده است که پزشکان و محققان اطلاعات بیشتری در مورد سی اف اس یا ام ای به دست آورند. افراد مبتلا به کووید بلندمدت از همان خستگی و ناتوانی رنج می برند که بیماران ام ای دچارش هستند.

افراد مبتلا به کووید بلندمدت نیز می گویند همان علائم سی اف اس یا ام ای از قبیل اختلال خواب و درد عضلات و مفاصل را دارند.

این امر موجب افزایش تعداد مبتلایان به سی اف اس یا ام ای پساکروناپی شده است.

شفرد می گوید که امیدوار است بدین ترتیب همگان آگاه شوند که سی اف اس یا ام ای، مشکلی زیست پزشکی است نه روانی.

او می گوید: اگر کسی مشکل ریوی و تنفسی نداشته باشد و بلافاصله پس از ابتلا به کووید-۱۹ دچار علائم سی اف اس یا ام ای شده باشد، من تقریباً مطمئن خواهم بود که این فرد دچار ام ای پساکروناپی است.