

Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên



CHRONIC FATIGUE

Bs: Huỳnh Thị Kim Anh

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Hiện nay: chưa ai biết chính xác căn bệnh này có nguyên nhân do đâu và cũng chưa có thống kê nào xác định là có bao nhiêu người mắc bệnh???

Hội Chứng Mệt Mỗi Kinh Niên

- 1. Biểu hiện của hội chứng mệt mỗi kinh niên:



a. Rất mệt mỏi:

+ Làm bại hoại chân tay, có cảm giác bệnh rất nặng.

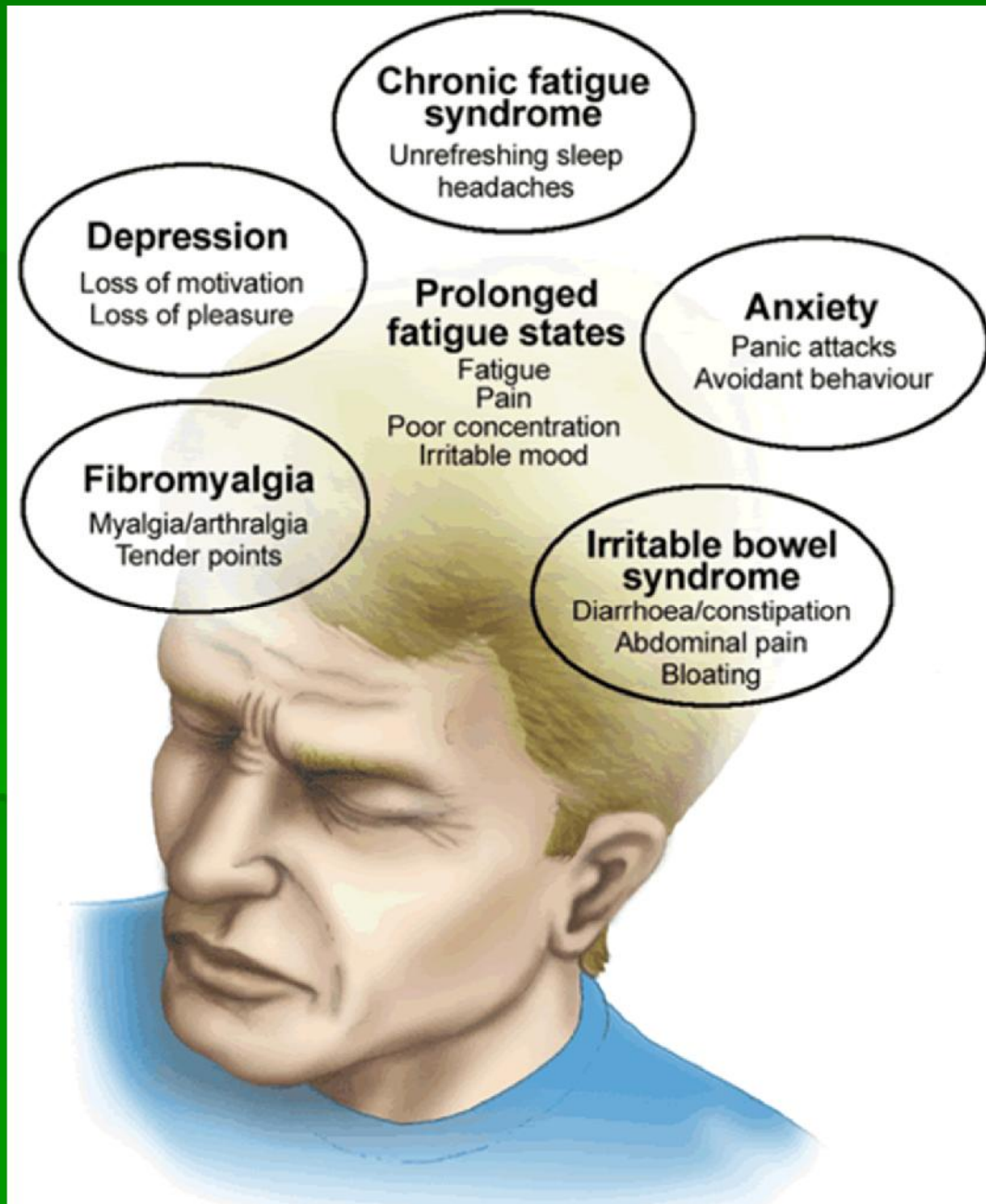


Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

b. Nhức đầu:

+ Do từ màng não, từ da đầu, mạch máu, cơ dưới da... bị căng, kéo giãn → đau.

