

Qaug Zog/Si Nkees Ntev Ntev Chronic Fatigue Syndrome (CFS)

Disease Fact Sheet Series

Mob qaug zog/nkees yog dab dsi?

Chronic fatigue syndrome (CFS) yog ib hom mob nyuam quav tshawb tau uas muaj ntau yam mob cov nyom ua ke. Tus yam ntxwv ntawm tus mob yog nkees heev mus li lawm ntau lub hlis.

Lwm cov tsos mob ntawm tus mob no zoo li cas?

Ntxiv rau ntawm qhov pheej nkees nkees ntawd, ib cov uas muaj tus mob no yuav nroo tias mob qa, kub ib ce, mob qog, dias tob hau, mob ib ce thiab mob yas tes yas taw (tab sis kuv tsis pom o li cas), tsis muaj ib lub zog li, nyob tsis tau ze tej qhov muaj teeb ci, pw tsim dhuj dheev, nyuab siab, thiab tswj tsis tau tus kheej. Txawm cov tsos mob yuav txawj loj tuaj thiab txawj me los, feem ntau tus mob kuj tsis hnyav zuj zus ntxiv li cas thiab. Rau cov neeg feem coob, cov tsos mob yuav nyob qhov qub thaum nyuam qhuav pib mob thiab yuav rov tshwm dua tuaj thiab pheej mob tsis sib thooj mus li ntawm 6 lub hlis thiab tej zaum kuj ntev mus ntau xyoo.

Dab tsi ua kom muaj tus mob CFS no?

Tseem tsis tau paub tias dab tsi ua kom muaj tus mob no. Pov thawj yav dhau los tau hais tias tej zaum tus mob no yuav yog los ntawm lub cev kev ua hauj lwm tiv thaiv ib tus mob uas muaj ib co kab mob, tiam sis kev tshawb nrhiav tom qab no ntxiv kuj qhia tsis tau tseeb li cas. Lwm yam ua kom muaj tus mob no mas tau xav tias tsam yog tus neeg ntawd lub cev tsis muaj zog txaus tiv thaiv kab mob, muaj kev nyuaj siab, tau los ntawm caj ces los, thiab kho siab xav ntau yam (psychological state).

Tus mob no puas kis tau li cas?

Vim tsis paub tias yog dab tsi ua kom muaj tus mob no, ces yuav teb tsis tau tseeb rau lo lus nug no. Tab sis, nws kuj tsis muaj pov thawj tseeb tias tus mob no yuav kis tau ntawm ib tus neeg mus rau lwm tus. Qhov tseeb, lub sij hawm no tseem tsis tau paub hais tias muaj ib tug kab mob nkaus xwb uas ua kom muaj tus mob no. Cov neeg feem coob uas nyob ze nrog cov muaj tus mob no kuj tsis pom mob li cas, thiab tam sim no kuj tsis muaj ib qho yuav tsim nyog muab cov neeg muaj tus mob no cais tawm ntawm lwm cov.

Yuav nrhiav kom paub tus mob no li cas?

Tam sim no kuj tsis tau muaj ib txoj kev twg los nrhiav kom paub tus mob no. Feem ntau tus kws kho mob nrhiav kom paub tus mob no ces yog xyuas tus neeg mob cov tsos mob, cov tsos mob pom ntawm tus neeg mob lub cev, thiab muab lwm yam mob cais tawm. Vim hais tias qhov nkees ntawd yog ib hom tsos mob uas kheev tshwm rau lwm yam mob thiab, ces nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yuav tau tshuaj tus neeg uas muaj cov tsos mob zoo li CFS kom zoo seb nws puas muaj lwm yam mob, xws li mob los ntawm kev mob nkeeg, kev ua neej nyob, los yog kev siv yeeb tshuaj. Txawm tias yuav nrhiav tsis pom lwm yam mob thaum hauv paus los, yuav tau rov xyuas dua tsis so kom paub tseeb tias tsis muaj lwm yam mob dab tsi ua kom muaj tus mob no. Muaj ntau zaus cov neeg uas tau hais tias lawv muaj tus mob CFS no tom qab los mus ho nrhiav tau tias yog lawv muaj ib tus mob paub tau tseeb, xws li mob nqaij hlav (malignancy), uas ua rau muaj cov tsos mob thooj li tus mob CFS.

Yuav kho tus mob CFS no li cas?

Tsis tau muaj ib txoj kev uas pom tias kho tau tus mob CFS no. Twb sim ntau yam kev kho lawm, xws li siv cov tshuaj tiv thaiv kev nyuaj siab mus rau tiv thaiv kab mob thiab kev noj haus, tab sis kuj tsis muaj ib qho uas pom tias pab tau. Ua ntej yuav muab tej uas twb tsis pom meej tias kho tau tus mob no los siv, yuav tau mus ntsib ib tug kws kho mob muaj koob muaj meej kom nws nrog tshuaj zaum ob ntxiv. Cov kws txawj feem coob xav hais tias kev tswj tus mob CFS yuav tsum yog nrhiav kev pab txo kom tus mob txhob ua teeb meem ntau rau tus neeg ntawd lub neej.

Tej zaum kev pab tswv yim kho lub siab lub ntsws kom tus kuj yuav pab tau tus neeg mob tswj nws tej kev nyuaj siab thiab kev nyob ib leeg tsis muaj tus pab, uas ntau zaus pom muaj nrog tus mob no.

Thaum tus mob loj zuj zus lawm, yuav tau nrog xyuas kev noj haus kom haum, so kom txaus, thiab nquag muab lub cev ua hauj lwm khiav mus los tsis so. Qhov no kuj yuav pab tau tus neeg mob kom nyob taus li lub neej qub. Tus neeg mob yuav tau ntsuas nws tus kheej seb ua tau npaum li cas xwb kom tsis txhob nkees heev tshaj qub ntxiv.

DEVELOPED BY THE DIVISION OF PUBLIC HEALTH, BUREAU OF COMMUNICABLE DISEASE
COMMUNICABLE DISEASE EPIDEMIOLOGY SECTION
P-42038H (Rev. 05/04)