

## روز جهانی بیماری های مزمن ایمنولوژیک و نورولوژیک ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ شمسی - ۱۲ می ۲۰۲۳ میلادی

این روز بنا به یادبود فلورانس نایتینگل پرستار ارتش انگلستان که از بیماری ME/CFS رنج می برد، در سال ۱۹۹۲ نام گذاری شد. این روز برای گسترش آگاهی مردم در مورد **Chronic Immunological and Neurological diseases (CIND)** و کمک به جهان برای درک جدی بودن این بیماری ها تعیین شده است. همچنین هدف آن کمک و آموزش به بیماران، گروه ها و سازمان های حمایت از بیمار و متخصصان مراقبت های بهداشتی در مورد CIND است.

بیماری های مزمن نورولوژیک و ایمنولوژیک شامل گروهی از بیماری ها از جمله موارد زیر می باشد:

**Myalgic Encephalomyelitis (ME)/ Chronic Fatigue Syndrome (CFS)**، **Multiple Chemical Sensitivities (MCS)**، **Fibromyalgia (FM)** و **Gulf War Syndrome (GWS)**

این بیماری ها که با مشکلات شناختی، درد مزمن ماهیچه ها و مفاصل، استقامت بسیار ضعیف و علائم متعدد دیگر مشخص می شوند، مردم در سراسر جهان را به میزان نگران کننده ای رنج می دهند.

### انسفالومیلیت میالژیک (ME) / سندرم خستگی مزمن (CFS)

یک بیماری مزمن شدید است که در آن علائم با فعالیت بدنی افزایش می یابد. بیماران مبتلا به CFS از خستگی مکرر جسمی و ذهنی غیر قابل توضیح، درد عضلانی و مفاصل، مشکلات خواب با تظاهرات عصبی و شناختی رنج می برند. برای تشخیص، علائم باید حداقل شش ماه در بزرگسالان و سه ماه در کودکان ادامه داشته باشد.

### فیبرومیالژیا (FM)

یک سندرم درد گسترده و سفتی عضلات است که اغلب با خستگی، اختلالات خواب و نقاط حساس متعدد همراه است.

### حساسیت شیمیایی چندگانه (MCS)

همچنین به عنوان حساسیت های محیطی (ES) یا عدم تحمل شناخته می شود. این یک وضعیت اکتسابی مرتبط با محیط است و گاهی با آنسفالومیلیت میالژیک / سندرم خستگی مزمن و فیبرومیالژیا همراه است. علائم با قرار گرفتن در معرض (مکرر مواد شیمیایی) قابل تکرار هستند و شامل سردرد، مشکلات تعادل و هماهنگی، عصبی بودن، تحریک پذیری و خلق و خوی افسرده، سوزش و تحریک چشم ها، گرفتگی یا آبریزش بینی، سرفه، ضربان قلب سریع یا نامنظم، حالت تهوع، اسهال یا یبوست، ادرار مکرر یا فوری، درد عضلات و مفاصل، و بثورات جلدی می باشد.

## مدیریت CIND

آگاهی از این بیماری برای بیماران مهم است زیرا آنها یاد می گیرند که بیماری خود را با استفاده از رویکردهای مختلف مدیریت کنند.

درمان پزشکی و خودمراقبتی بیمار با رفتار سبک زندگی سالم می تواند به مقابله بهتر با CNID کمک کند که شامل موارد زیر است:

- برنامه ورزشی منظم
- استراحت و آرامش مناسب
- خواب مناسب
- عادات غذایی خوب
- اجتناب از تشدید کننده های شناخته شده محیطی خاص

درمان شناختی رفتاری و درمان دارویی ممکن است با مشورت پزشک برای مدیریت علائمی که باعث اختلال عمده می شود استفاده شود.



<http://www.optimabloem.co.za/international-awareness-day-of-chronic-immunological-and-neurological-diseases-12-may-2020/>