

Các Bệnh Mạn Tính Phức Tạp

Nhiều người dân Canada đang mắc các bệnh mạn tính phức tạp (CCD). CCD là những bệnh duy trì trong một thời gian dài, cần được điều trị, kiểm soát và thông thường sẽ không tự khỏi. Một số CCD còn được gọi là “hội chứng”. Hội chứng là khi một nhóm triệu chứng riêng biệt gây ra tình trạng bệnh lý và mất chức năng. Đau cơ xơ hóa (FM) và viêm não tủy đau cơ (ME), còn gọi là Hội chứng Mệt mỏi Mạn tính (CFS), là 2 bệnh được gọi là hội chứng. Cả hai hội chứng này đều không thể thử máu hoặc xét nghiệm để xác nhận chẩn đoán.

Đau cơ xơ hóa

Đau cơ xơ hóa (FM) được Đại học Thấp khớp Hoa Kỳ công nhận là một hội chứng có thật vào năm 1990. FM có thể xảy ra ở cả nam và nữ, nhưng phụ nữ thường bị ảnh hưởng nhiều hơn. Người ta chưa tìm ra nguyên nhân cho bệnh này. Chẩn đoán sớm có thể giúp bạn tránh các biến chứng nặng hơn và cho phép kiểm soát tốt hơn các triệu chứng của bạn.

Triệu chứng chính của FM là đau ở tất cả các bộ phận trên cơ thể và kéo dài trong ít nhất là 3 tháng. Sau một thời gian, cơn đau trở nên thường xuyên hơn và có thể ảnh hưởng lên nhiều khu vực trên cơ thể. Vị trí và mức độ nghiêm trọng của cơn đau cũng có thể bắt đầu biến đổi. Các triệu chứng khác của FM có thể bao gồm:

- Mệt mỏi
- Khó ngủ
- Suy giảm trí nhớ hoặc khả năng tư duy
- Rối loạn cảm xúc chẳng hạn như trầm cảm

Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của chúng sẽ khác nhau đối với từng cá nhân. Nếu bạn đang bị FM, cũng có thể xuất hiện các tình trạng bệnh khác như hội chứng ruột kích thích (IBS), đau nửa đầu, v.v. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Bệnh viện Phụ nữ BC - Trung tâm Y tế: Đau cơ xơ hóa](#)
- [Hiệp hội Viêm khớp - Đau cơ xơ hóa](#)
- [Các Hướng dẫn của Canada cho việc Chẩn đoán và Kiểm soát Hội chứng Đau Cơ Xơ Hóa ở Người Lớn](#)

Viêm não tủy đau cơ

Ngày nay, viêm não tủy đau cơ (ME), còn gọi là Hội chứng Mệt mỏi Mạn tính (CFS), đã được công nhận là một tình trạng y khoa. ME/CFS không do một nguyên nhân gây bệnh duy nhất. Bệnh thường xảy ra sau khi bị nhiễm trùng, thông thường là nhiễm virus. Người ta vẫn đang thực hiện nhiều nghiên cứu để tìm hiểu về bệnh này. Ở thời điểm hiện tại, chẩn đoán sẽ dựa trên các triệu chứng mà bạn mô tả với đơn vị cung cấp dịch vụ y tế của mình và bằng cách loại trừ các bệnh khác có thể cũng gây ra các triệu chứng tương tự. Để chẩn đoán ME/CFS, các triệu chứng phải xuất hiện ít nhất trong 6 tháng ở người lớn và 3 tháng ở trẻ em.

Triệu chứng chính của ME/CFS là mệt mỏi sau khi hoạt động thể chất (sau gắng sức) hoặc mệt mỏi đến mức bị tê liệt. Cơn mệt mỏi có thể nghiêm trọng tới mức làm gián đoạn các hoạt động và mối quan hệ với người khác. Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Khó ở (cảm giác khó chịu trong người)
- Các triệu chứng giống khi bị cúm
- Rối loạn giấc ngủ
- Đau nhức
- Rối loạn trí nhớ hoặc nhận thức
- Nhạy cảm hoặc không dung nạp các chất hóa học
- Chức năng cơ thể không bình thường

Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của chúng sẽ khác nhau đối với từng cá nhân. Một số người có thể khỏi hẳn bệnh ME/CFS, trong khi những người khác thì không khỏi. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

- [Bệnh viện Phụ nữ BC + Trung tâm Y tế: Viêm não tủy đau cơ/Hội chứng Mệt mỏi Mạn tính.](#)
- [Bộ Y Tế Canada: Hội chứng Mệt mỏi Mạn tính \(Viêm não tủy đau cơ\)](#)

Kiểm soát Triệu chứng

- Do FM và ME/CFS có các triệu chứng tương tự nhau nên cũng sẽ có các liệu pháp kiểm soát tương tự. Mục tiêu điều trị là làm giảm các triệu chứng như đau nhức và mệt mỏi cũng như các tình trạng khác có thể là hậu quả của các hội chứng này, chẳng hạn như trầm cảm. Để biết thêm thông tin và tìm kiếm các dịch vụ và tài liệu hỗ trợ, hãy truy cập [Bệnh Viện Phụ Nữ BC – Chương Trình Các Bệnh Mạn Tính Phức Tạp \(CCDP\)](#).

Bệnh Lyme Mạn Tính

Ve cắn có thể truyền lây một số bệnh sang cho người. Bệnh được biết đến nhiều nhất là bệnh Lyme.

Ve ở nhiều khu vực của British Columbia có mang trong mình của chúng *Borrelia burgdorferi*, một vi sinh vật gây bệnh Lyme. Hàng chục trường hợp bệnh Lyme đã được nhận dạng trong 15 năm vừa qua. Nhiều người bị bệnh Lyme đã không có rời khỏi tỉnh bang, và rất có khả năng họ đã mắc bệnh tại B.C.

Không phải tất cả ve đều mang vi khuẩn bệnh Lyme, và chỉ có một số rất ít ve có thể lây bệnh cho quý vị. Tuy nhiên, vì bệnh Lyme là một bệnh nghiêm trọng nên đáng để có các bước đề phòng nhằm tránh bị ve cắn.

Một số người mắc bệnh Lyme cấp tính, có thể phát triển các triệu chứng mạn tính bao gồm mệt mỏi, các triệu chứng nhận thức như “đầu óc mù mờ”, rối loạn giấc ngủ và các triệu chứng khác không thể giải thích được. Để biết thêm thông tin, xin viếng mạng:

- [Bệnh Viện Phụ Nữ BC – Các Triệu Chứng Được Cho Là Do Bệnh Lyme Mạn Tính](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh của BC: Bệnh Lyme Disease \(nhiễm khuẩn *Borrelia burgdorferi*\)](#)
- [Bộ Y Tế Canada: Bệnh Lyme](#)

Duyệt lại lần cuối: tháng Tư năm 2019

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.