

복합만성질환

최근 업데이트: **2024 3월**

많은 캐나다 국민이 복합만성질환(CCD)을 앓고 있습니다. CCD는 오래 지속되고 치료와 관리가 필요하며, 흔히 저절로 호전되지 않는 질병입니다. 몇몇 CCD는 '증후군'으로 알려져 있습니다. 증후군은 일단의 뚜렷한 증상이 병증과 기능 상실을 유발하는 것을 말합니다. 만성피로증후군(CFS)이라고도 불리는 섬유근육통 (FM)과 근육통성 뇌척수염(ME)은 증후군으로 알려진 질환입니다. 이들 증후군 중 어느 것도 진단 확인을 위한 혈액 검사 또는 실험실 검사가 없습니다.

섬유근육통

미국류마티스학회(American College of Rheumatology)는 1990년에 섬유근육통(FM)을 실제 증후군으로 인정했습니다. FM은 남성 및 여성 모두에게 발생할 수 있지만 여성이 더 흔합니다. 이 질환의 원인은 알려져 있지 않습니다. 조기 진단은 추가적 합병증을 예방하고 증상을 더 효과적으로 관리할 수 있게 해줍니다.

FM의 주요 증상은 신체 모든 부위에서 느껴지고 최소한 3개월 동안 지속되는 통증입니다. 시간이 지남에 따라 통증이 더 지속적이 되며 더 많은 부위에 발생할 수 있습니다. 통증의 위치와 통증의 중증도도 다양해지기 시작할 수 있습니다. FM의 기타 증상은 다음과 같습니다:

- 피로감
- 수면 장애
- 기억력 문제, 또는 명확한 사고 불능
- 우울증 등의 기분 장애

증상과 증상의 중증도는 사람마다 다릅니다. FM이 있을 경우, 과민대장증후군(IBS), 편두통 등의 다른 질환도 있을 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital + Health Centre: 섬유근육통\(Fibromyalgia\)](#)
- [캐나다 관절염학회\(Arthritis Society Canada\): 섬유근육통\(Fibromyalgia\)](#)
- [캐나다 성인 섬유근육통 증후군 진단 및 관리 지침\(Canadian Guidelines for the Diagnosis and Management of Fibromyalgia Syndrome in Adults\)](#)

근육통성 뇌척수염

만성피로증후군(CFS)이라고도 불리는 근육통성 뇌척수염(ME)은 이제 질환으로 인정되고 있습니다. ME 또는 CFS는 단일한 원인이 없습니다. 일반적으로 감염(전형적으로 바이러스 감염) 후에 발생합니다. 이 질환을 파악하기 위해 더 많은 연구가 진행되고 있습니다. 지금 시점에서는 환자가 보건 의료 서비스 제공자에게 설명하는 증상을 바탕으로 진단이 이루어지며, 이때 이러한 증상을 일으킬 수 있는 다른 질환들은 배제합니다. ME 또는 CFS 진단이 내려지려면 증상이 성인은 6개월 이상, 아동은 3개월 이상 지속되어야 합니다.

ME 또는 CFS의 주요 증상은 신체 활동 후(신체적 노력 후)의 피로(피로), 또는 몸을 쓰지 못할 정도의 피로입니다. 피로는 각종 활동 및 다른 사람들과의 관계를 저해할 정도로 중증일 수 있습니다. 기타 증상은

다음과 같습니다:

- 병감(전반적으로 몸 상태가 좋지 않은 느낌)
- 독감 유사 증상
- 수면 문제
- 통증
- 기억력 또는 기타 인지 문제
- 화학적 민감성 또는 불내성
- 몸이 정상적으로 기능하지 않을 수 있음

증상의 종류와 중증도는 사람마다 다릅니다. ME 또는 CFS에서 완전히 회복되는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital + Health Centre: 근육통성 뇌척수염/만성피로증후군\(ME/CFS\)](#)
- [캐나다 보건부\(Health Canada\): 근육통성 뇌척수염에 관한 니나 뮤어헤드 박사와의 대화\(A Conversation about Myalgic Encephalomyelitis with Dr. Nina Muirhead\)](#)

증상 관리

FM 및 ME/CFS는 증상이 비슷하기 때문에 관리 요법도 비슷합니다. 치료의 목표는 통증 및 피로 등의 증상과 아울러, 이러한 증후군으로 인하여 생길 수 있는 우울증 등의 다른 문제도 완화하는 것입니다. 자세히 알아보고, 각종 유용한 서비스 및 자료를 찾아보려면 웹사이트 [BC Women's Hospital + Health Centre - 복합만성질환프로그램\(Complex Chronic Diseases Program - CCDP\)](#)을 방문하십시오.

만성 라임병

사람이 진드기에게 물리면 여러 가지 질병이 생길 수 있습니다. 가장 잘 알려진 것은 라임병입니다.

BC주의 여러 지역에 서식하는 진드기는 라임병을 일으키는 유기체인 보렐리아 부르그도르페리를 보유하고 있습니다. 지난 15년 동안 수십 건의 라임병 사례가 확인되었습니다. 라임병에 걸린 많은 사람이 BC주 외지를 여행한 적이 없기 때문에 BC주에서 라임병에 걸렸을 가능성이 큼니다.

모든 진드기가 라임병균을 보유하고 있는 것은 아니며, 진드기가 사람에게 라임병을 옮길 가능성은 극히 작습니다. 그러나 라임병은 중병이므로 진드기에게 물리지 않도록 예방책을 취하는 것이 바람직합니다.

급성 라임병에 걸린 사람도 경우에 따라 피로, '브레인 포그' 등의 인지 관련 증상, 수면 장애, 이유가 밝혀지지 않은 기타 증상 등의 만성 증상이 나타날 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [BC Women's Hospital + Health Centre - 만성 라임병으로 인한 증상\(Symptoms Attributed to Chronic Lyme Disease\)](#)
- [BC주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\): 라임병\(Borrelia burgdorferi infection\)](#)
- [캐나다 보건부: 라임병\(Lyme disease\)](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.