+ Một dạng nhức đầu căng cơ hay gặp: đau đầu do căng thẳng bởi stress hoặc do tư thế gò bó → co thắt các cơ ở mắt, cổ, da đầu cũng tạo nên những cơn đau, thường kéo dài vài ngày hoặc vài tuần, thường mang nhiều lo lắng, khó chịu.



Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

c. Đau cơ và khớp:
thường có trong các
bệnh của virút, cảm cúm

+ Biểu hiện: đau nhức,
khó chịu ở cơ, mô liên
kết tại một vùng của cơ
thể thường là xương

khớp

18/06/2018



Hội Chứng Mệt Mỗi Kinh Niên

d. Sưng đau các hạch bạch huyết:

+ Thông thường các hạch sưng ở 1 vùng tương ứng với khu vực bị tổn thương.

(sưng: do tăng sinh hoặc do chứa các Bạch cầu)

Hội Chứng Mệt Mỏi Kinh Niên

e. Sốt nhẹ :

- + Khi nhiệt độ cơ thể tăng đo ở miệng $> 38^{\circ}\text{C}$
- + Khi nhiệt độ cơ thể tăng đo ở hậu môn $> 37^{\circ}\text{C}$
- + Khi nhiệt độ cơ thể tăng đo ở nách $> 37^{\circ}$

(Thường kèm theo các biến chứng khác: nhức đầu, ra mồ hôi , khát nước...)

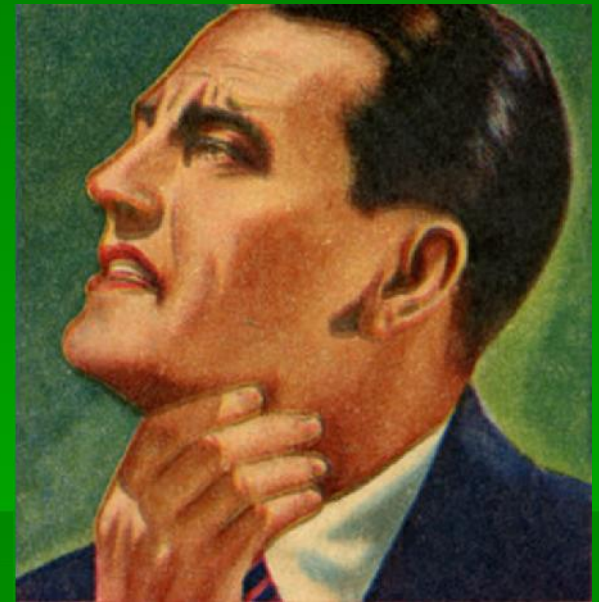
Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

f. Đau họng:

+ Cảm giác khô rát ở phía sau gây khó chịu hoặc đau trong lúc nuốt

(Triệu chứng này hay gặp trong viêm họng, hoặc là triệu chứng đầu tiên của bệnh cảm lạnh, cúm, viêm thanh quản...)

08/06/2018



Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

g. Giấc ngủ không sâu: là một nhu cầu cơ bản của con người khi ngủ không sâu sẽ gây ra:

- + Cảm giác nặng nề mệt nhọc

- + Người bần thần, mệt mỏi, không muốn vận động

- + Tinh thần trì trệ, trí óc thiếu sáng suốt khó tập trung



Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

n. **Trầm uất**: là một căn bệnh tâm thần hay gặp, biểu hiện:

- + Cử động suy nghĩ trở nên chậm chạp
- + Tâm trạng buồn bã, thích ngồi trầm tư một mình
- + Ở mức độ trầm trọng: buồn bã, u uất, khó ngủ, không thích thú hào hứng với bất kỳ việc gì
- + Thường mệt mỏi tư tưởng không tập trung



Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

2. Nguyên nhân:

a. Các loại vi khuẩn (mầm bệnh)

- Cầu khuẩn: viêm phổi, viêm amidan, viêm nội tâm mạc, viêm vùng não, hội chứng sốc do độc tố của các vi khuẩn và những bệnh ngoài da
- Trực khuẩn: lao, ho gà, giang mai, bệnh leptospira, bệnh Lyme (bệnh sinh do vi khuẩn truyền qua vết đốt của bọ, ve sống ký sinh trên chó)

08/06/2018

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

b. Các bất thường của hệ miễn dịch:

- Hệ miễn dịch là một tập hợp các tế bào và protein bảo vệ cơ thể chống lại các vi sinh vật truyền nhiễm có hại như vi khuẩn, vi rút, nấm
- Hệ miễn dịch có vai trò kiểm soát và gây các hiện tượng dị ứng, tăng mẫn cảm, sự thải cơ quan ghép

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Hệ miễn dịch bẩm sinh của cơ thể chống lại mọi vi sinh vật. Do đó khi con người lớn lên, sẽ có một hệ miễn dịch thứ hai bảo vệ. Hệ miễn dịch thích nghi hoạt động.

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Hệ miễn dịch còn nhớ mặt kẻ xâm nhập lần sau kẻ xâm nhập vào nó có phản ứng tức thì
 - khi hệ miễn dịch có sự bất thường thì các hoạt động bảo vệ cơ thể sẽ bị giảm hoặc không còn hiệu quả và lúc đó các loại bệnh sẽ thừa dịp tấn công.

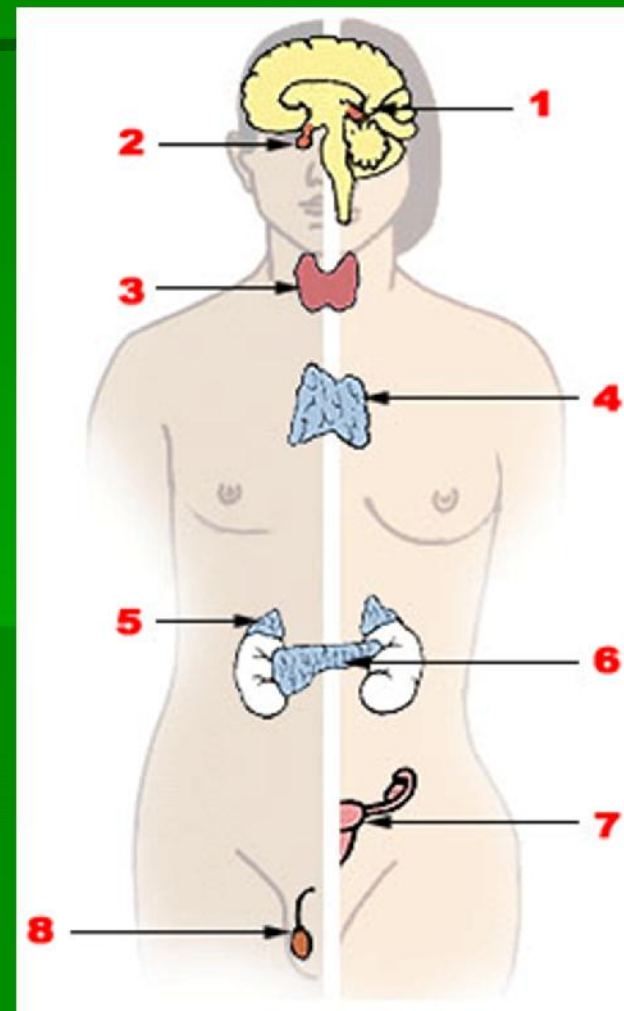
Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

c. Sự mất thăng bằng về nội tiết:

