



تاریخ
<b>۲۷</b>
اردیبهشت
<b>۱۴۰۳</b>
پنجشنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: سندروم خستگی مزمن

### سندروم خستگی مزمن چیست؟



از دست دادن حافظه یا عدم تمرکز درد مفاصل و یا ماهیچه غیرقابل توضیح بزرگ شدن غدد لنفاوی در گردن یا زیر بغل خستگی شدید بیش از ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرینات بدنی یا ذهنی کاهش حافظه یا تمرکز درد گلو

غدد لنفاوی دردناک یا کمی بزرگ‌شده در گردن یا زیر بغل درد عضلانی غیرقابل‌توجه درد مفاصلی بدون تورم یا قرمزی که از مفصلی به مفصل دیگر می‌رود ضعف شدید خصوصاً پس از بیدار شدن در صبح خستگی و التهاب مزمن چشم و تاری دید و حساسیت چشم به نور حساسیت به تغییرات دما (حساسیت به گرمای تابستان یا سرمای زمستان)

تشنگی شدید و احتیاج به دفع سریع ادرار حمله‌های پانیک خصوصاً پس از مصرف داروهای شیمیایی یا گیاهی خاص (به دلیل به هم خوردن تعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک) علائم و نشانه‌های گفته‌شده در تمام بیماران مبتلابه این سندرم دیده‌شده، اما در بعضی از بیماران، نشانه‌های دیگری نیز شناخته‌شده که این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

افت فشارخون و افزایش ضربان قلب هنگام ایستادن (افزایش ضربان بیش از ۳۰ بار در دقیقه پس از برخاستن) احساس گر گرفتگی پس از مصرف خوراکی‌های انرژی‌زا سرد شدن دست‌وپا (سندرم رینو) و عرق کردن دست و پاها هنگام سرد بودن

پرش‌های عضلانی غیرارادی لرزش پاها هنگام ایستادن و احساس نداشتن تعادل (خصوصاً هنگام بسته بودن چشم‌ها) و افت جریان خون مغزی آلرژی و حساسیت به غذا (معموماً خوراکی‌های حاوی هیستامین)، الکل، عطر، مواد شیمیایی، دارو و سروسدا و نور نامنظمی ضربان قلب افسردگی، عدم تحمل استرس، عصبانیت، ترس، زودرنجی و احساس تباهی و مرگ

درد در ناحیه پشت سر و زیر جمجمه یا گردن دردهای شکم تخت، تهوع، اسهال و نفخ (سندرم روده تحریک‌پذیر) **راه‌های درمان سندروم خستگی مزمن** سندرم خستگی مزمن (CFS) درمان قطعی ندارد و در درمان آن تأکید بر تسکین علائم است

**داروها**

بسیاری از افراد مبتلابه سندرم خستگی مزمن دچار افسردگی نیز هستند. درمان افسردگی، مقابله با علائم سندرم خستگی مزمن را راحت‌تر می‌کند. مصرف مقادیر کمی داروهای ضدافسردگی به بهبود خواب و کاهش علائم کمک می‌کند.

**مقابله با بیماری و حمایت:**

تجربه ایلتا به سندرم خستگی مزمن برای هر فرد متفاوت است. حمایت‌های عاطفی و مشاوره در مقابله با شرایط عدم قطعیت و محدودیت‌های ناشی از این اختلال کمک می‌کند.

**فعالیت‌های روزانه:**

اگر بیماری عود کند انجام کارهای روزمره برای شما دشوار می‌شود. برای انجام این کارها برنامه‌ریزی کنید. زمانی که احساس بهبودی کردید می‌توانید همانند زمان‌هایی که انرژی داشتید کارهای خود را انجام دهید و اگر برای انجام کارها به خودتان فشار آورید ممکن است صدمه ببینید. انجام مکرر این چرخه باعث می‌شود که بیماری شما دوباره عود کند بنابراین باید تعادل را در انجام فعالیت‌های روزمره و استراحت کردن حفظ کنید.

