

سندرم خستگی مزمن



یک اختلال ناتوان کننده همراه با خستگی شدید که با خوابیدن درمان نمی شود. فعالیت های جسمی و روانی ممکن است این علائم را بدتر کند. علت سندرم خستگی مزمن ناشناخته است. محققان بر این باورند که ویروس ها، افت فشار خون، اختلال در سیستم ایمنی بدن و شکلات هورمونی می تواند موجب بروز این سندرم باشد. آنچه از مفهوم "سندرم خستگی مزمن" می تواند فهمید، خستگی است. اما این خستگی بعد از کار زیاد، اضطراب یا بی خوابی رخ نمی دهد، بلکه این خستگی از نوع شدید و خطرناک می باشد و با استراحت و داشتن فعالیت بدنی و ذهنی از بین نمی رود. این خستگی تمام بدن را احاطه کرده و فعالیت بدنی و توان فرد را کم می کند. هنوز مشخص نیست که چرا این سندرم به وجود می آید. اما ممکن است در اثر تضعیف سیستم ایمنی یا انتقال ویروس باشد.

موجب فرسودگی این ماشین شده و زمینه بروز بسیاری از مشکلات جسمی و روانی را فراهم می آورد. باید به این نکته توجه داشت بیماری های جسمی و روانی غالباً رابطه دو سویه دارند. بدین معنی بیماری ها و مشکلات روانی می تواند زمینه ساز بروز مشکلات جسمی گردد و همچنین مشکلات جسمی می تواند در بروز برخی بیماری های روانی موثر باشد. بعنوان نمونه افراد چاق غالباً بعلت فشارهای روانی و ترشح هورمون های مرتبط با با افسردگی دچار مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس و ... می شوند و از سوی مقابل پرخوری های عصبی می تواند در بروز چاقی بسیار موثر باشد.

سندرم خستگی مزمن بعنوان یک بیماری روان-تنی شناخته شده که علائم جسمی و روانی همراه با هم در آن دخیل است. از سوی دیگر نیز این بیماری با بروز نشانه های جسمی و روانی همراه است. از این رو بهداشت جسم و روان در پیشگیری و بهبود این بیماری بسیار موثر است.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: واحد تربیت بدنی

استفاده از کمک یک مشاور و یا روانشناس متخصص در طول دوره درمان کمک می کند تا فرد با محدودیت هایی که این سندرم برای وی بوجود آورده مقابله کند و همچنین تغییر افکار و احساسات منفی به سمت احساسات مثبت و واقع گرایانه نماید.

* بهتر است افرادی که به این سندرم مبتلا هستند فعالیت های خود را زمانی آغاز کنند دارای بیشترین سطح انرژی هستند.



* با کمک به ساعت بدنی خود در یک زمان مشخص اقدام به خوابیدن نمایند.

این بیماری در زنان ۴ برابر مردان مشاهده شده و غالباً در سنین ۴۰ تا ۵۹ سالگی ظاهر می شود.

لازم است بدانیم بدن همانند یک ماشین پیچیده و دقیق است که در صورتی عدم استفاده مناسب از آن دچار مشکل خواهد شد.

انجام فعالیت های شدید و طاقت فرسا بدون آمادگی بدنی، بی تحرکی و بی توجهی به علائم بیماری های روانی، تغذیه غلط و نامناسب، عدم توجه به علائم جسمی و استفاده بیش از حد از توان ذهنی و جسمی

در بعضی مقالات آمده که این سندرم می تواند بعد از یک بیماری مثلا سرماخوردگی یا بعد از یک فشار عصبی شدید بوجود آید. بطور کلی افراد مبتلا به این سندرم از افراد بیمار کمتر فعالیت می کنند. این بیماری موجب کاهش فعالیت های مختلف شغلی، شخصی، اجتماعی و تحصیلی می شود و عملاً فرد را منزوی می سازد.

نشانه های CFS



از آنجایی که نشانه های این سندرم مبهم است و از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت، تعاریف معدودی برای پزشکان جهت تشخیص این سندرم موجود است. طبق این تعاریف فردی این سندرم را دارد که حتماً دو نشانه را دارا باشد:

۱- خستگی مزمن و شدید حداقل به مدت ۶ ماه با طولانی تر که با استراحت تخفیف نمی یابد.

۲- داشتن چهار یا چند مورد از علائم زیر:

- فراموشی یا مشکل در تمرکز
- گلو درد
- نرم شدن گره های لنفاوی گردن یا زیر بغل
- درد عضلانی یا درد در مفاصل بدون تورم
- انواع جدید سردرد
- عدم تجدید قوا پس از خواب و حس مبهم از بیماری یا افسردگی
- خستگی طولانی به مدت بیش از ۲۴ ساعت

هر کدام از نشانه های فوق که به خستگی مربوط باشند باید حداقل ۶ ماه یا بیشتر بطور متوالی ظهور یابند. خستگی مداوم اولین نشانه مشخص این بیماری است. سایر علائم ممکن است شامل تب خفیف، تاری دید، لرزش، عرق شبانه، اسهال و نوسان اشتها و وزن شود.

تشخیص این بیماری بسیار مشکل است زیرا که آزمایش مشخصی برای آن وجود ندارد و پزشک باید اول زمینه تمام بیماری هایی همچون مشکلات خونی، عفونت ویروسی، بیماری قلبی، افسردگی، بیماری کلیوی و مشکلات هورمونی را بررسی نماید تا اطمینان حاصل شود که علائم مربوط به این بیماری ها نباشد.

درمان:

تا کنون هیچ درمان ثابت شده ای برای این بیماری شناسایی نشده است، اما مطالعات نشان داده افرادی که فعالیت های زیر را انجام می دهند شانس بیشتری برای بهبودی دارند.

کارشناسان می گویند تغییرات زیر در سبک زندگی می تواند کمک کننده باشد:

- ورزش منظم و برنامه ریزی شده انرژی فرد را بالا برده و حس خوبی به او می دهد. ورزش نباید سنگین و طاقت فرسا باشد.
- استفاده از تکنیک های کاهش و کنترل استرس برای غلبه بر برخی از جنبه های این بیماری می تواند مفید باشد.
- رژیم غذایی مناسب که نشانه ها و ناراحتی کلی فرد را کاهش دهد. غذاهای سنگین، کافئین و فست فودها تشدید کننده علائم این بیماری هستند.
- ماساژ و تن آرامی کمک زیادی به بهبود علائم سندرم می کند.

