

## चिरकालिन थकान सिड्रोम

### चिरकालिन थकान सिड्रोम (सीएफएस) क्या है?

सीएफएस एक चिकित्सीय स्थिति अथवा जटिल विकार है, जिसमें व्यक्ति लंबे समय तक थकावट अथवा अत्यधिक थकान महसूस करता है तथा यह थकान आराम करने के बाद भी समाप्त नहीं होती है। यह रोग कभी-कभी व्यक्ति की सामान्य दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करता है।

### लक्षण

सीएफएस के कुछ लक्षण कई अन्य बीमारियों से बहुत मिलते-जुलते हैं।

- जोड़ों का दर्द/संधि वेदना (लालिमा अथवा सूजन के बिना)।
- अल्पकालिक स्मरणशक्ति अथवा एकाग्रता की समस्या।
- सिरदर्द।
- चक्कर आना।
- ताज़गी महसूस न करना अथवा अस्वास्थ्यकर नींद।
- उल्टी।
- फ्लू जैसे लक्षण।
- अवसाद, तनाव और चिंता।
- आंतरिक बल में कमी।

### कारण

वैज्ञानिक असंख्य शोध करने के बावजूद, अभी तक सीएफएस के सही कारणों की पहचान नहीं कर पाये हैं। सीएफएस के संभावित कारणों में से कुछ निम्नलिखित हैं:

- संक्रमण।
- असामान्य रक्तचाप के कारण बेहोशी हो सकती है।
- पोषक तत्वों की कमी।
- प्रतिरक्षा रोग।
- तनाव।

### निदान

सीएफएस का निदान निम्नलिखित कारणों की वज़ह से करना कठिन हो सकता है :

- सीएफएस के लक्षण कई अन्य बीमारियों से बहुत मिलते-जुलते हैं।
- सीएफएस के निदान के लिए कोई परीक्षण उपलब्ध नहीं है।
- इसके लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं।

यदि कोई व्यक्ति छह महीनों से अधिक समय तक गंभीर थकान से पीड़ित है तथा उसके लक्षण जैसे कि व्यापक दर्द, स्मरणशक्ति की समस्या, अवसाद, तनाव और चिंता महसूस है, तो उस व्यक्ति को सीएफएस से पीड़ित होने की संभावना हो सकती है। सीएफएस की संभावना का पता लगाने के लिए व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति तथा पूर्ण चिकित्सा इतिहास की जानकारी होना आवश्यक है।

### उपचार

सीएफएस का कोई विशेष उपचार उपलब्ध नहीं है। हालांकि, चिकित्सक चिंता, दर्द, उल्टी, अवसाद और नींद संबंधी विकारों जैसे लक्षणों को दवाओं की सहायता से उपचारित करके रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। रोगियों में सीएफएस के कारण उत्पन्न होने वाली समस्याओं को दूर करने के लिए सहायक उपचारों जैसे कि परामर्श की सहायता का भी उपयोग किया जाता है।

सीएफएस को निम्नलिखित तरह से उपचारित किया जा सकता है :

- रोगियों के लिए नींद के निश्चित घंटे निर्धारित करना।
- व्यायाम और अँगड़ाई नींद की आदतों में सुधार ला सकते हैं।
- नींद की दवाओं और चिकित्सीय उपायों का उपयोग चिकित्सक की देखरेख में निर्धारित नुस्खे के माध्यम से किया जाना चाहिए।
- योग्य चिकित्सक की देखरेख में जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को नियंत्रित करने के उपायों जैसे कि मालिश, व्यायाम, सूचिवेध, विश्राम के तरीकों को अपनाया जा सकता है।
- चक्कर आने की समस्या को दवाओं के अतिरिक्त नमक और चीनी युक्त तरल पदार्थ द्वारा उपचारित किया जा सकता है।
- चिंता और अवसाद को कम करने में योग, ध्यान और गहरी साँस लेना अति लाभदायक होता है।

**Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0**