**تمرین‌های ورزشی:**

باید حتماً ورزش کنید. با این کار شما فعال و قوی خواهید ماند. حرکات جدید را به تدریج به برنامه ورزشی خود اضافه کرده و هرروز فعالیت‌های سبک را در مدت‌های زمانی کوتاه انجام دهید. ابتدا تمرین‌های کششی و تقویتی را بدون وزنه اضافی انجام دهید و مابین حرکات، استراحت کنید. تمرینات ورزشی خود را چندین مرتبه در روز و در زمان‌های کوتاه‌تر انجام دهید. این ورزش‌های سبک برای شروع فعالیت مؤثر هستند.

کاهش دست

نشست‌وبرخاست

فشار یا دست به دیوار

برداشتن و نگاه‌داشتن اشیا در دست

فیزیوتراپ می‌تواند روش GET را برای انجام تمرین‌های ورزشی به شما آموزش دهد. در این روش که به آن «ورزش‌درمانی درجه‌بندی‌شده» نیز گفته می‌شود به شما آموزش داده می‌شود که چگونه زمان انجام تمرینات را بدون این‌که علائم شما تشدید شوند افزایش دهید.

**تغذیه:**

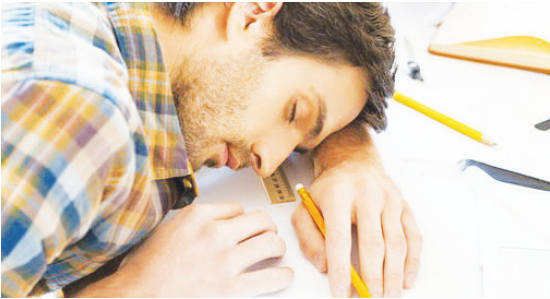
بررسی مواد غذایی که می‌خورید می‌تواند به مدیریت علائم کمک کند. از مصرف غذاها و مواد شیمیایی که به آن‌ها حساسیت دارید پرهیزید. همچنین تقسیم وعده‌های غذایی در طول روز می‌تواند به شما در حفظ سطح انرژی کمک کرده و وعده‌های کمتر نیز می‌تواند در کنترل حالت تهوع که گاهی اوقات همراه با سندرم خستگی مزمن ایجاد می‌شود مؤثر باشد. برای کنترل سطح انرژی بهتر است از مصرف شکر، شیرینی‌ها و کافئین اجتناب کنید.

صفحه
<b>۶</b>
شماره
<b>۳۹۱۸</b>
سال
<b>سی ام</b>

## سلامت



### توصیه‌هایی برای مبتلایان به سندرم خستگی مزمن



- قند و شکر

- شیرین کننده ها

- الکل

- کافئین

**تقویت حافظه**

برخی از افراد مبتلا به ME/CFS از دست دادن حافظه را تجربه می‌کنند. برای انجام فعالیت‌های روزانه برنامه ریزی کنید تا آنها را به خاطر بسپارید.

پازل‌ها، بازی‌های کلمه‌ای و بازی‌های کارتی - که در تلفن هوشمند شما نیز موجود است - می‌توانند ذهن شما را فعال نگه دارند و ممکن است به بهبود حافظه شما کمک کنند.

**کار کردن**

ممکن است به یک برنامه اعطاف‌پذیر کاری، مکانی برای استراحت در محل کار و دستورالعمل‌های شغلی مکتوب برای افرادی که مشکلات حافظه دارند نیاز داشته باشید. تخصیص تسهیلات به شغل شما، علایم و چگونگی تأثیر آنها بر توانایی شما برای انجام کارتان، بستگی دارد. اگر به دلیل شرایط خود نمی‌توانید کار کنید، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای از کارافتادگی باشید.

**روابط**

درک ME/CFS برای همکاران، دوستان، خانواده و بستگان ممکن است سخت باشد. آنها ممکن است متوجه نباشند که این وضعیت چقدر بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد. یا ممکن است باور نکنند که واقعی است، دوستان و همکاران افراد مبتلا به ME/CFS باید در مورد این بیماری آموزش ببینند.

