

Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS) ਮਾਇਐਲਜਿਕ ਐਨਸੈਫਲੋਮਾਇਲਾਈਟਿਸ/ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ME/CFS)

*This document was translated into **Punjabi** 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.

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

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

ਮਾਇਐਲਜਿਕ ਐਨਸੈਫਲੋਮਾਇਲਾਈਟਿਸ/ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ME/CFS) ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੰਮਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਪਾਹਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ME/CFS ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਐਲਜਿਕ ਐਨਸੈਫਲੋਮਾਇਲਾਈਟਿਸ (ME) ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **ਮਾਇਐਲਜਿਕ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- **ਐਨਸੈਫਲੋ** ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਾਇ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ।
- **ਲਾਈਟਿਸ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੋਜ।

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

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

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

ME/CFS ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਮਾਗ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ)
- ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਦੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਕਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ¹।

How is it like long COVID?

ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਵਰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

About half of the people who stay sick after COVID have symptoms like people with ME/CFS ^{2,3}.

COVID ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ME/CFS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ^{2,3}।

Common symptoms of ME/CFS

ME/CFS ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ

- *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 ⁴.
- ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਬੇਚੈਨੀ (*PEM*) — ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸ਼ੋਰ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ⁴।

Who can get ME/CFS?

ME/CFS ਕਿਸਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

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

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ—ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ME/CFS ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ⁴।

What can cause ME/CFS?

ME/CFS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

Doctors do not know. It can happen after:

- 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 ⁴.

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਜਾਂ ਗੰਢੀ ਬੁਖਾਰ)
- ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਓਪਰੇਸ਼ਨ (ਸਰਜਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ⁴।

How do doctors diagnose ME/CFS?

ਡਾਕਟਰ ME/CFS ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

There is no single test.

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

People must have problems with the following to be diagnosed with 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.

Either:

- Problems thinking or remembering things

or

- Feeling sicker when standing or sitting.

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ME/CFS ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

- ਸਵੇਰੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਗਣਾ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੋਸਟ-ਐਜ਼ਰਸ਼ਨਲ ਬੇਚੈਨੀ (PEM) - ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

How long does it last?

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

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 ^{5,6}.

ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਦੀ ਤਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20% ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ^{5,6}।

How is it managed?

ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

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

- Learn about PEM (add link)
- Learn how to look after your energy
- Rest.

There are also things your doctor can help with:

- Symptoms management ⁷.

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- PEM ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ (ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)
- ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ⁷।

Reference

ਹਵਾਲਾ

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 (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).