

Jacqueline pati od CFS-a već šest godina, i premda se sada mnogo bolje osjeća, ipak se još uvijek brzo umara, dobiva glavobolje i bolove u mišićima. "Tijek ove bolesti je nepredvidiv," kaže ona. "Nešto što možete napraviti danas, već sutra ne možete."

"Zbog silnog umora teško je održavati veze s prijateljima pa postajete sve više osamljeni. Isprva nisam bila u stanju izaći iz kuće. Neki su ljudi preumorni upotrijebiti telefon. Povrh svega, teško je uvjeriti obitelj i ostale ljude da ste zaista bolesni, jer zapravo izgledate kao da vam ništa ne fall."

Svi oni koji imaju CFS - ili sumnjaju da ga imaju - mogu kontaktirati Udruženje ME/CFS sindroma (**ME/CFS Syndrome Society**), za informacije i podršku. Čak ako najbolje i ne govorite engleski, Udruženje toplo preporuča da se javite kako bi vas mogli spojiti s ljudima koji boluju od CFS-a a govore hrvatski. Možete koristiti usluge Službe za prevodjenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service**). Nazovite ih na **131450** i zatražite da vas spoje s Udruženjem.

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)

**NSW Multicultural Health Communication Service**

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

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

phone: (02) 9382 8111

multi  
cultural  
communication

Croatian  
31 March 1997

REVIEWED  
September 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

**Umor  
koji nikada ne prestaje  
The Fatigue That Never Stops**

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

## Umor koji nikada ne prestaje The Fatigue That Never Stops

Croatian 31 March 1997

Jacqueline Finch nije bilo jasno zašto se toliko umara od običnih poslova kao što je npr. pranje kose. Inače poduzetnu zdravstvenu radnicu, mučili su i drugi simptomi - osjetljivost na svjetlo i buku, vrtoglavica, glavobolja, bolovi u mišićima, pa čak i ubrzano lupanje srca i poteškoće s disanjem.

Malaksalost se postupno pogoršavala sve dok nije došlo do neprolazne iscrpljenosti, tako da je jedino što je mogla raditi, osim svojega posla, bilo spavanje.

"Umaralo me čak i razmišljati," kaže ona.

Liječnici su također bili zbunjeni. Iz početka su sumnjali na rak, srčanu bolest ili astmu, ali niti jedan nalaz nije potvrdio da se radi o bilo kojem od tih oboljenja. Jacqueline je do toga vremena bila već toliko iscrpljena da je morala napustiti posao.

Tek nakon dvije godine od pojave prvih simptoma, Jacqueline je dobila dijagnozu - sindrom kroničnog umora (**Chronic Fatigue Syndrom**), složena bolest koja pogađa imuni sustav (dijelove tijela koji zaštićuju od bolesti). Ovo je stanje zapravo poznato pod dva različita naziva - Mialgični encefalomijelitis (**Myalgic encephalomyelitis**) tj. **ME**, ili sindrom kroničnog umora (**Chronic Fatigue Syndrom**) tj. **CFS**. Misli se da u Australiji do 30.000 ljudi pati od toga poremećaja.

Bolest može pogoditi svakoga ali se najčešće pojavljuje u osoba od 25 do 45 godina.

Među mnogobrojnim simptomima koji se razlikuju od osobe do osobe, značajna je beskrajna iscrpljenost (pogoršava se vježbanjem) koja ne popušta kroz 6 mjeseci ili dulje. Ostali znakovi mogu biti gripa slični simptomi kao grlobolja, vrućica i bolne limfne žlijezde; bolovi u mišićima i zglobovima; problemi s crijevima, vrtoglavica, osipi, besanica. Neki ljudi reagiraju na neke vrste hrane ili kemijska sredstva (Jacqueline, naprimjer reagira vrtoglavicom, umorom i mučninom na miris parfema). Nije čudo da osobe sa CFS-om mogu biti nervozne i deprimirane.

Razlog zbog čega je trebalo toliko vremena da se pronađe uzrok Jacquelininoj bolesti je u tome, što je prilično teško postaviti dijagnozu CFS-a. Simptomi su veoma raznovrsni te ih se može lako pripisati nekim drugim bolestima. Zbog toga Jacqueline savjetuje da se svaka osoba u koje se pojave slični simptomi, obrati na **ME/ Chronic Fatigue Syndrome Society of NSW**, na adresi **Royal South Sydney Hospital Health Complex, Joynton Avenue, Zetland, 2017** - ili neka nazove **(02) 9662 3488**.

Premda je CFS neizlječiva bolest, ipak se može držati pod kontrolom, i to usklađivanjem odmora s odgovarajućim postupcima za neke simptome. Nikom nije jasno što je uzročnik ovoj bolesti, ali zna se da može biti aktivirana gripom, zaraznom mononukleozom, tj. virusnim oboljenjem limfnih žlijezda ("glandular fever"), stresom, ili od traumatičnih posljedica saobraćajnih nesreća. U prosjeku, CFS traje sedam godina, dok neki ljudi ozdrave u roku od dvije ili tri godine. Rana dijagnoza pruža bolje šanse za brže ozdravlje.