

複雜慢性病

許多加拿大人均有受到複雜慢性病 (CCD) 之影響。CCD 會持續很長時間，需要不斷的治療與管理，而且通常不會自行轉好。一些 CCD 被稱為「症候群」。症候群係指一組不同的症狀導致疾病與功能喪失。纖維肌痛 (FM) 及肌痛性腦脊髓炎 (ME)，亦稱慢性疲勞症候群 (CFS)，是兩種稱為症候群的病症。此兩種症候群均無血液或實驗室檢測來予以確診。

纖維肌痛

纖維肌痛 (FM) 於 1990 年被美國風濕病學會視為一種真正的症候群。纖維肌痛可發病於男性與女性，但女性發病率更高。此種病症並無已知病因。早期診斷有助避免出現其他併發症，以及更好管理您的症狀。

纖維肌痛的主要症狀是身體各部位都能感受到疼痛，並且持續至少 3 個月。隨著時間之推移，疼痛會變得更持久，並影響身體的更多部位。疼痛之位置及嚴重程度亦可能開始發生變化。纖維肌痛的其他症狀包括：

- 疲勞（疲倦）
- 睡眠困難
- 記憶問題或無法清晰思考
- 情緒障礙，如抑鬱症

症狀及其嚴重程度因人而異。倘若您患有纖維肌痛，那麼您可能還存在其他病症，如大腸激躁症 (IBS)、偏頭痛等。欲瞭解更多資訊，請瀏覽：

- [BC 女子醫院與健康中心：纖維肌痛](#)
- [加拿大關節炎學會：纖維肌痛](#)
- [加拿大成人纖維肌痛綜合症診斷與管理指南](#)

肌痛性腦脊髓炎

肌痛性腦脊髓炎 (ME)，亦稱慢性疲勞症候群 (CFS)，現被視為一種醫學病症。ME/CFS 沒有單一病因，通常發生於感染後，一般是病毒感染。目前仍在進行更多研究以了解該病症。對於此病症，診斷是依據您向您的醫護人員所描述之症狀，並排除可能導致這些症狀的其他病症。ME/CFS 之確診依據為，成人必須出現至少 6 個月的症狀，兒童必須出現 3 個月。

ME/CFS 的主要症狀是體力活動（運動）後之疲勞（疲勞），或疲勞到使人喪失活動能力的程度。疲勞可能嚴重到足以中斷活動及與他人的關係。其他症狀包括：

- 不安（感覺全身不適）
- 流感樣症狀
- 睡眠問題
- 疼痛

- 記憶或其他認知問題
- 化學敏感性或不耐受性
- 您的身體可能無法正常運作

症狀及其嚴重程度因人而異。有些人可能會從 ME/CFS 中完全恢復，而其他人則不會。欲了解更多資訊，請瀏覽：

- [BC 女子醫院與健康中心：肌痛性腦脊髓炎/慢性疲勞症候群。](#)
- [加拿大衛生部：慢性疲勞症候群（肌痛性腦脊髓炎）](#)

症狀管理

由於 FM 與 ME/CFS 具有類似症狀，因此其管理療法也類似。治療目標是緩解疼痛及疲勞等症狀，以及由於這些症候群所引起之抑鬱等其他症狀。欲了解更多資訊，以及獲得有益的服務與資源，請瀏覽 [BC 女子醫院資源 - 複雜慢性病項目 \(CCDP\)](#)。

慢性萊姆病

人類遭蜱蟲叮咬後可能會感染多種疾病，其中最廣為人知的便是萊姆病 (Lyme disease)。

卑詩省許多地區的蜱蟲體內均帶有一種名為伯氏疏螺旋體 (*Borrelia burgdorferi*) 的微生物，這種微生物正是引發萊姆病的罪魁禍首。過去 15 年中，卑詩省已經確認了數十起萊姆病病例。許多萊姆病患者并未離開過卑詩省，因此極可能是在省內受到了感染。

並非所有蜱蟲體內都攜帶萊姆病致病菌，蜱蟲將它傳染給您的概率也非常小。但由於萊姆病是一種非常嚴重的疾病，您仍應采取措施盡量避免被蜱蟲叮咬。

部分急性萊姆病患者可能會繼續出現慢性徵狀，包括疲勞、認知能力受影響（例如意識模糊）、睡眠障礙和其他無法解釋的徵狀。如需瞭解更多資訊，請訪問：

- [卑詩省女子醫院：慢性萊姆病的症狀](#)
- [卑詩省疾控中心：萊姆病（伯氏疏螺旋體屬生物感染）](#)
- [加拿大衛生部：萊姆病](#)

最後審核日期：2019 年 4 月

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。