- Nội tiết tố là một hóa chất đặc biệt trong cơ thể tiết ra, đi thẳng vào máu và tác động lên các mô khác trong cơ thể

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Các tuyến tiết ra nội tiết tố:
 - + Tuyến giáp
 - + Tuyến thượng thận
 - + Tuyến cận giáp
 - + Tuyến yên
 - + Tuyến tụy
 - + Tuyến tạng, buồng trứng, tinh hoàn



08/06/2018

Hội Chứng Mệt Mỗi Kinh Niên

- Ngoài ra còn một số nội tiết được tạo ra từ:

- + Thận
- + Ruột
- + Não
- + Nhau thai

thaoduoctunhien.org - 0948.035.252

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Tác dụng của nội tiết tố: kiểm soát nhiều chức năng của cơ thể:
 - + Chuyển hóa tế bào
 - + Tăng trưởng và phát triển sinh dục
 - + Đáp ứng của cơ thể với tình trạng căng thẳng thần kinh, bệnh tật.

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

- Khi có sự mất thăng bằng về nội tiết tố trong cơ thể sự rối loạn sinh học sẽ xảy ra và gây ra nhiều bệnh tật hoặc các biến chứng.
- Sự mất cân bằng nội tiết tố cũng là một nguyên nhân gây ra hội chứng mệt mọi kinh niên.

Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

3. Các cách chữa trị hội chứng mệt mọi kinh niên:

+ Chưa có cách điều trị nào khả dĩ bởi ta chưa rõ nguyên nhân.

+ Sau đây là một số lời khuyên có thể ngăn ngừa hoặc làm giảm các hội chứng mệt mọi kinh niên.

Hội Chứng Mệt Mỗi Kinh Niên

a. Nghỉ ngơi nhiều:

+ Ngủ tăng lên (trưa, tối) sao cho cảm thấy bớt mệt là tốt.

