

दिर्घकालीन थकवा लक्षणसमुच्चय

दिर्घकालीन थकवा लक्षणसमुच्चय (CFS) म्हणजे काय ?

CFS ही गुंतागुंतीची व्याधी किंवा वैद्यकीय स्थिती आहे, ज्यामध्ये व्याधीग्रस्तास अतिशय थकवा येतो किंवा बराच काळ थकल्यासारखे वाटत रहाते आणि हा थकवा विश्रांती घेतल्यावरही जात नाही. यामुळे काही वेळा त्या व्यक्तीच्या दैनंदिन कृतीमध्येही परिणाम झाल्याचे दिसते.

लक्षणे

- CFS ची काही लक्षणे ही इतर अनेक आजारांमध्येही आढळतात.
- सांधेदुखी (लाली किंवा सूज नसते)
- आपत्कालीन स्मरणशक्ती अथवा एकाग्रतेची समस्या
- डोकेदुखी
- चक्कर येणे
- अप्रसन्नता किंवा शांत झोप न लागणे
- मळमळ
- कणकणीची लक्षणे
- विमनस्कता, तणाव किंवा चिंता
- अंतरिक शक्तीची कमतरता

कारणे

अनेक संशोधने झाली परंतु अद्याप CFS ची कारणे सापडलेली नाहीत CFS ची व्याधी जडण्याची पुढील कारणे असावी

- संसर्ग
- असामान्य लघुरक्तदाबामुळे बेशुध्द पडणे
- पोषकद्रव्याची आहारात कमतरता
- प्रतिकारशक्तीचे कार्य विस्कळीत असणे
- ताण -तणाव

निदान

CFS चे निदान करणे खालील कारणांमुळे कठीण वाटते

- लक्षणे इतर अनेक आजारांमध्ये दिसतात
- CFS चे निदान करण्यासाठी चाचणी उपलब्ध नाही

- व्यक्ती-व्यक्तीत लक्षणांमध्ये तफावत आढळते.

जर व्यक्तीस 6 महिन्यांपेक्षा अधिक काळ सतत थकवा जाणवत असेल आणि त्याबरोबरच वेदना, स्मृतीच्या समस्या, विमनस्कता, ताण-तणाव चिंता अशा समस्या आढळत असतील तर त्यांना CFS ची शक्यता असते. CFS ची शक्यता तपासण्यासाठी संपूर्ण वैद्यकीय इतिहास आणि शारीरिक व मानसिक स्थिती तपासणी करणे आवश्यक आहे.

उपचार

CFS करीता विशिष्ट असा उपचार उपलब्ध नाही असे असले तरी रुग्णाच्या लक्षणांवर जसे निद्रानाश विमनस्कता, मळमळ वेदना आणि चिंता यावर योग्य उपचार देऊन त्यांचे जीवनमान सुधारण्यास डॉक्टर मदत करू शकतात. यासोबतच सहाय्यक उपचार जसे समुपदेशन यांचीही मदत घेऊन CFS मुळे उद्भावणा-या समस्यांवर नियंत्रण मिळवण्यास रुग्णास मदत करता येते.

CFS वर पुढीलपध्दतीने उपचार करता येतात

- रुग्णाची झोपण्याची वेळ निश्चित करावी.
- व्यायाम आणि पिळ दिल्याने झोपेचा दर्जा सुधारेल.
- झोपेची औषधे, उपचार तज्ञांच्या देखरेखीतच प्रस्क्रिप्शननुसार घ्यावे.
- सांधेदुखी आणि स्नायुदुखी करीता मसाज व्यायाम अॅक्युपॅन्क्चर विश्रांतीची तंत्रे इ. तांत्रिक उपायांचा तज्ञ व्यक्तींच्या देखरेखीत उपचार घ्यावा.
- चक्कर येत असल्यास अधिक प्रामणात द्रव आहार घ्यावा मीठाचे प्रमाण वाढवावे.
- दीर्घ श्वसन चिंतन आणि योग यांचा तणाव आणि चिंता निवारणासाठी फार चांगला उपयोग होईल.

Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0