

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU

Nuran AKDEMİR, Fatma İlkur ÇINAR

- Giriş
- Kronik Yorgunluk Sendromu Etiyopatogenezi
- Kronik Yorgunluk Sendromu Belirtileri
- Kronik Yorgunluk Sendromunun Klinik Değerlendirmesi
- Kronik Yorgunluk Sendromunda Bakım

GİRİŞ

Yorgunluk, ciddi, sürekli bir tükenmişlik hissi ve alışılmış düzeyde fiziksel ve mental çalışma kapasitesinde azalma olarak tanımlanabilir. Çok sık duyduğumuz, hissettiğimiz, yakındığımız ve karşılaştığımız bir durumdur. Toplumda yaygın olarak görülen bir yakınmadır ve genellikle geçicidir. Ancak bazıları için yorgunluk, kişileri tıbbi yardım aramaya teşvik edecek kadar nahoş veya işlerini yapamaz hale getiren bir deneyim olabilir. Bireyi düşkünleştiren ve beraberinde sosyal ve mesleki fonksiyonlarını yapmayı engelleyen yorgunluk normal değildir.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (Centers for Disease Control and Prevention-CDC) kriterlerine göre Kronik Yorgunluk Sendromu (KYS), en az ardışık altı ay süren, organik veya ciddi psikiyatrik hastalık gibi nedenler olmaksızın gelişen ve yatak istirahati ile düzelmeyen şiddetli, güçten düşürücü yorgunluk olarak tanımlanır. Birlikte kas iskelet ağrısı, uyku bozukluğu, konsantrasyon bozukluğu ve baş ağrısı gibi yakınmalar eşlik edebilir. KYS'nun en baskın semptomu yorgunluktur (Tablo 1). KYS hastalarında beceri isteyen işlerde yavaşlama,

planlama, organizasyon ve problem çözme gibi yeteneklerde gerileme görülür. KYS'nda, yorgunluk ve eşlik eden semptomlar hastanın bireysel, sosyal, mesleki, eğitimsel ve ruhsal fonksiyonlarını etkileyerek engelleyici bir hastalık halini almıştır. Tüm bu özellikleriyle KYS, birçok ülkede iş gücü kaybı yapabilen hastalıklar kategorisinde yer almıştır.

1980'li yıllarda "yuppie nezlesi" olarak adlandırılmış ve modern toplumun stresine karşı psikosomatik bir tepki olarak ortaya çıktığı bildirilmiştir. Daha sonra hastalığın organik doğasının olduğu konusundaki varsayımları yansıtan, Kronik Mononükleoz, Kronik Yorgunluk ve İmmün Disfonksiyon Sendromu, Miyaljik Ensefalomyelit ve Post-Viral Yorgunluk Sendromu gibi isimlendirmeler yapılmıştır. İsimlendirme tartışmalarına cevap olarak ve araştırma amacıyla homojen bir hasta grubunu tanımlamak amacıyla, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi KYS'nu yeniden adlandırmış ve hastalık için ilk standart tanı kriterlerini yayınlamıştır. Bunu Avustralya, Birleşik Krallık ve Kanada'dan ilgili tanımların yayınlanması izlemiştir.