

## 「慢性疲勞綜合症」 (Chronic Fatigue Syndrome)

### 「肌痛性腦脊髓炎」 (Myalgic Encephalomyelitis)

「肌痛性腦脊髓炎」(Myalgic Encephalomyelitis) 在世界其他地方有不同的名稱。在加拿大、英國、歐洲和亞洲，這種病症被稱為「肌痛性腦脊髓炎」(Myalgic Encephalomyelitis) 和「慢性疲勞綜合症」(Chronic Fatigue Syndrome)。在美國則被稱為「慢性疲勞免疫缺乏綜合症」(Chronic Fatigue Immune Deficiency Syndrome) 和「慢性疲勞綜合症」(Chronic Fatigue Syndrome)。上述這些疾病是同一種類還是屬於不同病症，還有待進一步的研究工作來確定。

### 甚麼是「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」？

「慢性疲勞綜合症」(Chronic Fatigue Syndrome，簡稱 CFS) 或「肌痛性腦脊髓炎」(Myalgic Encephalomyelitis，簡稱 M.E.) 是一種牽涉人體內多種機能而令人疲憊不堪的病症。

### 甚麼人會患上「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」？

「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」可在世界任何地方，任何人士發生，不論是男性，女性或小孩。患病期間的長短因人而異。一項在芝加哥進行的研究所得的結論是：在每一千人之中，便有四至五個人會患上「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」。

### 「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」的成因是甚麼？

「慢性疲勞綜合症」/「肌痛性腦脊髓炎」的成因尚未清楚。現時全世界都有研究工作正在進行中，希望能找出潛在的治療方法。

### 「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」的癥狀

- 在連續六個月或以上的期間內發生或持續感受到的嚴重疲勞，而已知的其他醫療病況已被臨床診斷所排除
- 活動後在體力及腦力上產生不相稱的深切疲憊感覺
- 用力後感到疲勞增加及臉色蒼白連續二十四小時或以上
- 短期記憶力及精神集中能力受到嚴重損害
- 肌肉疼痛無力
- 關節痛楚，而無紅腫現象
- 身體平衡產生困難
- 不正常的體溫

- 睡眠紊亂
- 喉嚨酸痛，淋巴核發腫
- 經常出現類似流行性感冒的病癥
- 出現胃腸方面的病癥
- 產生新類型，新模式及新強度的頭痛
- 皮膚有燒灼感覺，手足有麻痺感
- 眼睛對光線敏感
- 癲癇性發作及暈厥較少
- 頭暈
- 次發性的憂鬱病及精神焦慮

### 防止「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」復發的建議

- 必須多作休息。身體過勞、精神疲憊、和情緒激動都不利於病情的康復
- 按步就班，有條不紊，切勿要在一天之內完成所有工作
- 感到疲倦時要懂得拒絕他人的要求
- 在每日日常活動中適當地安排休息時間
- 找出使你的病情增加發作的原因，學習盡量消除這些誘因
- 使用放鬆方法，減少精神壓力
- 遠離酒精、不健康的食物和環境中可引起刺激的事物
- 對任何慢性疾病來說，憂鬱感都可能是一種正常反應。你應該找尋專業人員的協助
- 把有關「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」的資訊向你自己，你的家人，朋友和醫生傳播

## 「慢性疲勞綜合症」(CFS)

## 「肌痛性腦脊髓炎」(M.E.)

## 安大略省肌痛性腦脊髓炎會

給青年患病者/家長的支持（只用英語）

本會可向患上「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」的青年人以及他們的家長提供支援。請打電話給我們（電話號碼見下頁），以便能與安大略省其他地方的病人和家長保持聯繫，互相支持，分享有關的問題和解決方法。

欲知有關「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」的資訊（只用英語），

請致電

416-222-8820

或

1-877-632-6682

（電話地區編號 416 以外者適用）

英語互聯網網址

<http://www.meao.ca>

有關本小冊子的醫學資料內容，請向您的醫生查詢

慈善機構註冊號碼：

89226 7568 RR0001

成為本會會員，年費 \$10.00（本會資訊以英語為主）

如閣下對本會作出捐贈，無任歡迎。我們會發出慈善捐款收據。

郵政地址：

The Myalgic Encephalomyelitis Association of Ontario  
170 The Donway West  
Suite 402  
Toronto, Ontario  
M3C 2G3

不承擔責任聲明

作為一個資源小組，本會的工作主要是向你提供有關「慢性疲勞綜合症」和「肌痛性腦脊髓炎」的最新資訊。有關這些資訊如何應用，由於我們並非專業醫療人員，我們不能接受任何這方面的責任。有關這些病症的各方面問題，請向你的主診醫生查詢。