

Các bệnh mạn tính phức tạp

Cập nhật gần nhất: **Tháng 3 năm 2024**

Nhiều người Canada bị ảnh hưởng bởi các Bệnh Mạn tính Phức tạp (Complex Chronic Diseases - CCD). CCD là những căn bệnh kéo dài, cần được điều trị và kiểm soát và thường không tự thuyên giảm. Một số CCD được gọi là “các hội chứng”. Một hội chứng là khi một nhóm triệu chứng rõ ràng gây ra bệnh tật và mất chức năng. Đau cơ xơ hóa (Fibromyalgia - FM) và myalgic Encephalomyelitis (ME), còn được gọi là Hội chứng Mệt mỏi Kinh niên (Chronic Fatigue Syndrome - CFS), là hai tình trạng được gọi là hội chứng. Cả hai hội chứng này đều không có xét nghiệm máu hoặc xét nghiệm trong phòng thí nghiệm để xác nhận chẩn đoán.

Đau cơ xơ hóa

Hiệp hội Bệnh Thấp khớp Hoa Kỳ (American College of Rheumatology) đã công nhận Đau cơ xơ hóa (FM) là một hội chứng có thực vào năm 1990. FM có thể xảy ra ở cả nam và nữ, nhưng phụ nữ thường bị ảnh hưởng nhiều hơn. Người ta không biết nguyên nhân nào gây ra tình trạng này. Chẩn đoán sớm có thể giúp bạn tránh được các biến chứng nghiêm trọng hơn và kiểm soát các triệu chứng tốt hơn.

Triệu chứng chính của FM là cảm giác đau cảm nhận được ở tất cả các bộ phận trên cơ thể và kéo dài ít nhất ba tháng. Theo thời gian, cơn đau trở nên thường xuyên hơn và có thể ảnh hưởng đến thêm nhiều vùng trên cơ thể bạn. Vị trí của cơn đau và mức độ nghiêm trọng của cơn đau cũng có thể bắt đầu thay đổi. Các triệu chứng khác của FM có thể bao gồm:

- Cảm giác mệt mỏi
- Khó ngủ
- Vấn đề về trí nhớ hoặc không có khả năng suy nghĩ rõ ràng
- Những rối loạn về tâm trạng như trầm cảm

Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng sẽ khác nhau tùy theo mỗi người. Nếu bạn mắc bệnh FM, bạn cũng có thể mắc các tình trạng sức khỏe khác như hội chứng ruột kích thích (irritable bowel syndrome - IBS), chứng đau nửa đầu, và nhiều bệnh khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Bệnh viện Phụ nữ BC + Trung tâm Y tế: Đau cơ xơ hóa](#)
- [Hiệp hội Bệnh viêm khớp Canada: Đau cơ xơ hóa](#)
- [Hướng dẫn của Canada về Chẩn đoán và Kiểm soát Hội chứng Đau cơ xơ hóa ở Người trưởng thành](#)

Hội chứng Mệt mỏi Kinh niên

Myalgic encephalomyelitis (ME), còn được gọi là hội chứng mệt mỏi kinh niên (CFS), hiện được công

nhận là một tình trạng bệnh lý. ME hoặc CFS không bắt nguồn từ một nguyên nhân duy nhất. Nó thường xảy ra sau khi bị nhiễm trùng, thường là nhiễm vi-rút. Có thêm các nghiên cứu vẫn đang được thực hiện để tìm hiểu về tình trạng này. Tại thời điểm này, một chẩn đoán được đưa ra dựa trên các triệu chứng bạn mô tả cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình và bằng cách loại trừ các tình trạng khác mà có thể gây ra các triệu chứng này. Để được chẩn đoán mắc ME hoặc CFS, các triệu chứng phải tồn tại ít nhất sáu tháng ở người trưởng thành và ba tháng ở trẻ em.

Triệu chứng chính của ME hoặc CFS là cảm giác mệt mỏi sau khi hoạt động thể chất (sau khi gắng sức) hoặc mệt mỏi đến mức không thể hoạt động được. Sự mệt mỏi có thể nghiêm trọng đến mức làm gián đoạn các hoạt động và mối quan hệ với người khác. Những triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Khó chịu (cảm giác chung là không khỏe)
- Các triệu chứng giống như cúm
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Cảm giác đau
- Các vấn đề về trí nhớ hoặc vấn đề khác về nhận thức
- Nhạy cảm hoặc không dung nạp các loại hóa chất
- Cơ thể của bạn có thể không hoạt động bình thường

Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng sẽ khác nhau tùy theo mỗi người. Một số người có thể hồi phục hoàn toàn sau khi bị ME hoặc CFS, còn những người khác thì không. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Bệnh viện Phụ nữ BC + Trung tâm Y tế: Myalgic Encephalomyelitis/Hội chứng Mệt mỏi Kinh niên \(ME/CFS\)](#)
- [BỘ Y TẾ Canada: Cuộc Trò chuyện về Hội chứng Mệt mỏi Kinh niên với Bác sĩ Nina Muirhead](#)

Kiểm soát triệu chứng

Vì cả FM và ME hoặc CFS đều có các triệu chứng tương tự, nên chúng cũng có các liệu pháp kiểm soát tương tự. Mục tiêu của việc điều trị là làm giảm các triệu chứng như đau đớn và mệt mỏi, cũng như các tình trạng khác như trầm cảm mà có thể hình thành do các hội chứng này. Để biết thêm thông tin cũng như tìm các dịch vụ và nguồn trợ giúp cho quý vị, hãy truy cập [Bệnh viện Phụ nữ BC + Trung tâm Y tế - Chương trình Bệnh Man tính Phức tạp \(CCDP\)](#).

Bệnh Lyme mạn tính

Vết cắn của bọ ve có thể gây ra một số bệnh ở người. Bệnh được biết đến nhiều nhất là bệnh Lyme.

Bọ ve sống ở nhiều khu vực ở British Columbia mang trên mình *Borrelia burgdorferi*, sinh vật gây bệnh Lyme. Hàng chục trường hợp mắc bệnh Lyme đã được phát hiện trong 15 năm qua. Nhiều người mắc bệnh Lyme chưa ra khỏi tình và có khả năng đã mắc bệnh ở B.C.

Không phải tất cả bọ ve đều mang vi khuẩn gây bệnh Lyme và chỉ có rất ít khả năng bọ ve truyền bệnh cho bạn. Tuy nhiên, vì bệnh Lyme là một căn bệnh nghiêm trọng nên bạn cần thực hiện các biện pháp để tránh bị cắn.

Một số người mắc bệnh Lyme cấp tính có thể tiếp tục hình thành các triệu chứng mạn tính, bao gồm mệt mỏi, các triệu chứng về mặt nhận thức như “sương mù não” (“brain fog”), rối loạn giấc ngủ và các triệu chứng khác không giải thích được. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Bệnh viện Phụ nữ BC + Trung tâm Y tế - Các Triệu chứng do Bệnh Lyme Mạn tính Gây ra](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bệnh Lyme \(tình trạng nhiễm khuẩn Borrelia burgdorferi\)](#)
- [BỘ Y TẾ Canada: Bệnh Lyme](#)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.