

kuşkulanan kişiler ME/CFS Sendromu Derneği'ni arayarak bilgi ve destek edinebilirler. İngilizce bilmiyorsanız bile Derneği aramaktan çekinmeyin. Dernek sizinle aynı dili konuşan diğer hastalarla bağlantı kurmanızda yardımcı olabilir. Derneğe telefon etmek için Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisini 13 1450 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

multi  
cultural  
communication

TURKISH  
31 MARCH 1997

REVIEWED  
September 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

## Sağlık Tercümanlığı Servisi Health Care Interpreter Service

### Telefon Numaraları

#### Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

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

# BİTMEYEN YORGUNLUK

The Fatigue That Never Stops

NSW HEALTH  
DEPARTMENT

## **BİTMEYEN YORGUNLUK** **(The Fatigue That Never Stops)**

Jacqueline Finch saçlarını yıkamak gibi basit bir işin bile kendisini neden bu kadar yorgun düşürdüğünü bir türlü anlayamıyordu. Normal olarak enerji dolu bir sağlık görevlisi olan Jacqueline, ışığa ve gürültüye karşı duyarlık gösteriyor, baş ağrısı, kaslarda ağrı ve sızı, hatta kalp çarpıntısı ve nefes darlığı gibi bir takım belirtilerden şikâyetçi bulunuyordu.

Yorgunluk giderek artarak sonuçta günün 18 saatini uyumakla geçirmeye vardı. Jacqueline öylesine yorgun düşmüştü ki artık hayatta çalışmaktan sonra tek yaptığı şey uyumaktı. Jacqueline için düşünmek bile yorgunluk vericiydi.

Durum doktorları bile şaşkınlığa düşürmüştü. Doktorlar önce kanser, kalp hastalığı veya astımdan şüphelendiler. Ancak yapılan tahliller bu sonucu göstermiyordu. İş buraya geldiğinde Jacqueline öylesine bitkin düşmüştü ki işini bırakmak zorunda kaldı.

İlk belirtilerin görüldüğü tarihten iki yıl sonra Jacquelin'e tanı yapıldı. Hastalığın adı Kronik Yorgunluk Sendromu'ydu. Bu hastalık karmaşık bir hastalık olup bağışıklık sistemini etkilemektedir. Bağışıklık sistemi vücudu hastalıklara karşı koruyan makenizmanın adıdır. Hastalık iki isim altında tanınmaktadır. Bunlardan biri ME kısa adı ile beyin ve omurilik iltihabı nedeni ile kaslarda duyulan ağrı (ensefalomiyelit miyalji) veya CFS Kronik Yorgunluk Sendromu'dur. Avustralya'da 30,000 kadar kişide bu hastalığın bulunduğu tahmin edilmektedir.

Hastalık herkeste görülebilir; ancak, daha sık görülen yaşlar 25-45 yaş arasındadır. Belirtiler kişiden kişiye değişmekle birlikte 6 ay veya daha uzun bir süre derin bir yorgunluk hissi duymak (yorgunluk özellikle egzersiz yaptıktan sonra daha artmaktadır) belirtiler arasında sayılabilir. Diğer belirtiler arasında boğaz ağrısı, ateş, lenf bezlerinde ağrı gibi grip belirtileri; kaslarda ve eklemlerde ağrı; kalın barsak sorunları, baş dönmesi, ciltte alerji ve uykusuzluk sayılabilir. Bazı kişilerin gıdalara ve kimyasal maddelere karşı alerjisi olabilir. Nitekim Jacqueline parfüm kokusundan rahatsız olmaktadır. Parfüm kokusu baş dönmesi, yorgunluk

ve mide bulantısı yapmaktadır. Bu nedenle Kronik Yorgunluk Sendrom'lu hastaların endişe içinde olmalarına ve depresyon geçirmelerine şaşmamak gerekir.

Jacqueline'in hastalığının belirlenmesinin bu kadar uzun sürmesinin nedeni hastalığa tanı yapılmakta görülen güçlükten kaynaklanmaktadır. Hastalık belirtileri çok değişiklik gösterdiğinden diğer hastalıkların belirtileri ile karıştırılabilmektedir. Jacqueline bu nedenle kendisine benzeyen belirtilerden şikâyeti olan kişilerin Royal South Sydney Health Complex, Zetland adresindeki NSW Eyaleti ME/MFS Derneği'ne başvurmalarını önermektedir. Kuruluşun telefon numarası (02) 9662 3488'dir.

Kronik Yorgunluk Sendromu'nun tedavisi bulunmamakla birlikte hastalıkla baş edebilmek için dinlenmek ve bazı belirtiler için uygulanacak tedaviler yararlı olmaktadır. Hastalığın nedenleri bilinmemekle birlikte grip ve enfeksiöz mononucleosis (glandular fever) gibi enfeksiyonların, stresin veya araba kazası gibi travma olaylarının kışkırtıcı rol oynadığı tahmin edilmektedir. Kronik Yorgunluk Sendromu genel olarak yedi yıl sürmektedir; fakat bazı hastalar 2-3 yıl içinde iyi olmaktadır. Erken tanı yapılan hastaların genellikle daha kısa sürede iyileştikleri görülmektedir.

Jacqueline altı yıldır Kronik Yorgunluk Sendromu çekmektedir. Halâ çabucak yorulmakta, baş ağrısı ve kas ağrısı çekmektedir ama şimdi kendisini daha iyi hissetmektedir. Hastalığın nasıl seyredeceğinin tahmininin güç olduğunu belirten Jacqueline, bir gün yapabildiği herhangi bir hareketi ertesi gün yapamadığını söylemektedir.

Jacqueline sözlerine şöyle devam etmektedir: " Hastalık arkadaşlarınızla beraber olma olanaklarını kısıtladığı için yalnızlık duygusuna da kapılabiliyorsunuz. Başlangıçta kendimi evden dışarı çıkamayacak kadar yorgun hissediyordum. Bazı kimseler kendilerinde telefon edecek gücü bile bulamazlar. Bir de, hasta gibi durmadığınız için aile bireylerinin ve diğer kişilerin gerçekten çok hasta olduğunuzu anlamaları da güçtür".

Kendisinde Kronik Yorgunluk Sendromu olan veya olduğundan