

HỘI CHỨNG MỆT MỎI KINH NIÊN
THE FATIGUE THAT NEVER STOPS

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

HỘI CHỨNG MỆT MỎI KINH NIÊN **THE FATIGUE THAT NEVER STOPS**

Chị Thanh không hiểu tại sao khi làm một việc nhỏ như gội đầu cũng đủ cho chị thấy mệt mỏi, rã rời. Là một nhân viên y tế hoạt bát, năng động, chị còn thấy trong người mình có những triệu chứng lạ lùng khác như sợ ánh sáng và tiếng động, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, tim đập mạnh và khó thở.

Sự mệt mỏi càng ngày càng tăng đến độ có ngày chị ngủ liên tiếp 18 tiếng đồng hồ. Ngoài chuyện đi làm, chị Thanh chỉ còn một công việc khác để làm là ngủ. Ngủ li bì. Chị cho biết:

"Nội cái chuyện ngủ cũng làm tôi thấy mệt nữa."

Các bác sĩ khám và chữa trị cho chị cũng ngạc nhiên. Đầu tiên, họ nghĩ chị bị ung thư, đau tim hay suyễn, nhưng kết quả các thử nghiệm cho thấy chị không bị những chứng bệnh kể trên. Đến lúc đó thì vì quá mệt mỏi, chị Thanh phải nghỉ việc hẳn ở nhà để ngủ.

Mãi hai năm sau khi chị bị bệnh, bác sĩ mới khám phá ra chị bị Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên (Chronic Fatigue Syndrome hay CFS), một chứng bệnh phức tạp chi phối hệ thống miễn nhiễm của cơ thể (hệ thống này có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể chống lại bệnh). Chứng này còn có một tên gọi là Myalgic Encephalomyelitis (ME). Ở Úc có khoảng 30,000 người bị Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên. Ai cũng có thể mắc chứng bệnh lạ lùng này cả, nhưng thông thường, những người từ 25-45 dễ mắc chứng này nhất. Dù triệu chứng ở mỗi người một khác, nhưng triệu chứng thông thường nhất là kiệt sức (tập thể dục còn làm cho tình trạng người bệnh tệ hơn nữa), thường kéo dài từ sáu tháng trở lên. Đôi khi người bệnh còn có triệu chứng như bị cúm vậy, nghĩa là thấy đau cổ họng, sốt, choáng váng, nổi mề đay, mất ngủ. Nhiều người còn bị dị ứng với thức ăn hay hóa chất nữa (thí dụ như khi ngửi thấy mùi nước hoa, chị Thanh thấy choáng váng, chân tay rã rời hay buồn nôn). Không có gì lạ khi những người bị chứng mệt mỏi kinh niên (CFS) còn cảm thấy lo lắng, chán nản nữa.

Lý do phải mất hai năm người ta mới khám phá ra chị Thanh bị chứng bệnh kể trên, là vì bệnh rất khó chẩn đoán. Và như đã nói, triệu chứng ở mỗi người một khác, nên người ta dễ lầm triệu chứng của bệnh CFS với triệu chứng của một chứng bệnh nào đó. Chính vì thế, chị Thanh khuyên những ai thấy mình có những triệu chứng như vừa kể, nên liên lạc ngay với Cơ Quan Chuyên Môn Về Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên NSW tại Royal South Sydney Health Complex, đường Joynton Avenue, Zetland, NSW 2017, điện thoại số (02) 9662 3488, để nhờ họ giúp đỡ.

Mặc dù hiện chưa có thuốc nào trị dứt được chứng CFS, người ta có thể dùng việc nghỉ ngơi, song song với nhiều phương pháp chữa trị khác để trị các triệu chứng. Cũng chưa ai biết nguyên nhân nào gây ra bệnh, nhưng có lẽ bệnh bộc phát do ảnh hưởng của các chứng nhiễm trùng như sốt sừng hạch (glandular fever), tinh thần căng thẳng, hay do những kinh nghiệm đau đớn như bị tai nạn xe cộ,

v.v... Trung bình, chứng CFS kéo dài chừng bảy năm, nhưng có nhiều người chỉ sau hai hay ba năm là bệnh sẽ khỏi. Những người khám phá ra bệnh sớm, để có cơ hội hồi phục sớm.

Chị Thanh bị bệnh đã sáu năm, nhưng nay chị đã thấy khá hơn, dù vẫn còn thấy mỏi mệt, nhức đầu và đau nhức bắp thịt. Chị cho biết:

"Chứng bệnh này khó đoán trước. Ngày hôm nay tôi thấy trong người thế này, nhưng mai lại khác. Làm lúc vì quá mỏi mệt tôi không còn muốn tiếp xúc với bạn bè nữa, chính vì thế mà tôi cảm thấy cô độc. Thời gian đầu, tôi không muốn ra khỏi nhà, vì chỉ nội nghĩ đến chuyện đi cũng thấy mệt rồi. Nhiều người còn không muốn cầm lấy điện thoại gọi cho bạn bè nữa. Mới nhìn qua không ai biết tôi bị bệnh cả, nên cũng khó làm cho bạn bè hay thân nhân hiểu là mình thật sự mắc bệnh"

Những ai bị Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên hay nghi là mình bị chứng này, có thể liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên NSW để nhờ họ giúp đỡ. Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể nhờ Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại (131 450) liên lạc giúp mình. Ngoài ra, cơ quan còn có thể giúp quý vị liên lạc với nhóm tương trợ của các bệnh nhân người Việt nữa ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

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