خستگی مزمن می‌تواند بر روابط شخصی شما نیز تأثیر بگذارد. از دست دادن انرژی، درد و عوارض جانبی احتمالی داروها می‌تواند شما را از لذت بردن از یک زندگی اجتماعی فعال، بازی با فرزندان و … باز دارد.

**کمک گرفتن از مشاوران و روانشناسان**

ممکن است متوجه شوید که وقتی با افراد دیگری در مورد شرایط خود صحبت می‌کنید، احساس بهتری دارید.

حدود نیمی از مبتلایان به ME/CFS در مقطعی دچار افسردگی می‌شوند. برخی از علایم افسردگی مشابه وضعیت شما هستند، بنابراین تشخیص تفاوت آن دشوار است. علایم افسردگی می‌تواند شامل احساس ناامیدی، غم و اندوه، گناه یا بی ارزشی باشد و یا حتی اگر نادیده گرفته شوند در نهایت به افکار خودکشی و مرگ منجر شود.

اگر فکر می‌کنید افسرده هستید، به پزشک خود اطلاع دهید. داروها و روان درمانی برای افسردگی می‌توانند به بهبود علایم فیزیکی و عاطفی کمک کنند.

در همین حال، متخصصان هنوز دلیل دقیقی برای این بیماری پیدا نکرده‌اند، با این حال می‌گویند سندرم خستگی مزمن می‌تواند پس از «عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی به دلیل ژنتیک، بیماری مزمن (یا بیماری خودایمنی و آسیب‌های جسمی یا عاطفی» رخ دهد.

این در شرایطی است که تشخیص این بیماری برای پزشکان نیز امری دشوار است، زیرا هیچ آزمایش خون یا اسکن خاصی برای تشخیص آن وجود ندارد. به همین دلیل کارشناسان معتقدند تنها در کسری از افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن، این عارضه واقعا تشخیص داده می‌شود.

### سندرم خستگی مزمن CFS

دکتر سیروس مومن زاده

۳- دست کم ۶ مورد از موارد زیر باید در بیمار وجود داشته باشد :
الف) تب پایین و در حد زیر ۳۸/۵درجه یا لرز .
ب) گلو درد.
ج) غدد لنفاوی دردناک در ناحیه زیر بغل یا گردن .
د) ضعف عضلانی .
ه) درد یا احساس ناراحتی در عضلات .
و) خستگی طولانی ( مثلاً ۲۴ ساعت ) و منتشر بعد از فعالیت ورزشی در فردی که سابقاً این فعالیت ورزشی در او باعث خستگی نمی‌شده است .

ز) درد مفاصل بدون علایم التهاب ( مثل تورم یا قرمزی ) .
ح) علایم روانی یا عصبی مثل فراموشی ، تحریک پذیری ، گیجی ، عدم توانایی در تمرکز فکری ، افسردگی .

ت) اختلالات خواب ( بی خوابی یا پر خوابی ) .

ی) شروع خستگی و سایر علایم در عرض چند ساعت یا چند روز .

**دلایل سندروم خستگی مزمن**

هرچند که سندرم خستگی مزمن شناخته شده نیست ولی می‌توان به این دلایل اشاره کرد:

۱ . کمبود خواب

۲.آپنه خواب

۳.تغذیه نامناسب

۴. کم خونی

۵. افسردگی

۶. کم کاری تیروئید

۷. کافئین زیاد

۸.عفونت ادراری پنهان

۹. دیابت

۱۰. کم آبی بدن

۱۱. بیماری قلب

۱۲. تغییر تایم کاری و اختلال در خواب

۱۳. آلرژی غذاییس

به گزارش بهداشت نیوز، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ایالات متحده (CDC) به تازگی تخمین زده است که ۳.۳ میلیون بزرگسال آمریکایی مبتلا به این سندرم هستند. عددی که در مقایسه با مطالعات قبلی افزایش یافته است.

