

## Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS) التهاب الدماغ النخاعي العضلي/متلازمة التعب المزمن (ME/CFS)

*This document was translated into **Arabic** by NAATI-credentialed translators, ensuring precise and culturally appropriate messaging. The translation was independently reviewed by NAATI-credentialed linguist, confirming that the final outputs are accurate, polished, and fully aligned with the needs of the target audience.*

Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS) is a long name for a complex disease with many disabling symptoms. ME/CFS impacts many parts of the body and makes people very sick.

التهاب الدماغ النخاعي العضلي/متلازمة التعب المزمن (ME/CFS) هو اسم طويل لمرض معقد له العديد من الأعراض المعيقة. ME/CFS يؤثر على أجزاء كثيرة من الجسم ويجعل الناس مرضى جداً.

Myalgic encephalomyelitis (ME) is a medical name, and when it is broken down, it means:

التهاب الدماغ النخاعي العضلي (ME) هو اسم طبي، وعندما يتم تفكيكه يعني:

- **Myalgic** means muscle pain
- **Encephalo** refers to the brain
- **Mye** means spinal cord
- **-itis** means inflammation.

- الألم العضلي **Myalgic** يعني ألم العضلات
- يشير مصطلح الدماغ **Encephalo** إلى الدماغ.
- كلمة **mye** تعني الحبل الشوكي.
- **-itis** يعني الالتهاب.

ME/CFS is a disease that affects many parts of the body:

ME/CFS هو مرض يصيب العديد من أجزاء الجسم:

- Brain
- Muscles
- Stomach and digestion
- Immune system (the part that fights sickness)
- Blood circulation.

- الدماغ
- العضلات
- المعدة والهضم
- الجهاز المناعي (الجزء الذي يقاوم المرض)
- الدورة الدموية.

It can start suddenly or slowly. Some people can still work or go to school. Some are too sick to get out of bed<sup>1</sup>.

يمكن أن يبدأ فجأة أو ببطء. بعض الناس يظل بإمكانهم العمل أو الذهاب إلى المدرسة. وبعضهم يكون مريضاً جداً ولا يستطيع النهوض من السرير<sup>1</sup>.

### How is it like long COVID? كيف يشبه ذلك كوفيد طويل الأمد؟

About half of the people who stay sick after COVID have symptoms like people with ME/CFS<sup>2,3</sup>.

حوالي نصف الأشخاص الذين يبقون مرضى بعد كوفيد لديهم أعراض مثل مرضى ME/CFS<sup>2,3</sup>.

## Common symptoms of ME/CFS

### من يُصاب بمتلازمة ME/CFS؟

- Post-exertional malaise (PEM) — feeling much worse after doing even tiny amounts of activity
  - Trouble sleeping or not feeling rested after sleep
  - Pain in muscles, joints, or the head
  - Difficulty thinking, focusing, or remembering
  - Trouble with noise or bright light
  - Feeling dizzy or worse when sitting or standing
  - Feeling sick or having stomach pain<sup>4</sup>.
- الإرهاق بعد المجهود (PEM) — الشعور بأنك أسوأ بعد القيام بالقليل من النشاط
  - صعوبة في النوم أو عدم الشعور بالراحة بعد النوم
  - ألم في العضلات أو المفاصل أو الرأس
  - صعوبة في التفكير أو التركيز أو التذكر
  - مشكلة مع الضوء أو الضوء الساطع
  - الشعور بالدوار أو بأنك أسوأ عند الجلوس أو الوقوف
  - الشعور بالغثيان أو ألم في المعدة<sup>4</sup>.

## Who can get ME/CFS?

### من يُصاب بمتلازمة ME/CFS؟

Anyone — young or old, but ME/CFS can't be caught from someone else<sup>4</sup>.

أي شخص — سواء كان صغيراً أو كبيراً في السن، لكن لا يمكن انتقال العدوى بمتلازمة التعب المزمن من شخص آخر<sup>4</sup>.

