

ในขณะที่เจ็ทเคอติงเป็นโรคซีอีเฟสมาได้หกปีแล้ว แต่เธอรู้สึกดีขึ้นมากถึงแม้ว่าเธอยังรู้สึกเหนื่อยง่ายและยังมีอาการปวดศีรษะและกล้ามเนื้ออยู่ “นี่เป็นโรคที่คาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้” เธอกล่าว “วันหนึ่งคุณอาจทำอะไรได้แต่พอวันรุ่งขึ้นก็อาจกลับทำไม่ได้แล้ว”

“โรคนี้อาจทำให้คุณรู้สึกว้าวุ่นได้ด้วยเช่นกัน เพราะคุณเหนื่อยเกินกว่าที่จะติดต่อกับเพื่อนๆ ตอนแรกๆฉันก็เหนื่อยเกินกว่าที่จะออกจากบ้าน บางคนนั้นถึงกับเหนื่อยเกินกว่าที่จะโทรศัพท์ แต่เนื่องจากจริงๆแล้วคุณไม่ได้ป่วยไข้จึงเป็นการยากที่จะทำให้ครอบครัวและคนอื่น ๆ เข้าใจว่าคุณป่วยจริงๆ”

ผู้ใดเป็นโรคซีอีเฟสหรือสงสัยว่าตนเองเป็นสามารถติดต่อสมาคมโรคอ่อนเพลียเรื้อรังเพื่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมและความช่วยเหลือสนับสนุนได้ ถึงแม้ว่าท่านจะมีได้พูดภาษาอังกฤษ แต่ทางสมาคมปรารถนาจะได้ข่าวจากท่านและจะพยายามจัดให้ท่านได้พบกับผู้เป็นโรคนี้นี่พูดภาษาเดียวกันกับท่าน ท่านสามารถใช้บริการล่ามและการแปลให้ช่วยติดต่อให้ท่านได้ โดยโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 131-450

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดลงในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็นปัจจุบันอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจจำเป็นต้องสอบถามเลขจากสมุดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

อ่อนเพลียไม่ยอมหาย

The Fatigue That Never Stops

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

อ่อนเพลียไม่ยอมหาย

The Fatigue That Never Stops

แจ็กเกอลีน ฟินซ์ ไม่เข้าใจว่าทำไมงานธรรมดาๆอย่างการสระผมของเธอเองจึงได้ทำให้เธอรู้สึกเหนื่อยจนหมดแรงได้ แจ็กเกอลีนเป็นเจ้าของร้านที่ทางสุขภาพซึ่งโดยปกติเป็นคนกระฉับกระเฉงว่องไว เธอมีปัญหาอย่างอื่นมาก่อนหน้านี้แล้ว เช่น ความรู้สึกไวต่อแสงและเสียง วิงเวียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และในบางครั้งถึงกับหัวใจเต้นแรงผิดปกติและหายใจไม่ออก

ความอ่อนเพลียเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งถึงจุดที่เธอต้องนอนถึงวันละ 18 ชั่วโมง เธอรู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเรื้อรังจนกระทั่งนอกจากงานเลี้ยงชีพแล้วกิจกรรมอย่างอื่นที่เธอทำก็คือการนอนเท่านั้น

“แม้แต่การคิดก็ทำให้ฉันเหน็ดเหนื่อย” เธอกล่าว

แพทย์ทั้งหลายต่างงุนงงเช่นกัน ตอนแรกพวกเขาสงสัยว่าต้นเหตุอาจมาจากโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคหอบหืด แต่การตรวจแสดงว่าแจ็กเกอลีนไม่ได้มีอาการของโรคเหล่านั้นแต่อย่างใดทั้งสิ้น เมื่อมาถึงตอนนี้เธอเหนื่อยมากเสียจนต้องเลิกทำงาน