دکتر «ریک اشر» پزشک خانواده در بیمارستان نورثول لنوکس‌هیل در نیویورک در این باره می‌گوید: علایم این اختلال شامل خستگی شدید پس از ورزش و فعالیت ذهنی، خواب بدون شادابی، مشکل در حافظه، تغییرات وزن، استرس عاطفی شدید، سردرد و درد عضلانی است.

با این حال از آنجایی که این علایم با شمار بسیاری از سندرم‌های دیگر مشترک است، ممکن است تشخیص این بیماری دشوار باشد. بنابر اعلام مرکز پیشگیری و کنترل بیماری در ایالات متحده، سه علامت اولیه یا «مرکزی» برای تشخیص این سندرم مورد نیاز است که عبارتند از: ۱- خستگی همراه با کاهش شدید توانایی در انجام فعالیت‌هایی که قبلاً معمول بود برای مدت شش ماه یا بیشتر.

۲- بدتر شدن علایم پس از فعالیت ذهنی یا جسمی. بیماران اغلب این حالت را به عنوان یک «سقوط» یا «فروپاشی» توصیف می‌کنند که می‌تواند باعث برای روزها در بستر بمانند.

۳- مشکلات خواب از جمله عدم احساس شادابی حتی پس از یک خواب کامل در طول شب.

علاوه بر این علایم اصلی، بیماران باید مشکلاتی در ذهن و حافظه را نیز تجربه کنند. این شرایط شامل وقتی می‌شود که علایم به هنگام ایستادن یا نشستن بدتر می‌شوند و حالت سرگیجه یا غش به افراد دست می‌دهد. با این حال، متخصصان توصیه‌هایی را ارائه کرده‌اند که می‌توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

**فعالیت‌های روزانه**

وقتی در دوران عود این بیماری هستید، ممکن است انجام برنامه‌های ساده صبحگاهی مانند دوش گرفتن هم برای شما سخت باشد. برنامه ریزی کنید تا برای کارهایی که انجامشان برای شما سخت است زمان بیشتری در نظر بگیرید.

وقتی دوباره پرانرژی شوید، ممکن است بخواهید مجددا کارهایی که دوست دارید را انجام دهید. این کار را نکنید، زیرا اگر خیلی به خود فشار وارد کنید، ممکن است بعداً دچار مشکل شوید.

شما باید یاد بگیرید که بین فعالیت های روزانه و استراحت تعادل برقرار کنید، حتی زمانی که در دوره بهبودی هستید.

**ورزش کردن**

در حالی که تناسب اندام بخش مهمی از سلامت کلی شما است، ورزش می‌تواند برای کسانی که دارای ME/CFS هستند، مشکل باشد.

برنامه های فردی مورد نیاز است زیرا هر تمرینی می‌تواند منجر به خستگی شود. با پزشک یا فیزیوتراپیست خود همکاری کنید تا محدودیت های شخصی خود را برای فعالیت بدنی و ذهنی تعیین کنید و سپس می‌توانید یاد بگیرید میزان استراحت کردن خود را با فعالیت‌هایتان متعادل کنید.

فیزیوتراپیست می‌تواند برنامه ورزشی شما را اصلاح کند.

**تغذیه**

نظارت بر آنچه می‌خورید می‌تواند به شما در مدیریت علایم کمک کند. از هر گونه غذا یا مواد شیمیایی که به آن حساس هستید، خودداری کنید.

در طول روز چندین وعده غذایی کوچک بخورید. به عنوان مثال، سه وعده غذایی و سه میان وعده ممکن است به حفظ سطح انرژی کمک کند.

وعده های غذایی کوچکتر نیز ممکن است به کنترل حالت تهوع کمک کند که گاهی اوقات با سندرم خستگی مزمن اتفاق می‌افتد. برای کمک به کنترل سطح انرژی، ممکن است ایده خوبی باشد که از این موارد اجتناب کنید: