

الأمراض المزمنة المعقدة

آخر تحديث: March 2024

تؤثر الأمراض المزمنة المعقدة على الكثير من الكنديين. الأمراض المزمنة المعقدة هي أمراض تستمر لفترة طويلة، وتتطلب العلاج والإدارة، وغالبًا لا تتحسن من تلقاء نفسها. تُعرف بعض الأمراض المزمنة المعقدة باسم "المتلازمات". تحدث المتلازمة عندما تسبب مجموعة متميزة من الأعراض مرضًا وفقدانًا لأحد الوظائف. الألم العضلي الليفي والتهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات، ويسمى أيضًا متلازمة التعب المزمن، هما حالتان تعرفان بالمتلازمات. لا توجد لأي من هذه المتلازمات تحاليل دم أو تحاليل مخبرية لتأكيد التشخيص.

الألم العضلي الليفي

حددت الكلية الأمريكية لأمراض الروماتيزم الألم العضلي الليفي على أنه متلازمة فعلية في عام 1990. يمكن أن يصيب الألم العضلي الليفي كل من الرجال والنساء، ولكن النساء أكثر عرضة للإصابة. لا يوجد سبب معروف لهذه الحالة. يمكن أن يساعدك التشخيص المبكر في تجنب المزيد من المضاعفات وإدارة الأعراض بشكل أفضل.

العرض الرئيسي للألم العضلي الليفي هو الألم الذي تشعر به في جميع أجزاء جسمك ويستمر لمدة ثلاثة أشهر على الأقل. بمرور الوقت، يدوم الألم لفترات أطول، ويمكن أن يؤثر على مزيد من مناطق جسمك. قد يطرأ أيضًا تغير على موقع الألم وشدة. يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى للألم العضلي الليفي ما يلي:

- الوهن (التعب)
 - صعوبة في النوم
 - مشاكل في الذاكرة أو عدم القدرة على التفكير بوضوح
 - اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب
- تختلف الأعراض وشدها من شخص لآخر. إذا كنت تعاني من الألم العضلي الليفي، فقد تكون لديك أيضًا حالات صحية أخرى مثل متلازمة القولون العصبي، والصداع النصفي وغير ذلك. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

- [المستشفى والمركز الصحي للنساء في بريتيش كولومبيا: الألم العضلي الليفي](#)
- [جمعية التهاب المفاصل في كندا: الألم العضلي الليفي](#)
- [المبادئ التوجيهية الكندية لتشخيص وإدارة متلازمة الألم العضلي الليفي لدى البالغين](#)

التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات

يُعرف الآن التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات، والذي يُطلق عليه أيضًا متلازمة التعب المزمن، بأنه حالة طبية. لا يوجد لالتهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات أو متلازمة التعب المزمن مسبب واحد. فهو عادة ما يحدث بعد الإصابة بعدوى، وعادةً ما تكون العدوى فيروسية. وما زال العمل جارياً على مزيد من الأبحاث للتعرف على هذه الحالة. في هذه المرحلة، يعتمد التشخيص على الأعراض التي تصفها لمقدم الرعاية الصحية المتابع لك واستبعاد الحالات الأخرى التي يمكن أن تسبب هذه الأعراض. لكي تُشخص إصابتك بالتهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات أو متلازمة التعب المزمن، يجب أن تكون الأعراض موجودة لمدة ستة أشهر على الأقل عند البالغين وثلاثة أشهر عند الأطفال.

العرض الرئيسي لالتهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات أو متلازمة التعب المزمن، هو الوهن (التعب) بعد النشاط البدني (بعد المجهود) أو الوهن إلى درجة الإعاقة. يمكن أن يكون التعب شديدًا بما يكفي لمقاطعة الأنشطة والعلاقات مع الآخرين. يُمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

- الشعور بالاعتلال (الشعور بالتوعك بشكل عام)
- أعراض تشبه أعراض الانفلونزا
- صعوبة في النوم
- ألم
- الذاكرة أو غيرها من المشاكل الإدراكية

- الحساسيات الكيميائية أو عدم تحملها
 - قد لا يعمل جسمك بشكل طبيعي
- تختلف الأعراض وشدتها من شخص لآخر. يُمكن أن يتعافى بعض الأشخاص تمامًا من متلازمة التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات أو متلازمة التعب المزمن، بينما لا يتعافى آخرون. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:
- [المستشفى والمركز الصحي للنساء في بريتش كولومبيا: التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات/متلازمة التعب المزمن](#)
 - [وزارة الصحة الكندية: محادثة حول التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات مع د. نينا مورهيدي](#)

إدارة الأعراض

نظرًا لأن كلاً من الألم العضلي الليفي والتهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات أو متلازمة التعب المزمن لديهما أعراض متشابهة، فإن لديهما أيضًا إدارة مماثلة للعلاج. الهدف من العلاج هو تخفيف الأعراض مثل الألم والتعب، بالإضافة إلى حالات أخرى مثل الاكتئاب التي قد تتطور نتيجة لهذه المتلازمات. لمزيد من المعلومات وللعثور على الخدمات والموارد لمساعدتك، تفضل بزيارة [المستشفى والمركز الصحي للنساء في بريتش كولومبيا](#) - [برنامج الأمراض المزمنة المعقدة \(CCDP\)](#).

مرض لايم المزمن

يمكن للدغات القراد أن تسبب العديد من الأمراض لدى البشر. وأكثرها شهرة هو مرض لايم. يحمل القراد من العديد من مناطق بريتش كولومبيا بوريليا بوردورفيري، الكائن الذي يسبب مرض لايم. تم التعرف على العشرات من حالات مرض لايم خلال الخمسة عشر عامًا الماضية. لم يكن كثير من الأشخاص المصابين بمرض لايم قد سافروا خارج المقاطعة ومن المحتمل أنهم أصيبوا بالمرض في بريتش كولومبيا.

لا توجد البكتيريا المسببة لمرض لايم في جميع حشرات القراد، وهناك احتمال ضئيل بأن يصيبك القراد بها. ومع ذلك، نظرًا لأن مرض لايم مرض شديد الخطورة، فمن المفيد اتخاذ خطوات لتجنب التعرض للدغ.

قد تظهر لدى بعض الأشخاص الذين أصيبوا بمرض لايم الحاد أعراض مزمنة، بما في ذلك التعب والأعراض الإدراكية مثل "ضباب الدماغ" واضطراب النوم وأعراض أخرى غير مفسرة. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

- [المستشفى والمركز الصحي للنساء في بريتش كولومبيا - الأعراض المنسوبة إلى مرض لايم المزمن](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: داء لايم \(عدوى بوريليا بوردورفيري\)](#)
- [وزارة الصحة الكندية: مرض لايم](#)