



آزمایشگاه پاتوبیولوژی و ژنتیک

پارسه

خستگی مزمن

Chronic Fatigue syndrome

نشریه ماهانه پزشکی پارسه (نماب ۱۸)

no .

18

@ParsehLaboratory

دکتر میر مجید مصلائی



Parseh

Pathobiology & Genetics Lab.

مراجع

- Clinical Laboratory diagnostics , ed. By Lothar thomas TH – Books ver lagsgesellschaft, germany, 2008
- Henry's clinical diagnosis and management by laboratory methods, saunders – Elsevier, 2007
- Current medical diagnosis & treatment , ed. By Lawrence M. Tierney; et al, MC Graw – Hill Inc, 2006

@ParsehLaboratory

آزمایشگاه پاتوبیولوژی و ژنتیک پارسه

تهران - خیابان جناح - بالاتر از بلوار شهید گلاب - نرسیده به فلکه دوم صادقیه

نیش کوچه عابدزاده - ساختمان پارسه - طبقات اول تا چهارم

تلفن و دورنگار : ۵ - ۴۴۲۸۷۶۳۲



آزمایشهای مهم که در تشخیص علل ایجاد خستگی مزمن کمک کننده می باشند بقرار زیرند :

- CBC
- ESR
- CRP
- RF
- Iron/TIBC
- Ferritin
- FBS
- Urea
- Creatinine
- Urinalysis
- Urine Culture
- Ca, Mg
- HBs Ag
- Food Allergy test
- Respiratory Allergy test
- FT3, FT4, TSH
- Alk - p, SGOT, SGPT
- ANA

در ضمن اندازه گیری مقادیر چربی های خون شامل تری گلیسرید، کلسترول و HDL و LDL می تواند جهت ارزیابی ریسک فاکتورهای بیماری های قلبی مفید باشد.

خلاصه مطلب

تا کنون مفهوم روشنی از عوارض مربوط به از پا افتادگی ارائه نشده است. همچنین علل مختلفی از جمله تداوم عفونتهای ویروسی و اختلالات ایمنولوژیکی میتوانند در ایجاد آن نقش داشته باشند.

بررسی پایه و آزمایشهای خاص که توسط افراد متخصص جهت تشخیص انتخاب شده اند شناسایی علل خستگی مزمن، نظیر نارسائی های غذایی و کمبود ویتامین ها و برخی عناصر کمیاب و یا اختلالات هورمونی و درمان آن را امکان پذیر میسازند.

no 18

www.ParsehLab.com
www.ParsehLab.net

نشریه ماهانه پزشکی پارسه (نماب ۱۸)

تصویر بیماری

مشاوره پزشکی ممکن است که در بسیاری از موارد هم برای پزشک و هم برای بیمار وضعیتی دشوار فراهم سازد. از جمله این موارد میتوان به افرادی اشاره کرد که ظاهراً سالم هستند یا حداقل احساس بیماری نمیکند و در عین حال از عهده فشار کار روزانه بر نمی آیند. عبارت دیگر با وجود روند عادی در زندگی روزانه، بدون کم خوابی مزمن و یا فشارهای سخت، بیمار از عدم توان فعالیت جسمی، خستگی مداوم و بی حوصلگی رنج میبرد. اجبار در انجام کارها و وظایف روزانه نظیر کارهای مربوط به شغل، خانه داری، خانواده و بچه داری اغلب سبب افسردگی بیمار نیز میشود. وضعیت روانی فرد ممکن است باعث طولانی شدن ناتوانی و عدم درک صحیح این مقولات توسط افراد خانواده و یا همسر تشدید گردد. علل کوفتگی و از پا افتادگی بسیار متنوع بوده و ممکن است که فاکتورهای مختلف در آن شریک باشند. این حالت اغلب بتدریج ظاهر شده و دارای سابقه طولانی است. علاوه وضعیت مورد بحث غالباً باعث درگیر بودن با مسائل و ناراحتی های مختلف سبب اختلال در ریتم خواب و بیداری شده، بطوریکه این افراد از یک خواب عمیق و آرام بخش نیز بی بهره میباشند. نتیجه این امر ایجاد حالتی است که در اصطلاح امروزی از پای در آمدن فرد نام گرفته است. بطور کلی میتوان گفت که تمامی نیروی ذخیره بدن تحلیل رفته است.

تشخیص بیماری

پزشک مشاور میتواند برخی از علل ایجاد خستگی مزمن که در زیر ذکر می شوند را شناسائی و تشخیص دهد:

۱. اختلالات خواب و اختلالات روحی، روانی (مانند افسردگی و اضطراب)
۲. پایین بودن مزمن فشار خون که سبب کم توانی فعالیت جسمی و خستگی مداوم می شود.
۳. کم غذا خوردن و نداشتن یک رژیم غذایی مناسب که منجر به افت قند خون و به دنبال آن احساس بی حالی و خستگی می شود و همچنین کمبود ویتامین ها و برخی از عناصر کمیاب را به دنبال دارد.

