

## KONUMUZ: KRONİK YORGUNLUK SENDROMU



Dr. Şükrü YENİCE

Dahiliye Uzmanı ve Hematoloji Uzmanı

Kurtuluş Mah. Atatürk Bulvarı (Yeni Devlet Hastanesi Yolu Üzeri),

No: 61, Kat: 1 / NAZİLLİ, Tel: 0 256 312 94 19, 0 505 218 60 57

E-posta: syenice@superonline.com

Kronik yorgunluk sendromu ileri derecede yorgunlukla karakterli karmaşık bir rahatsızlıktır. Altta yatan bir sebep bulunamaz yani izah edilebilir bir sebebi yoktur. Fiziksel veya ruhsal aktivite ile artar hatta kötüleşir, istirahatle de geçmez. Günümüzde bu rahatsızlığın sebebi hala bulunabilmiş değil ancak yapılan araştırmalarda virüs enfeksiyonlarından psikolojik travmalara kadar bir çok etken sebep olarak gösteriliyor. Bazı araştırmaların sonucu olarak genetik eğilim de sebepler arasında gösterilmiştir. Hastalığın teşhisi için belli bir tahlil veya görüntülemeli tetkik yoktur. Teşhis kronik yorgunluk sendromuna benzeyen şikayetlere yol açan bir çok hastalığın tek tek düşünülüp ekarte edilmesi ile konur. Rahatsızlığın başlıca belirtileri yorgunluk, zihinsel konsantrasyon bozukluğu ve olaylara odaklanmada güçlük, dikkat dağınıklığı, boğaz ağrısı, boyun veya koltuk altında lenf bezi büyümesi, açıklanamayan kas ağrıları, şişme veya kızarıklık gibi iltihap bulguları olmadan bir eklemde bir başka eklem atlayan ağrılar, baş ağrısı, uyumakla yorgunluğun geçmemesi, fiziksel veya zihinsel aktiviteden sonra yorgunluğun yirmi dört saatten fazla sürmesi gibi şikayetler ve bulgulardır. Bu belirtilere bakarak hemen kronik yorgunluk sendromu teşhisini koymak yanlış olur zira bu şikayetler bir enfeksiyon hastalığından veya depresyondan kansere kadar bir çok hastalığın da belirtileri olabilir. Bu yüzden öncelikle ciddi bir araştırma yapmak gerekir. Örneğin kanser sebebi olabilen Epstein-Barr virüsü, insan herpes 6 virüsü veya fare lösemi virüsleri yukarıda sayılan şikayetlere ve bulgulara yol açabilmektedirler. Bağışıklık sistemi bozuklukları, beyindeki hipotalamus veya hipofizden salgılanan hormonlar ile böbreküstü bezlerinden salgılanan hormonların, tiroid hormonlarının ve daha bir çok hormonların salgısındaki dengesizliklerinde de kronik yorgunluk sendromu benzeri bulgulara neden olabileceği düşünülmelidir. Bu rahatsızlık yaşı 40-50 arası olan insanlarda ve kadınlarda daha çok görülür fakat bunun sebebini cinsiyetle ilişkilendirmek yerine kadınların şikayetlerini daha sık ve kolay doktora aktarabilmesine bağlamak doğru olur. Aşırı kilolu ve hayatını hareketsiz geçiren insanlar aşırı yorgunluktan devamlı şikayet ederler. Öyleyse yaşam tarzını önemli bir etken olarak görmek gerekir. Peki kronik yorgunluk sendromu insanda ne gibi komplikasyonlara sebep olur? Hayatını hep yorgunluktan şikayet ederek geçiren insanlar öncelikle çalışma arzusunu kaybederler. Bu kişilerin sosyal ilişkileri kısıtlanır. Düğün, mevlüt, sünnet, kokteyl-konferans-mesleki toplantılardan uzak kalırlar. İş arkadaşlarından, esnafsa dükkan komşularından, ev hanımı ise komşularından ayrı düşerler zira yorgunlukları yüzünden onlara ayak uyduramayacaklarını düşünürler. Böylece sosyal hayattan soyutlanırlar. Psikolojik olarak depresyona eğilimli olurlar. Peki bu tür şikayetleriniz varsa bu durumdan kurtulmak için ne yapmalısınız? Öncelikle doktora

müracaat etmelisiniz. Durumunuzu anlatın, şikayetlerinizi ortaya koyun, paylaşın. Son zamanlarda özel veya sosyal hayatınızda sizi zora sokan her hangi bir olumsuzluk yaşadınız mı düşünün ve anlatın. Uyku sorununuz var mı söyleyin. Almakta olduğunuz ilaçlar varsa bunların bir listesini yapın ve doktorunuza bildirin. Doktorunuz önce elle tutulur gözle görülür bir sebep var mı araştırır. Örneğin uyku apneniz varsa, kansızlık, şeker hastalığı, tiroid bezi yetmezliği, evham, depresyon vs bunların hepsini öncelikle araştırmak gerekir. Doktorunuz kronik yorgunluk sendromu teşhisi koyarsa yapacaklarınızı söyleyecektir. Diyelim ki uyku probleminiz var. Bu sorunu yaşamamanız için öncelikle uyarıcı etkisi olan kafeinli içecekleri bırakmanızı öğütleyecektir. Şişmansanız zayıflamanızı, hareketsiz yaşıyorsanız bir egzersiz programı uygulamanızı söyleyecektir. Bunlara benzer bazı başka öneriler sunacaktır. Belki size uygun bir ilaç da verecektir. Sizin yapmanız gereken bu önerileri ve tedavi yolunu uygulamaktır.

Değerli okuyucular, hastaliksız-sorunsuz-sağlıklı-mutlu ve uzun bir ömür diliyorum.