

Если у вас синдром хронической усталости, или вам кажется, что это так, - обратитесь в общество "ME/CFS Syndrome Society", где вы сможете получить поддержку и более подробную информацию. Если вы плохо говорите по-английски, все равно обратитесь туда, и вам помогут связаться с другими русскоговорящими, у которых наблюдается этот синдром, - в этом вам может помочь Переводческая служба (звоните по телефону 131450).

**REVIEWED**  
September 2004  
NSW Multicultural Health Communication Service

Телефонные номера правильны на момент публикации.  
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

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](mailto:mesoc@zip.com.au)

НЕПРЕКРАЩАЮЩАЯСЯ УСТАЛОСТЬ  
The Fatigue that Never Stops

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

Жаклин Финч никак не могла понять, почему такое обыденное занятие, как мытье головы, настолько утомляет ее. Обычно энергичная и подвижная, она стала наблюдать у себя и другие симптомы - головокружение, головные и мышечные боли, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, ее раздражал яркий свет и шум.

Постоянное состояние усталости достигло таких пределов, что Жаклин спала по 18 часов в сутки. Кроме работы и сна она ничем больше не занималась.

“Даже думать мне было тяжело, это меня утомляло”, - говорит она.

Врачи тоже были озадачены. Сначала они подозревали рак, заболевания сердца, астму, но обследования показали, что ничего этого у Жаклин не было. А состояние ее тем временем ухудшилось настолько, что она вынуждена была уйти с работы.

Лишь спустя два года Жаклин поставили диагноз - синдром хронической усталости. Это серьезное заболевание, поражающее иммунную систему, которая предохраняет организм от различных заболеваний. Существует и другое название этого заболевания - миалгический энцефаломиелит. Предполагается, что около 30 тысяч жителей Австралии страдают этим заболеванием.

Это может случиться с каждым. Чаще всего это встречается в возрастной группе от 25 до 45 лет. Симптомы могут быть различными, в основном это быстрая утомляемость, особенно при физической нагрузке, она может продолжаться полгода и больше. Иногда это симптомы, характерные для гриппа, - боль в горле, температура, воспаление лимфоузлов, мышечная боль и боль в суставах; могут возникать проблемы с желудком, головокружение, сыпь, бессонница. Некоторые люди реагируют на определенные продукты и химические вещества (Жаклин, например, реагирует на

запах духов - у нее появляется головокружение, тошнота и усталость. Не удивительно, что у больного может быть депрессия или состояние беспокойства.

В случае с Жаклин на установление диагноза ушло так много времени потому, что это заболевание очень сложно выявить. Его симптомы очень разнообразны, и их часто принимают за симптомы других заболеваний. Поэтому Жаклин советует людям с подобными симптомами обратиться в общество “ME/CFS Syndrome Society”, которое находится по адресу: Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, Zetland, 2017. Телефон: 9662 3488.

Это заболевание не поддается лечению, но его можно держать под контролем, чередуя отдых с приемом лекарств, помогающих облегчить некоторые симптомы. Никто не знает, чем вызывается это заболевание, оно может быть спровоцировано инфекцией - гриппом или мононуклеозом, стрессом или травмой. Это заболевание, в среднем, продолжается около 7 лет, некоторые выздоравливают через два-три года. Обычно те, кому раньше поставили диагноз, выздоравливают быстрее.

У Жаклин этот синдром уже шесть лет, но она чувствует себя гораздо лучше, хотя быстро устает и страдает от головной боли и боли в мышцах. “Это - непредсказуемая болезнь, - говорит она. - Бывают дни, когда я могу функционировать нормально, в другие же дни я ни на что не способна.”

“Все это может вызвать чувство одиночества, так как я чувствую себя настолько усталой, что даже не могу общаться с друзьями. Поначалу усталость не давала мне даже выйти из дому. Некоторые испытывают такую усталость, что не могут даже набрать телефонный номер. Но поскольку больной я не выглядела, мне было трудно убедить друзей и родственников в том, что я на самом деле больна.”