

複雜慢性疾病

最後更新：March 2024

許多加拿大人都受到複雜慢性疾病（Complex Chronic Diseases，簡稱 CCD）的影響。CCD 是一種持續很長時間的疾病，需要治療和控制，而且通常不會自行改善。有些 CCD 被稱為「綜合症」。綜合症是指一組導致人類生病和喪失功能的獨特症狀。纖維肌痛症（FM）和肌痛性腦脊髓炎（ME）（也稱為慢性疲勞症候群，簡稱 CFS）是兩種稱為綜合症的病症。這兩種綜合症都不能透過血液或實驗室測試來確診。

纖維肌痛症

美國風濕病學會於 1990 年確認纖維肌痛症（FM）是一種真正的綜合症。男性和女性均可罹患 FM，但女性更容易受到影響。造成這種病症的原因尚不清楚。早期診斷有助您避免進一步的併發症並把症狀控制得更好。

FM 的主要症狀是身體各部位都會感到疼痛，並且持續至少三個月。隨時間發展，疼痛持續的時間會更長，並且會影響身體的更多部位。疼痛的位置和嚴重程度也可能開始變化。FM 的其它症狀包括：

- 疲乏（疲倦）
- 失眠
- 記憶問題或無法清晰思考
- 情緒障礙（例如抑鬱症）

症狀及其嚴重程度因人而異。如果您患有 FM，您還可能患有其它健康問題，例如腸易激綜合症（IBS）、偏頭痛等。如需更多資訊，請參閱：

- [卑詩省婦女醫院及健康中心：纖維肌痛症](#)
- [加拿大關節炎協會：纖維肌痛症](#)
- [加拿大成人纖維肌痛症候群診斷與治療指南](#)

肌痛性腦脊髓炎

肌痛性腦脊髓炎（ME），也稱為慢性疲勞症候群（CFS），現已被認為是一種疾病。ME 或 CFS 沒有單一病因。它通常發生在感染（通常是病毒感染）後。專家仍在進行更多研究以瞭解這疾病。現時，診斷是基於您向醫療提供者描述的症狀，以及排除可能導致這些症狀的其它狀況。要確診 ME 或 CFS，成人的症狀必須持續至少六個月，兒童的症狀必須持續至少三個月。

ME 或 CFS 的主要症狀是體力活動（勞累後）後的疲乏（疲倦）或疲乏到喪失能力的程度。疲乏可能嚴重到足以中斷活動和與他人的關係。其它可能出現的症狀包括：

- 不適（渾身不適）
- 類流感症狀
- 失眠
- 疼痛

- 記憶或其它認知問題
- 化學敏感或不耐受
- 您的身體可能無法正常運作

症狀及其嚴重程度因人而異。有些人可能會自 ME 或 CFS 中完全康復，但有些人則不然。如需更多資訊，請參閱：

- [卑詩省婦女醫院及健康中心：肌痛性腦脊髓炎／慢性疲勞症候群（ME/CFS）](#)
- [加拿大衛生部：與 Nina Muirhead 醫生關於肌痛性腦脊髓炎的對話](#)

控制症狀

由於 FM 和 ME 或 CFS 都有相似的症狀，因此它們也有相似的治療方法。治療的目標是緩解疼痛和疲乏等症狀，以及抑鬱症等這些症候群可能導致的其它症狀。如需瞭解更多資訊並尋找可以協助您的服務和資源，請瀏覽[卑詩省婦女醫院及健康中心 — 複雜慢性病計劃（CCDP）](#)。

慢性萊姆病

蜱蟲叮咬可引起多種人類疾病。最著名的是萊姆病（Lyme disease）。

來自卑詩省許多地區的蜱蟲都攜帶伯氏疏螺旋體（*Borrelia burgdorferi*），這種微生物會引起萊姆病。過去 15 年來，當局已發現數十宗萊姆病病例。許多患有萊姆病的人沒有出過省外旅行，很可能是在卑詩省感染了這種疾病。

並非所有蜱蟲都攜帶萊姆病細菌，而且蜱蟲將這種細菌傳染給您的可能性也很小。然而，由於萊姆病是一種嚴重的疾病，因此值得採取措施避免被叮咬。

一些患有急性萊姆病的人可能會出現慢性症狀，包括疲勞、「腦霧」等認知症狀、失眠，以及其它無法解釋的症狀。如需更多資訊，請參閱：

- [卑詩省婦女醫院及健康中心 — 慢性萊姆病的症狀](#)
- [卑詩省疾控中心：萊姆病（伯氏疏螺旋體感染）](#)
- [加拿大衛生部：萊姆病](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。