

بیماری‌های مزمن پیچیده

بسیاری از کانادایی‌ها تحت تاثیر بیماری‌های مزمن پیچیده (CCD) قرار دارند. بیماری‌های مزمن پیچیده مدت‌ها طول می‌کشند، نیاز به درمان و مدیریت دارند و اغلب به خودی خود بهبود پیدا نمی‌کنند. برخی از این بیماری‌ها با عنوان «سندروم» شناخته می‌شوند. یک سندروم، زمانی شکل می‌گیرد که گروه مشخصی از علائم باعث ایجاد بیماری و ناتوانی شود. فیبرومیالژیا (FM) و آنسفالومیلیت میالژیک (ME)، که سندروم خستگی مزمن (CFS) نیز خوانده می‌شود، دو مورد سندروم محسوب می‌شوند. هیچ یک از این دو سندروم از طریق آزمایش خون یا تست‌های آزمایشگاهی قابل تشخیص نیستند.

فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا (FM) در سال 1990 توسط کالج روماتولوژی آمریکا به عنوان یک سندروم واقعی شناسایی شد. فیبرومیالژیا می‌تواند هم در مردان و هم در زنان رخ دهد، اما زنان بیشتر به آن دچار می‌شوند. هیچ علت شناخته‌شده‌ای برای این بیماری وجود ندارد. تشخیص زودهنگام می‌تواند در اجتناب از عوارض بیشتر و مدیریت بهتر علائم به شما کمک کند.

علامت اصلی فیبرومیالژیا، احساس درد در تمام قسمت‌های بدن دست‌کم به مدت 3 ماه است. با گذشت زمان، درد پایدارتر می‌شود و می‌تواند قسمت‌های بیشتری از بدن‌تان را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است محل درد و شدت درد نیز شروع به تغییر کند. سایر علائم فیبرومیالژیا عبارتند از:

- خستگی (کوفتگی)
- مشکل خواب
- مشکلات حافظه یا ناتوانی در واضح فکر کردن
- اختلالات خلقی مانند افسردگی

علائم و شدت علائم از فرد به فرد متفاوت است. اگر دچار فیبرومیالژیا هستید، ممکن است بیماری‌های دیگری مانند سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS)، سردرد میگرنی و غیره نیز داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر، از پیوندهای زیر دیدن کنید:

- [بیمارستان + مرکز بهداشت زنان بریتیش کلمبیا - فیبرومیالژیا و انجمن آرتروز - فیبرومیالژیا](#)
- [انجمن آرتروز: فیبرومیالژیا](#)
- [راهنمای کانادا برای تشخیص و کنترل سندروم فیبرومیالژیا در بزرگسالان](#)

آنسفالومیلیت میالژیک

آنسفالومیلیت میالژیک (ME)، که سندروم خستگی مزمن (CFS) نیز خوانده می‌شود، اکنون به عنوان یک بیماری شناخته می‌شود. آنسفالومیلیت میالژیک یا سندروم خستگی مزمن، علت واحدی ندارد. معمولاً پس از عفونت و غالباً پس از یک عفونت ویروسی رخ می‌دهد. پژوهش بیشتر درباره این بیماری همچنان در حال انجام است. در حال حاضر، تشخیص این بیماری بر اساس علائمی که برای ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی-درمانی خود توصیف می‌کنید و با حذف بیماری‌های دیگری که می‌توانند باعث ایجاد این علائم شوند، صورت می‌گیرد. برای تشخیص آنسفالومیلیت میالژیک یا سندروم خستگی مزمن، علائم باید دست‌کم به مدت 6 ماه در بزرگسالان و 3 ماه در کودکان وجود داشته باشد.

علامت اصلی آنسفالومیلیت میالژیک یا سندروم خستگی مزمن عبارت است از خستگی (کوفتگی) بعد از فعالیت جسمی (ضعف پس از فعالیت) یا خستگی تا سرحد ناتوانی. خستگی می‌تواند آنقدر شدید باشد که فعالیت‌ها و روابط فرد با دیگران را متوقف کند. سایر علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ضعف (احساس ناخوشی عمومی)
- علائم مشابه آنفلوآنزا
- مشکلات خواب
- درد
- مشکلات حافظه یا دیگر مشکلات شناختی
- عدم تحمل یا حساسیت به مواد شیمیایی
- عملکرد غیر عادی بدن

علائم و شدت علائم از فرد به فرد متفاوت است. آنسفالومیلیت میالژیک یا سندروم خستگی مزمن می‌تواند در برخی افراد کاملاً بهبود پیدا کند و در برخی دیگر نه. از پیوندهای زیر دیدن کنید:

- [بیمارستان + مرکز بهداشت زنان بریتیش کلمبیا - آنسفالومیلیت میالژیک/سندروم خستگی مزمن](#)
- [سازمان بهداشت کانادا: سندروم خستگی مزمن \(آنسفالومیلیت میالژیک\)](#)

مدیریت علائم

از آنجا که فیبرومیالژیا و آنسفالومیلیت میالژیک یا سندروم خستگی مزمن علائم مشابهی دارند، درمان‌های مدیریتی مشابهی نیز دارند. هدف درمان، رفع علائمی مانند درد و خستگی، و همچنین بیماری‌هایی مانند افسردگی است که ممکن است در نتیجه‌ی این سندروم‌ها ایجاد شود. برای اطلاعات بیشتر، و جستجوی خدمات و منابع جهت دریافت کمک، از پیوند زیر دیدن کنید: [بیمارستان زنان بی‌سی - برنامه‌ی بیماری‌های مزمن پیچیده \(CCDP\)](#)

بیماری لایم مزمن

چندین بیماری می‌تواند در اثر نیش کنه به انسان مبتلا شود. مشهورترین آن بیماری لایم است.

کنه‌های بسیاری از مناطق بریتیش کلمبیا موجودی به نام بورلیا برگدورفری منتقل می‌کنند که باعث بیماری لایم می‌شود. در 15 سال گذشته ده‌ها مورد بیماری لایم شناسایی شده است. بسیاری از کسانی که بیماری لایم گرفته‌اند به خارج از بریتیش کلمبیا سفر نکرده‌اند، و احتمال دارد که آنها این بیماری را در بی‌سی. گرفته باشند.

همه‌ی کنه‌ها ناقل باکتری بیماری لایم نیستند، و احتمال خیلی کمی وجود دارد که این باکتری از کنه به شما منتقل شود. اما از آنجا که بیماری لایم بیماری جدی است، ارزش آن را دارد که اقدام‌هایی انجام دهید تا از نیش کنه جلوگیری کنید.

برخی از کسانی که به بیماری لایم مبتلا شده‌اند ممکن است عوارضی مانند خستگی، علائم مشکلات ادراکی مانند «مه‌گرفتنی مغز»، اختلال خواب و سایر علائم ناشناخته مبتلا شوند. برای اطلاعات بیشتر، از پیوندهای زیر دیدن کنید:

- [بیمارستان زنان بی‌سی - علائم منتسب به بیماری مزمن لایم](#)
- [مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی: بیماری لایم \(عفونت بورلیا برگدورفری\)](#)
- [سازمان بهداشت کانادا](#)

آخرین بازبینی: آوریل 2019