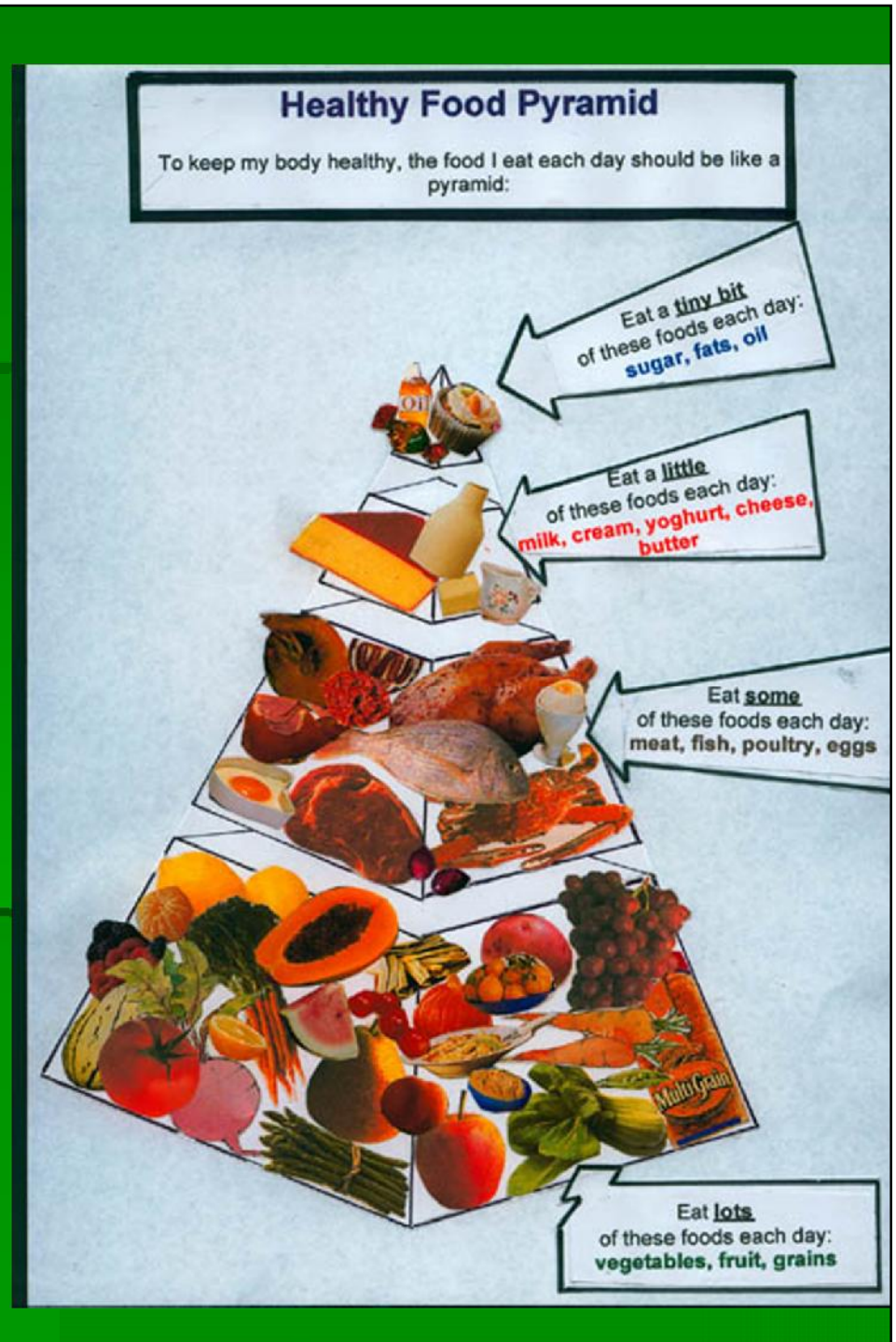


b. Chế độ ăn nhiều chất bổ dưỡng:

+ Protein (chất chủ yếu trong việc hình thành nên cấu trúc cơ bản của nhiều mô trong cơ thể).

+ Vitamin, khoáng chất: dù một lượng rất nhỏ nhưng cần thiết cho nhiều hoạt động

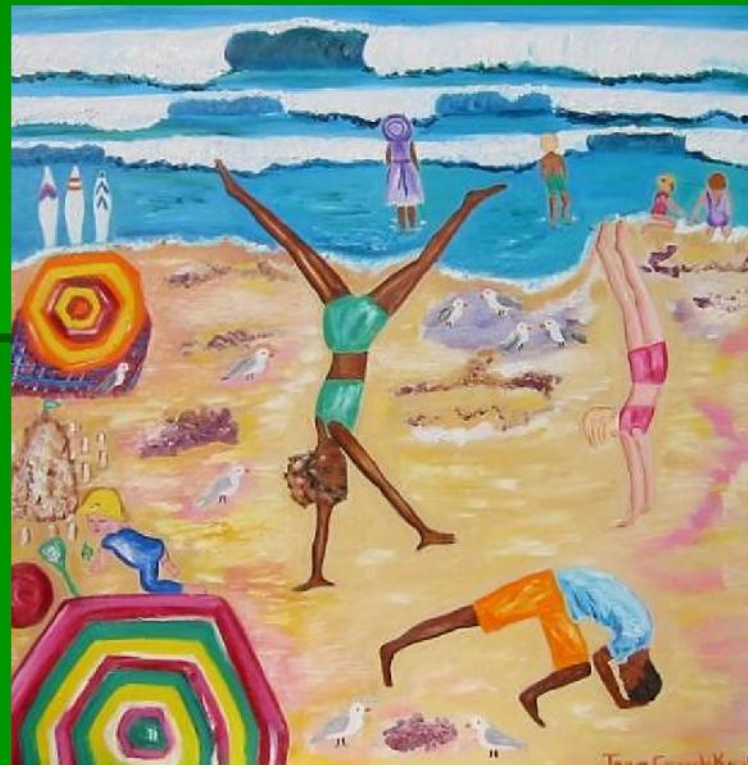
18/06/2018



Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

c. Đi chơi xa:

+ Sự thay đổi không khí → giảm căng thẳng.