เป็นเวลาถึงสองปีนับจากที่อาการเริ่มปรากฏ แจ็กเกอลีนถึงได้รับการวินิจฉัยโรคว่าเธอเป็นโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome) ซึ่งเป็นโรคที่ซับซ้อนและมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (ส่วนที่ช่วยป้องกันร่างกายจากโรคต่างๆ) อาการของโรคเป็นที่รู้จักกันภายใต้ชื่อสองชื่อ คือ ไมอาลจีค เอนซีฟาโลไมยาลิติส (เอ็มอี) (Myalgic Encephalomyelitis, ME) หรือโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (ซีเอฟเอส) (Chronic Fatigue Syndrome, CFS) เป็นที่คาดว่าคนในประเทศออสเตรเลียเป็นโรคนี้ประมาณ 30,000 คน

โรคนี้อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่เกิดขึ้นมากกับผู้ที่อยู่ในวัยระหว่าง 25-45 ปี ถึงแม้ว่าอาการของผู้ป่วยแต่ละคนจะแตกต่างกันได้มาก อาการโดยทั่วไปนั่นคือ หมดเรื้อรังอย่างหนัก (ยังออกกำลังกายยังแฮ่ลง) ติดต่อกันถึงหกเดือนหรือกว่านั้น อาการอื่นๆอาจเป็น อาการคล้ายเป็นไข้ เช่น เจ็บคอ มีไข้ และเจ็บต่อมน้ำเหลือง ปวดข้อและกล้ามเนื้อ มีปัญหาในการถ่ายอุจจาระ วิงเวียน มีคลื่นไส้ นอนไม่หลับ บางคนมีปฏิกิริยาต่ออาหารและสารเคมีบางชนิด (เช่น แจ็กเกอลีนมีปฏิกิริยาต่อน้ำหอม ทำให้เธอวิงเวียนเหน็ดเหนื่อยและคลื่นไส้) ไม่เป็นที่น่าประหลาดใจ หากผู้ที่มีอาการของโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (ซีเอฟเอส) จะรู้สึกกระวนกระวายใจและเศร้าซึมร่วมด้วย

ที่อาการป่วยของแจ็กเกอลีนใช้เวลาในการวินิจฉัยโรคนานนั้นเป็นเพราะโรคซีเอฟเอสนี้วินิจฉัยได้ยาก เพราะอาการต่างๆอาจแตกต่างกันได้อย่างมาก และอาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการของโรคอื่นได้โดยง่าย นี่จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้แจ็กเกอลีนแนะนำว่าผู้ใดก็ตามที่มีอาการคล้ายคลึงกับที่ท่านได้อ่านมาแล้วควรติดต่อสมาคมโรคอ่อนเพลียเรื้อรังแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (ME/Chronic Fatigue Syndrome Society of NSW) ซึ่งอยู่ในศูนย์สุขภาพของโรงพยาบาลรอยัล เซาท์ ซิดนีย์ ถนนจอยนต์ตัน แอฟอะนิว เซทแลนด์ (Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, ZETLAND) โทรศัพท์หมายเลข (02) 9662-3488

ถึงแม้ว่าโรคซีเอฟเอสจะรักษาให้หายขาดไม่ได้ โรคนี้ก็สามารถควบคุมได้โดยการผสมผสานระหว่างการพักผ่อน และการรักษาอาการต่างๆบางอย่าง ยังไม่มีใครทราบว่าจะอะไรเป็นสาเหตุของโรค แต่โรคอาจแสดงอาการเมื่อมีโรคจากการติดเชื้อเกิดขึ้น เช่น ไข้หวัด หรือไข้เกล็ดเลือด ความเครียด หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตระหนกและเสียขวัญ เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น โดยเฉพาะแล้วโรคซีเอฟเอสจะเป็นอยู่ประมาณ 7 ปี แต่บางคนอาจหายจากโรคภายในเวลาสองหรือสามปี ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคเร็วมักจะหายเร็วกว่า