

“โรคเซ็งเรื้อรัง” กัยบั่นทอนพลังชีวิต

วันนี้ ดูเหมือนไปที่ไหน ๆ ก็เจอผู้คนที่ยิ้มแห้ง ๆ และบอกว่า “เซ็งวะ” โดยเป็นที่รู้กันว่า คำว่า “เซ็ง” กินขอบเขตไปถึงเรื่องอะไรบ้าง

แต่ในความหมายของโรคเซ็งเรื้อรังที่มีการพูดถึงมากในวงการแพทย์ขณะนี้คือ **กลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง** หรือ **Chronic fatigue syndrome (CFS)** ซึ่งในที่นี้ขอเรียกว่า **โรคเซ็งเรื้อรัง** เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย

“เซ็ง” เป็นเรื่องธรรมชาติ

พวกเราคงเคยมีความรู้สึกเซ็งๆ หรือเบื่อหน่าย อ่อนเพลีย ไม่อยากลุกไปทำงานหรือกิจวัตรประจำวัน เมื่อคิดว่าต้องไปพบกับอะไร กันมาบ้างแล้ว แต่อาการเซ็งของเราจะเป็น ๆ หาย ๆ ตามสภาวะแวดล้อมไม่เป็นอยู่นานนัก

ผู้ที่ป่วยด้วยกลุ่มอาการ “เซ็งเรื้อรัง” ที่ว่านี้ จะมีอาการอ่อนเพลียและเหนื่อยอ่อนอยู่เป็นระยะเวลาานอาจเป็นเดือน หลายเดือนหรือเป็นปี ภายหลังจากที่ต้องพบกับภาวะเครียดอย่างรุนแรง หรือภายหลังจากเจ็บป่วย เช่น ไข้หวัดใหญ่ ท้องเดินอย่างแรง เป็นต้น อาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรงของคนปกติมักจะหายไปภายหลังการได้พักหรือนอนหลับให้เต็มที่สัก 2-3 วัน แต่ผู้ที่เป็นโรคเซ็งเรื้อรัง ไม่ว่าจะพักผ่อนขนาดไหนหรือบำรุงร่างกายมากเพียงใด ก็ยังมีอาการอ่อนเพลียอย่างมากอยู่ โดยที่ไม่สามารถตรวจพบความผิดปกติใดๆ ได้

“เซ็งเรื้อรัง” อาการเกินธรรมชาติ

โรคเซ็งเรื้อรัง หรือ CFS นี้ มีผู้รายงานในชื่อของอาการอื่นมานานกว่า 1 ศตวรรษ โดยในปี ค.ศ. 1860 นพ.จอร์จ เบียร์ด (Dr. George Beard) เรียกชื่อกลุ่มโรคนี้ว่า Neurasthenia โดยเชื่อว่าเป็นโรคประสาทชนิดหนึ่งที่มีอาการอ่อนเปลี้ย เหนื่อยง่ายโดยไม่พบสาเหตุ แพทย์อีกหลายคนวินิจฉัยผู้มีอาการเหล่านี้ว่าเป็นโรคโลหิตจางบ้าง หรือน้ำตาลในเลือดต่ำ บางครั้งเลยไปถึงคิดว่าเป็นโรคเชื้อราแคนดิดา ทั้งตัวก็มี

ต่อเมื่อวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญขึ้น ในกลางทศวรรษที่ 1980 โรคนี้ถูกขนานนามว่าเป็น “Chronic EBV” โดยเชื่อว่าเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอ็บสไตน์ บาร์ (Epstein-Barr) แต่ในปัจจุบันทฤษฎีนี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับมากนัก เพราะเราสามารถตรวจพบระดับแอนติบอดีของไวรัสอีบีวี ที่เพิ่มขึ้นทั้งในผู้มีอาการและคนปกติ และในทางกลับกันผู้ที่มีอาการกลับไม่พบระดับของไวรัสอีบีวี แอนติบอดีหรือไม่เคยติดเชื้อไวรัสอีบีวีเลย

ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเซ็งเรื้อรัง มักจะมีอาการอย่างรวดเร็ว เริ่มต้นโดยอาการปวดศีรษะ เจ็บบริเวณต่อมทอนซิล ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย และขาดสมาธิ เป็นอาการที่คล้ายกับไข้หวัดใหญ่ แต่คงจะอยู่นานกว่า ส่วนใหญ่จะมีอาการภายหลังจากเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย เช่น ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ ตับอักเสบ บางรายอาจเกิดขึ้นหลังจากมีอาการของโมโนนิวคลีโอสิส (Mononucleosis) หรือโรคจูบ

Kissing disease) ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้พลังของวัยรุ่นลดลงไปชั่วระยะหนึ่ง ในบางราย อาการจะค่อยเป็นค่อยไปโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน ผู้ป่วยบางรายบอกว่า เริ่มมีอาการหลังจากพบกับความเครียดมาก ๆ

น่าแปลกที่ว่า โรคเชิงเรื้อรังหรือ CFS นี้จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2-4 เท่า อย่างไรก็ตาม แพทย์ทั่วไปยังคงคิดว่าโรคนี้บ่อยกว่าที่ควร เนื่องจากการวินิจฉัยค่อนข้างยาก เพราะมีอาการที่อาจเป็นได้หลายโรค แพทย์ต้องวินิจฉัยแยกโรคทางกาย ที่มีอาการอ่อนเพลียคล้าย ๆ กันไปก่อน เช่น Lupus หรือ Multiple Sclerosis ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความเห็นว่า โรคเชิงเรื้อรังอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของโรคที่เป็นติดต่อกันโดยมีภาวะอ่อนเพลียเป็นอาการสำคัญ

ร้ายซึ่มลึก...ไม่มียารักษา

โรคเชิงเรื้อรัง ยังไม่มีการรักษาที่เฉพาะลงไปได้ มีการให้ยาต้านไวรัส ยาต้านอารมณ์เศร้า ยาเพิ่มภูมิคุ้มกัน รวมทั้งการให้ อิมมูโนโกลบูลินในขนาดสูง ๆ บางรายใช้ยาสงบประสาทพวก Benzodiazepine ร่วมด้วย เพื่อลดอาการวิตกกังวลและช่วยให้หลับ นอกจากนี้ ยังใช้ยาเพื่อรักษาอาการ เช่น ยาระงับปวด หรือยาแก้โรคภูมิแพ้

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำว่า ผู้ที่มีอาการเรื้อรัง ควรพยายามรักษาสุขภาพของตนเอง กินอาหาร และพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายพอสมควรที่จะไม่ให้เกิดอาการอ่อนเพลียอีก ผู้ป่วยควรรู้จักที่จะดูแลตนเอง ให้เหมาะสมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพราะความเครียดจะทำให้มีอาการมากขึ้น

ในยุคที่ชีวิตแวดล้อมด้วยเรื่อง “ชวนเซ็ง” อยู่ทุกเมื่อเช่วันเช่นนี้ การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และชวนคนรอบตัวหันไปมองเรื่องดีๆ ที่ให้กำลังใจ ประกอบกับศึกษาหลักความเป็นธรรมชาติของโลก น่าจะเป็นวัคซีนที่ดีที่สุดในการป้องกันตนเองและคนรอบตัวให้ปลอดภัยจากโรคที่ไม่มียารักษา แต่มีอานุภาพบั้นตอนสุขภาพได้อย่างรุนแรง

เหนือขึ้นไปกว่านั้น การคิดและทำในสิ่งที่ดี บนหลักของการไม่เบียดเบียนและให้ความเคารพต่อเพื่อนร่วมสังคมอยู่เสมอ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันการแพร่ระบาดของ “โรคเชิงเรื้อรัง” ให้แก่สังคมไทยของเราทุกคน

ที่มา : โรคเชิงเรื้อรัง...คุณเป็นหรือเปล่า โดย นพ.นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ ในส่วนเรื่องเล่าข่าวสุขภาพ www.hiso.or.th

สืบค้นได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth2_19.php