۴. دیابت : در افرادی که خستگی مداوم و مزمن دارند توصیه می شود که آزمایش قند خون ناشتا و قند خون ۲ ساعت بعد از غذا برای رد نمودن بیماری دیابت که با قند خون بالا مشخص می شود انجام گیرد.
۵. کم خونی یکی از علل مهم می باشد به خصوص در خانمها که ممکن است به علت عادت ماهیانه دچار کمبود آهن شوند.
- همچنین کم خونی ارثی (تالاسمی) ، کمبود ویتامین B1۲ و اسید فولیک نیز می توانند عامل کم خونی باشند.
۶. کم کاری ناشناخته غده تیروئید : کمبود هورمون های تیروئیدی که متابولیسم بدن یعنی تبدیل مواد غذایی به انرژی در بدن را کنترل می کنند می تواند سبب بی حالی و خستگی و افزایش وزن در فرد شود.
۷. عفونت های مزمن و نهفته : از جمله عفونت ادراری مخفی که ممکن است همیشه علائم سوزش ادرار و تکرر ادرار را نداشته باشد و خستگی تنها علامت آن باشد .
۸. بیماری های قلبی : وقتی خستگی در طی فعالیت های معمول روزانه تظاهر می کند، می تواند نشانه ای از مشکلات قلبی باشد . این مسئله بخصوص در مواردی مطرح میشود که فرد قادر به انجام کارهای روزانه که قبلاً بدون اشکال انجام میداده است ، نباشد. علاوه بر الکترو کار دیوگرام ، عکس قفسه سینه و اکوکار دیو گرافی، تست های آزمایشگاهی نیز برای شناسایی ریسک فاکتورهای بیماری های قلبی کمک کننده هستند.
۹. آلرژی غذایی : بعضی از پزشکان معتقدند حساسیت غذایی پنهان یا حساسیت تنفسی می تواند از علل خستگی مزمن باشد اگر خستگی شما بعد از غذا خوردن تشدید می شود ممکن است عدم تحمل به یکی از مواد غذایی عامل آن باشد. بطوریکه حساسیت به آن ماده غذایی در حدی نیست که سبب بروز خارش یا کهیر شود ولی فقط باعث ایجاد خستگی در فرد می شود.
۱۰. بیماری های کبدی : مانند هپاتیت عفونی ناشی از ویروس هپاتیت B یا C ، هپاتیت غیر عفونی (اتو ایمنون یا شیمیایی) ، سیروز کبدی، بیماری های متابولیک و سایر موارد .
۱۱. بیماری های کلیوی یا اختلالات الکترولیتی .
۱۲. بیماری های التهابی مزمن : از جمله بیماری های روماتیسمی و بیماری های بافت همبند .

پزشک معالج میتواند بسیاری از فاکتورهای مهم را بکمک روشهای تشخیصی شناسائی کرده و درمان نماید . تشخیص علل روانی و درمان آن مشکل تر است. ناراحتی های روان- تنی اغلب در ضمیر ناخود آگاه جریان داشته و ورود به آن نه تنها برای بیمار ، بلکه برای پزشک نیز بسختی امکانپذیر است.

محدودیت دیگر در این رابطه سیستم بهداشتی و درمانی و قوانین وضع شده موجود است که بر اساس آن پزشک مشاور موظف به رعایت اصول اقتصادی در امر تشخیص و درمان میباشد. در این حال از آزادی پزشک در انتخاب روش های تشخیصی و درمانی تا حدود زیادی کاسته میشود.

این مسئله اغلب و بخصوص در رابطه با بکارگیری روشهای آزمایشگاهی مدرن مطرح میشود. بکمک روشهای آزمایشگاهی مدرن میتوان تغییرات کم اما مهم و کمبود ها را بررسی و شناسائی نمود.

در اکثر موارد کمبود برخی از فاکتورها (نظیر آهن، عناصر کمیاب و ویتامین ها) قابل تشخیص میباشد. همچنین اختلالات سیستمهای هورمونی و یا عفونتهای مزمن و نهفته (از جمله در رابطه با ضعیف شدن سیستم ایمنی) میتوانند سبب از پا افتادگی مداوم گردند. فشارهای روانی و جسمی که در فوق به آنها اشاره شد اغلب سبب افزایش ترشح کورتیزول میگرددند. کورتیزول بنوبه خود دفاع ایمنی بدن را کاهش داده و بدین ترتیب تضعیف این سیستم را دنبال دارد.

@ParsehLaboratory