

سندرم خستگی مفرط و راه‌های رهایی از آن

سندرم خستگی مفرط و راه‌های رهایی از آن

مشخصه اصلی سندرم خستگی مزمن (CFS) خستگی یا خستگی شدید است که حتی با استراحت کردن هم برطرف نمی‌شود و با یک وضعیت پزشکی آن قابل توضیح نیست. دلایل بروز CFS هنوز کاملاً روشن نیست. و چون در بسیاری از شرایط دیگر نشانه‌های مشابه دیده شده، تشخیص CFS دشوار است. برخی از عوامل تشخیص داده شده عبارتند از: استرس روانی و عفونت ویروسی، یا ترکیبی از عوامل.

سندرم خستگی مزمن (CFS) اختلالی است که مشخصه اصلی آن خستگی یا خستگی شدید است که با استراحت کردن از بین نمی‌رود و نمی‌توان با یک وضعیت پزشکی آن را توضیح داد.

در حالی که، CFS قبلاً یک تشخیص بحث برانگیز بود، اکنون به عنوان یک وضعیت پزشکی به طور گسترده پذیرفته شده است. CFS می‌تواند هر کسی را درگیر کند، هرچند که در زنان 40 تا 50 ساله بیشتر شایع است. هیچ درمانی در حال حاضر برای آن موجود نیست، اما درمان می‌تواند تسکین‌دهنده‌ی نشانه‌ها باشد.

عوامل سندرم خستگی مفرط

علت CFS ناشناخته می‌باشد. محققان بر این باورند که عوامل مؤثر در آن موارد زیر را شامل می‌شوند:

- سیستم ایمنی ضعیف
- ویروس‌ها
- عدم تعادل هورمونی
- استرس
- ژنتیک



عوامل خطر برای سندرم خستگی مفرط

CFS بیشتر در میان افراد 40 تا 50 ساله شایع است. جنسیت نیز ایفاگر نقش مهمی در CFS می‌باشد، زیرا ریسک ابتلا به CFS در زنان دو تا چهار برابر بیشتر از مردان است.

عوامل دیگری که امکان دارد باعث افزایش ریسک ابتلا به CFS شوند، عبارتند از:

- حساسیت
- استعداد ژنتیک
- عوامل محیطی
- استرس

نشانه‌های خستگی مفرط

نشانه‌های خستگی مفرط وابسته به فرد و شدت بیماری فرق می‌کند. خستگی شایع‌ترین علامت این سندرم می‌باشد که به اندازه کافی شدید است به نحوی که می‌تواند فعالیت‌های روزانه فرد را مختل کند. برای تشخیص CFS، باید توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه‌اش به مدت حداقل شش ماه به طور قابل توجهی کاهش پیدا کند.

CFS همچنین می‌تواند به اختلال خواب منجر شود. مانند:

- بی‌خوابی مزمن
- احساس سرحال نبودنی که حتی بعد از یک خواب شبانه هم قرار است.
- اختلالات دیگر در خواب

علائم فیزیکی CFS موارد زیر را شامل می‌شوند:

- سردردهای مکرر
- درد عضلانی

- نازک شدن گره‌های لنفاوی و تورم در گردن و زیر بغل
- گلودرد مکرر
- درد مفاصل بدون قرمزی یا تورم

برای بعضی از افراد CFS به صورت دوره‌ای اتفاق می‌افتد، دوره‌هایی از احساس بد و دوره‌هایی از احساس خوب وجود دارند. علائم امکان دارد گاهی حتی به طور کامل برطرف شوند، با این حال، هنوز هم بازگشت بیماری امکان‌پذیر است. این دوره‌ها به عنوان دوره‌های عود بیماری شناخته شده‌اند.

تشخیص سندرم خستگی مفرط یا CFS

Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

دکتر سید حسین آقامیری



تشخیص CFS بسیار سخت است. هیچ آزمایش پزشکی برای تشخیص CFS موجود نیست. نشانه‌های آن به بسیاری از شرایط دیگر شباهت دارد. بسیاری از مبتلایان به CFS بیمار به نظر نمی‌رسند. بنابراین امکان دارد پزشکان به اشتباه تشخیص دهند که فرد سالم است. به منظور دریافت تشخیص CFS، پزشک شما سایر دلایل احتمالی را رد کرده و سابقه پزشکی شما را مورد بررسی قرار می‌دهد.

به علت شباهت نشانه‌های CFS و بسیاری از شرایط دیگر، بسیار مهم است که از خودتشخیصی اجتناب کرده و نشانه‌ها را با دکتر خود درمیان بگذارید.

درمان سندرم خستگی مفرط یا CFS

در حال حاضر هیچ درمان خاصی برای CFS وجود ندارد. نشانه‌ها برای هر فرد متفاوت است و بنابراین برای نظارت بر اختلال و برطرف کردن نشانه‌های آن به انواع مختلفی از درمان نیاز داریم.

درمان CFS با تغییر سبک زندگی



با ایجاد برخی از تغییرات در سبک زندگی می‌توان نشانه‌ها را کاهش داد.

با حذف یا محدود کردن مصرف کافئین می‌توان به بهبود وضعیت خواب کمک کرد. همچنین اجتناب از مصرف الکل و نیکوتین توصیه می‌شود. در صورت بروز اختلال در خواب در شب، چرت کوتاهی در روز می‌تواند جبران‌کننده باشد.

یک برنامه روزانه تهیه کنید. روزانه ساعت معینی با زمان بیداری مشخص را به خواب اختصاص دهید.

داروها

به طور معمول، هیچ یک از داروها قادر به درمان تمام عوامل نیستند. همچنین علائم شما امکان دارد در طول زمان دچار تغییر شود، بنابراین داروها نیز باید متغیر باشند.

سندرم خستگی مفرط می‌تواند به یک نشانه افسردگی منجر شود. داروی ضد افسردگی با دوز کم یا ارجاع به یک ارائه دهنده سلامت روان می‌تواند راهگشا باشد.

اگر با تغییرات شیوه زندگی باز هم در آرزوی یک خواب شبانه آرام هستید، پزشک [متخصص](#) می‌تواند به شما کمک کند. داروهای مسکن برای کاهش دردهای مفصلی ناشی از CFS می‌توانند راهگشا باشند. در صورت لزوم دارودرمانی، باید نیازهای شما در نظر گرفته شود. هیچ درمان مشخصی برای CFS موجود نیست.