

التعب الذي لا يتوقف

(That Fatigue That Never Stops)

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

٤

يمكنك أن تفعل شيئاً ما في يوم ما، ثم يتعذر عليك القيام به في اليوم التالي. كما أنه يجعلك تشعر بالوحدة، ذلك أنك تكون شديد التعب مما يحول دون خروجك لزيارة الأصدقاء. في البداية كنت أتعب كثيراً فلا أخرج من المنزل، لا بل أن البعض يتعبون إلى درجة أنهم لا يستطيعون إجراء مكالمات هاتفية. إلا أنه نظراً لعدم وجود ما يدل على أن الشخص مريض، فإن العائلة والأصدقاء لا يصدقون في الغالب أن الشخص مريض.

يستطيع أي مصاب بهذا المرض أو أي شخص يعتقد أنه مصاب به الإتصال بجمعية ME/CFS Syndrome Society للحصول على المعلومات والمؤازرة. وحتى إن كنت لا تجيد الإنكليزية تود الجمعية أن تتصل بها حتى تعرفك على أشخاص آخرين يتحدثون العربية مصابين بظاهرة التعب المزمن. يمكنك استعمال خدمة الترجمة الخطية والشفوية على الرقم 131 450 لمساعدتك على الإتصال بالجمعية.

New address:

ME/CFS Society of NSW Inc.

Suite 204, 10 Help Street

Chatswood NSW 2067

Telephone: (02) 9904 8433

Website: <http://www.me-cfs.org.au/>

Email: mesoc@zip.com.au

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: www.mhcs.health.nsw.gov.au

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

عندما بدأت جاكلين فينش تشعر بأن الأعمال الخفيفة كالغسل وسواه تنهكها إستغربت الأمر، إذ أنها كانت عاملة نشيطة تتمتع بالصحة عادة، إلا أنها بدأت تعاني من أعراض مختلفة مثل الحساسية تجاه الضوء والضجيج والدوار والصداع وآلام وأوجاع في العضلات بل وحتى خفقان متزايد في قلبها وصعوبة في التنفس.

لكن التعب إستمر في الإزدياد إلى أن وصل مرحلة باتت معها تنام ١٨ ساعة في اليوم. لقد كانت منهكة دائماً بحيث أنها باتت لا تفعل أي شيء آخر سوى عملها والنوم. لقد كان مجرد التفكير ينهكها.

واحتار الأطباء في أمر أعراضها أيضاً. في البداية ظنوا أنها تعاني من مرض ما، كالسرطان أو الربو أو مرض القلب، لكن الفحوص بيّنت العكس. لكن تعب جاكلين ازداد بنسبة كبيرة فاضطرت إلى ترك عملها.

ومضت الأيام إلى أن جرى تشخيص حالتها على نحو دقيق بعد سنتين من بدء ظهور الأعراض. وكانت النتيجة أنها مصابة بظاهرة التعب المزمن، وهو مرض يؤثر على جهاز المناعة ضد الأمراض. هناك إسمان لهذه الظاهرة بالإنكليزية، هما: Myalgic encephalomyelitis (ME) أو Chronic Fatigue Syndrome (CFS)، أي ظاهرة التعب المزمن التي يُعتقد أن ٢٥.٠٠٠ شخص في أستراليا يعانون منها.

يمكن أن تحصل هذه الظاهرة لأي شخص، إلا أنها أكثر انتشاراً لدى من هم بين سن ٢٥ و٤٥ عاماً، وعلى الرغم من اختلاف الأعراض بين شخص وآخر إلا أنها تشمل إنهاكاً شديداً يستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر، ويزداد مع ممارسة التمارين. أما الأعراض الأخرى فمنها ما يشبه أعراض الإنفلونزا،

مثل التهاب الحنجرة وارتفاع درجة الحرارة والتهاب الغدد اللعابية وآلام العضلات والمفاصل، ومشاكل الإمعاء والدوخة والطفح الجلدي والأرق. كما تظهر لدى البعض ردود فعل لبعض أنواع الأطعمة والمواد الكيميائية (إن رائحة العطور تسبب الدوخة لجاكلين مثلاً فضلاً عن التعب والغثيان). ولا عجب أن المصابين بهذه الظاهرة قد يشعرون أيضاً بالإضطراب والإكتئاب.

أما سبب مرور وقت طويل قبل تشخيص حالة جاكلين فهو أن من الصعب تشخيص ظاهرة التعب المزمن، وذلك نظراً لتغير الأعراض بين شخص وآخر ولتشابهاها مع أعراض أمراض أخرى. لذلك تنصح جاكلين كل من تظهر لديه هذه الأعراض أن يتصل بجمعية ME/Chronic Fatigue Syndrome of NSW وذلك في مجمع Royal South Sydney Health Complex الكائن في Joynton Avenue, Zetland, 2017، على الهاتف رقم 96623488 (02).

ومع أنه لا يمكن الشفاء من ظاهرة التعب المزمن فمن الممكن إدارة المرض بالراحة وبمعالجة بعض الأعراض الأخرى. ومع أن سبب المرض غير معروف فقد يحصل نتيجة عدوى مثل الإنفلونزا أو الحمى القدية أو نتيجة التوتر أو الكوارث الشخصية مثل حوادث السيارات. تستمر ظاهرة التعب المزمن مدة سبع سنوات في المتوسط، مع أن البعض يتعافى في غضون سنتين أو ثلاث، علماً بأن الذين تُكتشف إصابتهم في وقت مبكر يُشفون بصورة أسرع.

إن جاكلين ما زالت تعاني من هذه الظاهرة منذ ست سنوات إلا أنها تشعر أن حالتها أفضل الآن على الرغم من أنها ما زالت تتعب بسرعة وتُصاب بالصداع وآلام العضلات، وهي تقول: "إنه مرض لا يمكن التكهن به، إذ