

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

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

那疲倦永不止息

**THE FATIGUE
THAT NEVER STOPS**

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

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

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

phone: (02) 9382 8111

積奇蓮·芬弛不明白為什麼普通的事務，例如洗頭也會使她覺得疲倦。她通常是一個精力充沛的保健工作員，但是她被一些其他徵狀所困擾，例如對光線和噪音敏感、頭昏眼花、頭痛和肌肉疼痛和甚至心臟跳動及呼吸困難。

她越來越疲倦，最後她每天要睡十八小時。由於她長期疲倦，於是除了工作之外，她的唯一活動是睡覺。

「即使思考也使我疲倦。」她說。

醫生們也覺得困惑。他們起初懷疑她患上了癌症、心臟病或哮喘等病症，但檢驗的結果顯示積奇蓮沒有上述的任何病症。那時由於她那麼疲倦，於是她辭了工。

開始出現該徵狀的兩年後，積奇蓮最後得到一個診斷——她患的是慢性疲倦綜合症 (Chronic Fatigue Syndrome), 這是一種影響免疫系統 (有助於預防疾病的身體功能) 的複雜病症。該症狀有兩種不同的名稱：肌痛腦脊髓炎

(Myalgic Encephalomyelitis, 簡稱 ME) 或慢性疲倦綜合症 (Chronic Fatigue Syndrome, 簡稱 CFS)。在澳洲有多至三萬人有這種疾病。

任何人都有可能患這種疾病，但在二十五歲至四十五歲的人中最為普遍。雖然每個人的徵狀可能有很大的差別，它們包括持續六個月或六個月以上的極度疲勞 (運動後往往更疲倦)。其他跡象可能包括感冒般的徵狀，例如喉嚨痛、發燒和淋巴腺疼痛；肌肉和關節痛；腸臟出現問題、頭昏眼花、紅疹、失眠。有些人也對某些食物和化學產品敏感 (例如積奇蓮對香水敏感，香水使她頭昏眼花、疲倦和想作嘔)。當然，患 CFS 的人也可能感覺不安和沮喪。

積奇蓮經過這麼長的時間才找出她生病的原因是由於 CFS 是難於診斷的。這是因為徵狀有這麼多種，而且很易被人誤會為其他疾病的徵狀。因此積奇蓮奉勸任何有類似徵狀的人與新南威爾士州 ME/慢性疲倦綜合症協會 (ME/Chronic Fatigue Syndrome Society of NSW) 聯絡，地址：Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, Zetland, 2017, 電話：(02) 9662 3488。

雖然 CFS 不能根治，該疾病可以用休息、和給予其中一些徵狀的治療來處理。沒有人知道什麼原因導致該疾病，但它可能是被感染所引發，例如感冒或腺熱、壓力或創傷 (例如汽車意外)。平均而言，CFS 會持續七年，但有些人在兩、三年內便復原——越早被診斷患這種病的人往往越早復原。

積奇蓮現在患了 CFS 已有六年之久，雖然她仍很易疲倦和頭痛及肌肉疼痛，但她感覺好很多了。她說：「那是一種不能預測的疾病，某一天你可以做一點事，而下一天你卻不能夠。」

「這種病也可以使你感覺寂寞，因為你太疲倦，不想與朋友們保持聯絡。起初我由於太疲倦而不能出外。有些人甚至因為太疲倦而不想打電話。但由於你不是看來生病，因此，你的家人和其他人可能很難明瞭你真的是病了。」

任何患 CFS 的人——或懷疑他們可能患了這種病的人——可以向 ME/CFS 協會諮詢和請他們支持你。即使你的英文不流利，該協會也想你與他們聯絡，並且盡量讓你與其他講你的語言而又患 CFS 的人聯絡。你可以藉著翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service) (電話：131450) 幫助你打這個電話。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。