

## 복합 만성 질환

많은 캐나다인들이 복합 만성 질환(CCD)에 영향을 받고 있습니다. 복합 만성 질환은 오래 지속되고, 치료와 관리가 필요하며, 대개 자연 치유되지 않는 질병입니다. 일부 복합 만성 질환은 "증후군"으로 알려져 있습니다. 증후군은 뚜렷하게 구분되는 증상이 질병과 기능 상실을 일으키는 경우입니다. 섬유근육통(FM)과 근육통성 뇌척수염(ME)(만성피로증후군(CFS)이라고도 함)은 증후군으로 알려진 두 가지 질환입니다. 이러한 증후군 모두 진단을 확정할 혈액 검사나 실험실 검사가 없습니다.

### 섬유근육통

섬유근육통(FM)은 1990년에 미국 류마티스학회를 통해 증후군으로 공식 인정되었습니다. 섬유근육통은 남성과 여성 모두에게 발생할 수 있지만 여성에게 더 많은 영향을 끼칩니다. 이 질환에 대해 알려진 원인은 없습니다. 조기 진단을 통해 추가 합병증을 막을 수 있으며 증상을 더 잘 관리할 수 있습니다.

섬유근육통의 주요 증상은 통증으로, 신체의 모든 부위에서 느껴지며 최소 3개월 동안 지속됩니다. 시간이 지나면서 통증은 더 빈번하게 발생하게 되고 더 많은 신체 부위에 영향을 줄 수 있습니다. 통증 위치와 통증 강도는 다르게 시작될 수 있습니다. 섬유근육통의 기타 증상은 다음과 같습니다.

- 피로감(무력감)
- 수면 장애
- 기억력 또는 사고력 감퇴
- 우울증과 같은 기분 장애

증상의 유형과 강도는 사람마다 다를 수 있습니다. 섬유근육통이 있다면 과민성대장증후군(IBS), 편두통과 같은 다른 건강 문제가 있을 수도 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital + Health Centre: Fibromyalgia\(섬유근육통\)](#)
- [관절염학회\(The Arthritis Society\): Fibromyalgia\(섬유근육통\)](#)
- [Canadian Guidelines for the Diagnosis and Management of Fibromyalgia Syndrome in Adults\(캐나다 성인섬유근육통증후군진단및관리지침\)](#)

### 근육통성 뇌척수염

만성피로증후군(CFS)으로도 알려진 근육통성 뇌척수염(ME)은 현재 의학적 질환으로 인정됩니다. 근육통성 뇌척수염의 원인에는 여러 가지가 있습니다. 이 질환은 감염(보통 바이러스 감염) 후에 발생합니다. 이 질환을 파악하기 위한 많은 연구가 아직도 진행되고 있습니다. 현재는 담당 의료인에게 설명한 증상을 토대로 하여 이러한 증상을 일으킬 수 있는 다른 질환을 제외하는 방식으로 진단을 내립니다. 만성피로증후군 진단이 내려지려면 성인의 경우 최소 6개월, 소아의 경우 최소 3개월 동안 증상이 관찰되어야 합니다.

만성피로증후군의 주요 증상에는 신체 활동(격렬한 활동) 후 피로감(무력감) 또는 신체 활동이 불가능할 정도의 피로감이 있습니다. 이러한 피로감은 활동이나 다른 사람들과의 관계에 지장을 줄 정도로 극심할 수 있습니다. 기타 증상은 다음과 같습니다.

- 불안감(전반적으로 기분이 좋지 않음)
- 독감과 유사한 증상
- 수면 장애
- 통증
- 기억력 및 인지 능력 감퇴
- 화학물질 민감증 또는 과민증
- 정상적으로 작동하지 않는 신체 기능

증상의 유형과 강도는 사람마다 다를 수 있습니다. 일부 사람들은 만성피로증후군에서 완전히 회복될 수 있지만 그렇지 않은 경우도 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital + Health Centre: Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome\(근육통성 뇌척수염/만성피로증후군\)](#)
- [캐나다 보건부\(Health Canada\): Chronic Fatigue Syndrome \(Myalgic Encephalomyelitis\)만성피로증후군\(근육통성 뇌척수염\)](#)

## 증상 관리

섬유근육통과 만성피로증후군은 증상이 유사하기 때문에 관리 요법도 유사합니다. 치료의 목적은 통증 및 피로감과 같은 증상을 완화하고, 이러한 증상의 결과로 발생할 수 있는 우울증과 같은 기타 질환을 없애는 것입니다. 더 자세한 내용과 도움이 되는 서비스와 자료를 찾아보려면 웹페이지 [BC Women's Hospital – 복합만성질환 프로그램\(Complex Chronic Diseases Program - CCDP\)](#) 를 방문하십시오.

## 만성 라임병

진드기에 물리면 여러 가지 질병이 생길 수 있습니다. 가장 잘 알려진 것은 라임병입니다.

BC 주 여러 지역의 진드기는 라임병을 일으키는 미생물인 ‘보렐리아 부르그도르페리’의 숙주입니다. 지난 15년간 수십 건의 라임병 발병 사례가 확인되었습니다. 라임병에 걸린 사람들 중 다수는 BC 주 밖으로 나간 적이 없었으므로, BC 주 내에서 이 병에 걸렸을 가능성이 큼니다.

모든 진드기가 다 라임병균의 숙주인 것은 아니며, 진드기가 라임병균을 사람에게 옮길 가능성도 매우 작습니다. 그러나 라임병은 중대한 병이므로 진드기에 물리지 않도록 예방 조치를 취하는 것이 바람직합니다.

급성 라임병에 걸린 적이 있는 사람 중 몇몇은 피로 등의 만성적 증상, ‘브레인 포그(brain fog)’ 등의 인지장애 증상, 수면장애, 기타 설명되지 않은 증상 등이 생길 수도 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital – 만성 라임병의 증상](#)
- [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\): Lyme Disease \(Borrelia burgdorferi infection\) \(라임병 - 보렐리아 부르그도르페리 감염\)](#)
- [캐나다 보건부: Lyme disease\(라임병\)](#)

최근 검토일: 2019년 4월

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.