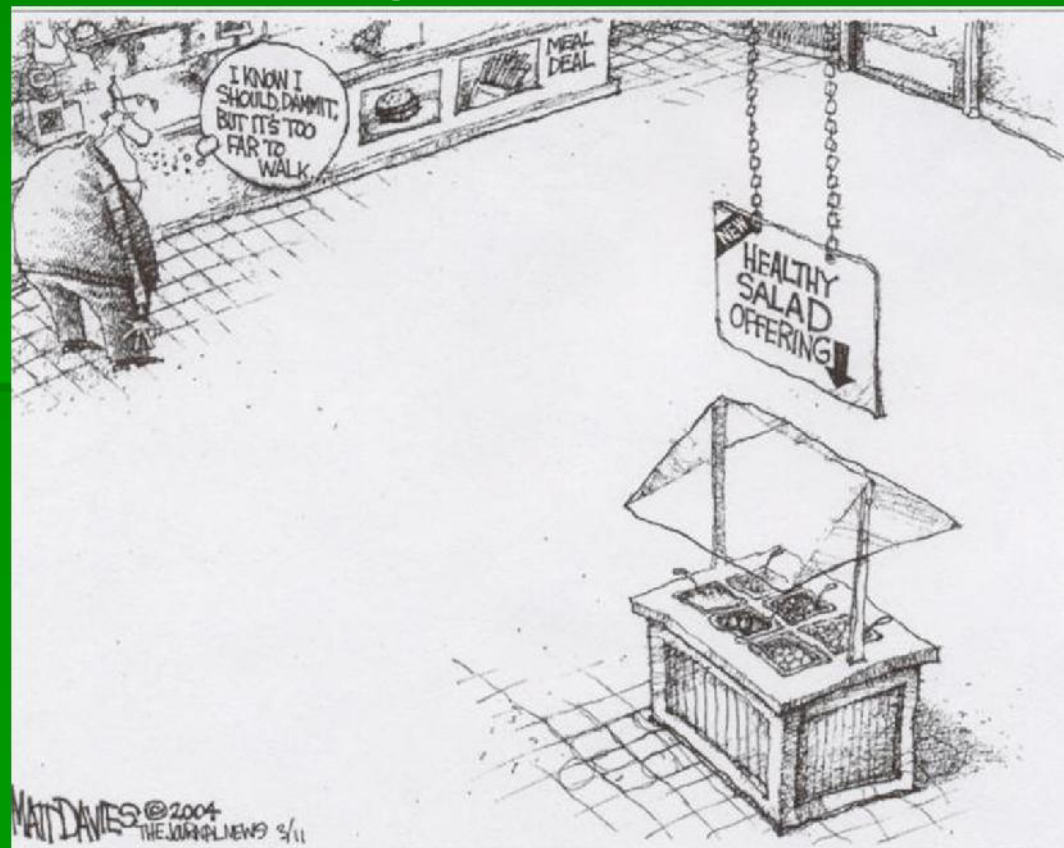
Hội Chứng Mệt Mọi Kinh Niên

d. **Cẩn thận các thức ăn chế biến từ bột mì và sữa:**

+ Khi cơ thể tiêu thụ quá nhiều thức ăn được chế biến từ bánh ngọt, sữa béo, kem, bơ, fomat sẽ làm cho hệ tiêu hóa như DD, Gan, Mật phải tiêu tốn nhiều năng lượng để tiêu hóa những thức ăn này → sự quá tải khiến cho hệ tiêu hóa Trì Trệ, làm chậm quá trình tiêu hóa → sinh no hơi, đầy bụng...

Hội Chứng Mệt Mỗi Kinh Niên

- làm khó chịu, khó ngủ, đôi khi mệt nhọc.
- ↪ *Khi mệt mỗi nên giảm các thức ăn này.*



08/06/2018

26

**Thành công chỉ đến khi bạn làm việc tận tâm
và luôn nghĩ đến những điều tốt đẹp.**

A schwarzenegger

**FOREVER IS LOVE
SEE YOU ON THE TOP
NEVER GIVE UP**

thaoduoctunhien.org - 0948.035.252