## What can cause ME/CFS?

### ما الذي يمكن أن يسبب ME/CFS؟

Doctors do not know. It can happen after:

الأطباء لا يعرفون. يمكن أن يحدث بعد:

- A virus or infection (like the flu or glandular fever)
  - Contact with harmful chemicals
  - A significant injury or accident
  - An operation (surgery)
  - Stress or emotional trauma<sup>4</sup>.
- فيروس أو عدوى (مثل الإنفلونزا أو الحمى الغدية)
  - الاتصال بالمواد الكيميائية الضارة
  - إصابة أو حادث كبير
  - عملية جراحية
  - التوتر أو الصدمات العاطفية<sup>4</sup>.

## How do doctors diagnose ME/CFS?

### كيف يُشخّص الأطباء ME/CFS؟

There is no single test.

لا يوجد اختبار واحد.

Doctors check people carefully to make sure there is no other reason for their symptoms.

يقوم الأطباء بفحص الأشخاص بعناية للتأكد من عدم وجود سبب آخر لأعراضهم.

People must have problems with the following to be diagnosed with ME/CFS.

يجب أن يكون لدى الأشخاص مشاكل في الأمور التالية ليتم تشخيصهم بمتلازمة ME/CFS.

- Waking up tired
- Feeling very tired all the time for more than 6 months
- Post-exertional malaise (PEM) - feeling much worse after doing even tiny amounts of activity.

- الاستيقاظ متعبًا
- الشعور بتعب شديد متواصل لأكثر من 6 أشهر
- الشعور بالإرهاق بعد المجهود (PEM) — الشعور بأنك أسوأ بعد القيام بنشاط بسيط.

Either:

إما:

- Problems thinking or remembering things
- or
- Feeling sicker when standing or sitting.

- مشاكل في التفكير أو تذكر الأمور أو
- الشعور بمرض أكبر عند الوقوف أو الجلوس.

How long does it last?

### كم من الوقت يستمر ذلك؟

A small number of people get better, but recovery can be slow. Some improve, others stay the same and about 20% get worse over time<sup>5,6</sup>.

عدد قليل من الناس يتحسنون، لكن التعافي قد يكون بطيئًا. البعض يتحسن، والبعض الآخر يبقى كما هو، وحوالي 20% يزداد سوءًا مع مرور الوقت<sup>5,6</sup>.

## How is it managed?

### كيف تتم إدارته؟

There are things you can learn and do to help manage your symptoms:

- Learn about PEM
- Learn how to look after your energy
- Rest.

هناك أشياء يمكنك تعلمها والقيام بها للمساعدة في إدارة الأعراض:

- تعرّف على PEM
- تعلم كيف تعتني بطاقتك
- استرح.

There are also things your doctor can help with:

هناك أيضًا أمور يمكن لطبيبك مساعدتك فيها:

- Symptoms management <sup>7</sup>.

- إدارة الأعراض <sup>7</sup>.

## Reference

### مرجع

1. Corrigendum to: Myalgic encephalomyelitis: International Consensus Criteria: Review: ME: Intl. Consensus Criteria (Journal of Internal Medicine, 2011, 270, 4, 327-338, 10.1111/j.1365-2796.2011.02428.x). Journal of Internal Medicine vol. 282 Preprint at <https://doi.org/10.1111/joim.12658> (2017).
2. Office for National Statistics. Technical article : Updated estimates of the prevalence of post-acute symptoms among people with coronavirus ( COVID-19 ) in the UK : 26 April 2020 to 1 August 2021. Office for National Statistics (2021).
3. Institute of Medicine (IOM). Beyond Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Redefining an Illness. Beyond Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Redefining an Illness (National Academies Press, 2015). doi:10.17226/19012.
4. Carruthers, B. M. et al. Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: Clinical working case definition, diagnostic and treatment protocols. Journal of Chronic Fatigue Syndrome vol. 11 Preprint at [https://doi.org/10.1300/J092v11n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J092v11n01_02) (2003).
5. Friedberg, F. et al. ME/CFS : A Primer for Clinical Practitioners. International Association for Chronic Fatigue (2014).
6. Rethinking the Standard of Care for Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. Friedberg, F., Sunnquist, M. & Nacul, L. . J Gen Intern Med 35, (2020).
7. National Institute for Health and Care Excellence. Myalgic Encephalomyelitis (or Encephalopathy)/Chronic Fatigue Syndrome : Diagnosis and Management. NICE Guidelines (2021).