

Mitä minun pitäisi tietää kroonisesta väsymysoireyhtymästä?

Krooninen väsymysoireyhtymä eli CFS (chronic fatigue syndrome) on krooninen neurologinen sairaus, joka aiheuttaa monenlaisia oireita. Kuka tahansa voi sairastua, pikkulapsista vanhuksiin.

CFS:n syytä ei täysin tunneta, mutta tutkimuksissa siihen on yhdistetty useita eri viruksia ja geenivirheitä. Myös stressi ja traumat voivat vaikuttaa sairauden puhkeamiseen, vaikka CFS onkin aivan eri asia kuin burnout.

CFS:ään on monia tehokkaita lääkehoitoja, mutta sairauden huonon tunnettuuden takia potilaiden on usein vaikea saada niitä. Useimmissa tapauksissa sairautta ei pystytä parantamaan.

”Kyllä minuakin väsyttää”

”Väsymysoireyhtymä” on harhaanjohtava nimi ja keskittyy liikaa yhteen oireeseen. Sairauden alkuperäinen nimi ”myalginen enkefalomyeliitti” (eli kipua aiheuttava aivojen ja selkäytimen tulehdustila) on paljon tarkempi ja kuvaavampi.

CFS:n ”väsymyksellä” ei ole mitään tekemistä esimerkiksi narkolepsian kanssa, vaikka osa CFS:ää sairastavista on myös poikkeuksellisen uneliaita. Kyse on enemmän uupumuksesta, voimattomuudesta ja lihasheikkoudesta.

CFS:n aiheuttama uupumus muistuttaa muihin kroonisiin sairauksiin kuten MS-tautiin, Parkinsonin tautiin ja nivelreumaan sekä akuutteihin infektioihin kuten influenssaan liittyvää uupumusta. Lääkärit käyttävät usein termiä *fatiikki*.

CFS muistuttaa muutenkin paljon MS-tautia ja on yhtä lailla vakava sairaus. MS-taudin tapaan se voi olla etenevä. CFS on kuitenkin jopa viisi kertaa niin yleinen kuin MS. Yleinen tietämys CFS:stä on

silti paljon vähäisempää, vaikka maailman terveysjärjestö WHO on tunnustanut CFS:n neurologisena sairautena 1960-luvulta lähtien.

Yhdysvaltalaisen terveysviranomaisen CDC:n mukaan CFS voi olla yhtä invalidisoiva kuin MS-tauti, AIDS ja keuhkoahauma. Kuolemantapauksiakin on raportoitu, syynä esimerkiksi sydän- ja muut elinvauriot.

Oireet

CFS voi aiheuttaa monia muitakin oireita, kuten kognitiivisia vaikeuksia (keskittymisen ja muistin ongelmat), neurologisia oireita, unihäiriöitä, pahoinvointia, vatsavaivoja, huimausta, kuumetta, imusolmuketurvotusta, kroonista kipua ja sydän-oireita.

Muiden on usein vaikea ymmärtää CFS:ää, koska useimmat oireet eivät näy päälle. Monilla on kuitenkin myös näkyviä oireita (esimerkiksi turvotusta, lihomista, laihtumista, pupillimuutoksia, hiustenlähtöä, lihassurkastumista, iho-oireita ja lihasvärinää), mutta niihin ei kiinnitetä huomiota tai ne selittyvät muilla asioilla.

CFS:n vakavuus vaihtelee. Jotkut käyvät täysipäiväisesti töissä — tosin yleensä he eivät sitten juuri muuta jaksakaan. Toiset puolestaan ovat niin sairaita, etteivät välttämättä pysty lainkaan liikkumaan tai edes puhumaan ja saattavat tarvita jopa letkuruokintaa.

Rasituksen rooli

Käytännössä kaikilla CFS-potilailla fyysinen rasitus pahentaa oireita päiviksi tai jopa viikoiksi, mutta myös henkinen rasitus voi tehdä saman. Liikunta ei sovi useimmille CFS:ää sairastaville lainkaan — sen enempiä kuin akuuttiakaan virus-

infektiota sairastavalle — ja voi vaikeasti sairaalle olla jopa hengenvaarallista.

Toisille rasittava suoritus on kävelylenkki, toiselle muutaman askelen ottaminen tai lyhyen lehtijutun lukeminen. Määrä voi vaihdella päivästä toiseen ja on usein sairaalle itselleenkin vaikea arvioida. Tällöin helposti päätyy tekemään liikaa, erityisesti jos kokee ulkopuolista painostusta. Rasituksen jälkeinen paheneminen voi alkaa heti tai jopa yli vuorokauden viiveellä.

Jaksakseen osallistua vaikkapa juhliin potilas voi joutua lepäämään useita päiviä ennen tilaisuutta ja useita päiviä sen jälkeen. Ystävien tapaaminen ei välttämättä onnistu samalla viikolla kuin lääkärikäynti. Moni kokee sosiaalisen elämän, usein erityisesti puhumisen, hyvin uuvuttavaksi.

Stressin ja rasituksen lisäksi oireita voivat pahentaa monet muutkin tekijät, kuten kirkas valo, kylmä, kuuma, kosteus, tietyt ruoat, melu, voimakkaat hajut ja infektiot. Herkkyys näillekin tekijöille voi vaihdella päivästä toiseen.

Lopuksi

Kukaan ei sairasta CFS:ää siksi, että on laiska tai haluaa olla sairaana (haluaisitko sinä?). On painavastoin epäilty, että aktiiviset ”A-tyypin” persoonat sairastuvat jopa herkemmin, koska infektion iskiessäkin yrittävät paahtaa täysillä eteenpäin, vaikka pitäisi levätä.

Sairas ihminen ei peru sovittuja asioita ollakseen hankala eikä sairasta tehdäkseen jonkun toisen elämästä vaikeampaa. Moni CFS-potilas kokee muiden syyllistävän häntä sairaudesta, jota hän ei ole valinnut eikä pysty parantamaan millään määrällä tahdonvoimaa, yrittystä tai ”positiivista asennetta”.

Lisää tietoa: <http://cfs.gehennom.org>