

”Kvinnosjukdomen” som kan drabba män

Ett vanligt bad förvandlade livet för Håkan, 47

GÖTEBORG. Den dolda kvinnosjukdomen drabbar även män.

Den 1 oktober 2005 förvandlades livet för Håkan Dalåker, 47, i Lerum.

– Jag tog ett kallbad i en sjö och kände hur hela kroppen föll samman.

Fyra månader senare konstaterades att han drabbats av ME/CFS – kroniskt trötthetsyndrom. En obotlig sjukdom.

ME/CFS, som står för myalgic ecephalomyelitis/cronic fatigue syndrom, kallas ibland för ”okänd kvinnosjukdom”. Men en tredjedel av de som drabbas är män.

– För mig kom det snabbt. Plötsligt kändes kroppen 30 år äldre, säger Håkan.

Okänd för läkare

Inte ens landets alla läkare verkar känna till sjukdomen.

– När jag först gick till en allmänläkare togs det en rad tester, men ingen begrep vad det handlade om.

Först när Håkan kom till Gottfrieskliniken i Mölndal, där det finns experter, fick han rätt diagnos.

Hjärninfection

– Sjukdomen är enligt internationell forskning en infektion i hjärnan och ryggmärgen som också ger en slags kortslutning på det centrala nervsystemet. Man orkar ingenting. Jag får mjölksyra i benen av att gå upp för en trappa. Om jag an-

stränger mig det minsta lilla för mycket får jag influensaliknande symptom. Inte bara det förresten, vid något tillfälle när jag mädde som sämst räknade jag ut att jag hade 30 olika sjuksymptom.

Var aktiv

Innan han drabbades sjukdomen var Håkan aktiv inom idrott och jobbade med friskvård.

– Jag har sprungit flera maratonlopp, cyklat långlopp och annat. Nu är allt sänt borta.

Han har försökt jobba 25 procent, men orkade inte.

– Risken är att sjukdomen blir mycket värre om man anstränger sig.

Forskning pågår

I landet finns mellan 15 000 och 30 000 personer med ME/CFS.

Amerikanska forskare tror att det inom ett par år kan finnas ett test som avslöjar sjukdomen och inom fem år effektiva läkemedel.



Lasse Råde

lasse.rade@gt.se

TEXT



Jan Wiridén

jan.wiriden@gt.se

FOTO



TOG ETT KALLBAD – DET VAR ALLT. Håkan Dalåker, upplevde hur hans kropp ”rasade” – det kändes som den åldrats 30 år. Fyra månader senare konstaterades att han drabbats av ME/CFS – en ”dold kvinnosjukdom”. Men 30 procent av de som drabbas av den är män!

KOLLA SJÄLV OM DU HAR ME/CFS

■ TRÖTTTHET:

Det viktigaste symptomet på ME/CFS ska ha varat i minst sex månader. Oförklarlig utmattning, fysisk och mental. Utmattad efter den minsta ansträngning.

För att få en diagnos ska man dessutom ha minst fyra av följande symptom:

- ▶ Sjukdomskänsla efter ansträngning.
 - ▶ Sömnstörningar.
 - ▶ Smärta i muskler och/eller leder.
 - ▶ En ny typ av huvudvärk man inte haft tidigare.
 - ▶ Ömma lymfkörtlar.
 - ▶ Koncentrations- och närminnesproblem.
 - ▶ Återkommande halsont.
- Symtomen på ME varierar och är individuella.

■ ANDRA SYMTOM:

- ▶ Förvirring.
- ▶ ”Tappar” ord.
- ▶ Överkänslig mot ljud och ljus.
- ▶ Svimmingskänsla/yrsel.
- ▶ Illamående.
- ▶ Matsmältningsbesvär.
- ▶ Urinrängningar och nervös blåsa.
- ▶ Hjärtklappning med/utan rytmstörning.
- ▶ Onormal och dagligt fluktuerande kroppstemperatur.
- ▶ Återkommande feberkänsla- och sjukdomskänsla.
- ▶ Kalla fötter och händer.

Fakta-sammansättning:
ANNA BÄSÉN

SÅ HÄR FÅR DU HJÄLP

■ I dag finns inget speciellt läkemedel eller behandling specifikt för ME.

Behandlingen inriktas på de symptom patienten har mest besvär av.

■ Här är några av de viktigaste insatserna:

1. ”SMARTA PAUSER” och anpassning av både arbete och fritid. En effektiv metod för att lära sig hushålla med både

psykisk och fysisk energi kallas ”Pacing”.

2. BEHANDLING AV SÖMNPROBLEM, exempelvis med hjälp av kognitiv beteendeterapi.

3. SMÄRTBEHANDLING, exempelvis med värktabletter.

4. AVSLAPPNINGSOVNINGAR.

5. VISSA ANTIDEPRESSIVA läkemedel

kan i lägre dos hjälpa mot sömnproblem och/eller smärta. Cymbalta och Efexor är ett par sådana.

6. VISSA PATIENTER tycker att de blir hjälpta av akupunktur och olika former av massage.

7. INJEKTIONER med vitaminet B12 kan hjälpa.

8. FÖRSIKTIG FYSISK TRÄNING. Viktigt

att inte överanstränga sig, då förvärras symtomen.

■ Vill du veta mer?

Kontakta Riksföreningen för ME-patienter, 031-155 899.

Läs mer: www.rme.nu, www.cdc.gov/cfs (på engelska) och www.fibromyalgi.nu (professor Robert Olins hemsida).

LASSE RÅDE