

ME/CFS

Diagnoskriterier

Canadakriterier:

För diagnos ME/CFS ska patienten uppfylla samtliga nedan kriterier:

1. Ansträngningsutlöst försämring och utmattning
2. Sömnstörning
3. Smärta
4. Två eller fler neurologiska/kognitiva symtom
5. Ett eller fler symtom från två av kategorierna av autonoma, neuroendokrina eller immunologiska manifestationer
6. Tidsförlopp **minst 6 månader**

1. Ansträngningsutlöst försämring (Post-Exertional Malaise, PEM) och utmattning

Alla symtom nedan ska finnas:

- nytillkommen, oförklarad, ihållande eller ständigt återkommande utmattning, både fysisk och mental, som avsevärt nedsätter aktivitetsnivån
- ansträngningsutlöst försämring, sjukdomskänsla och/eller smärta (PEM) med förlängd återhämningsperiod (kvarstående försämring över 24 timmar).

Symtomen kan förvärras av all typ av ansträngning eller stress

2. Sömnstörning

Symtomet ska finnas:

- känner sig ej utvilad efter sömn eller har störning i sömnmönster/sömnkvalitet/dygnsrytm.

3. Smärta

Symtomet ska finnas:

- ledvärk och/eller muskelvärk utan svullnad eller rodnad och/eller signifikant huvudvärk av ny typ eller ny svårighetsgrad.

4. Neurologiska/kognitiva manifestationer

Minst två symtom ska finnas:

- nedsatt koncentrationsförmåga och korttidsminne
- svårigheter med att bearbeta information, inkluderande fluktuerande svårigheter att läsa/skriva
- överkänslighet för ljus och ljud, kognitiv och/eller emotionell belastning
- perceptuell/sensorisk störning
- desorientering eller förvirring
- koordinationssvårigheter.

5. Autonoma/neuroendokrina/immunologiska manifestationer

Minst ett symtom från två av följande kategorier:

- **Autonoma manifestationer**
 - ortostatisk intolerans
 - postural ortostatisk takykardi (POTS)
 - yrsel och/eller svimningskänsla
 - extrem blekhet
 - mag/tarm- eller urinblåsebesvär (inkluderande IBS och nervös blåsa)
 - hjärklappning/arytmi
 - vasomotorisk instabilitet
 - andningsbesvär.
- **Neuroendokrina manifestationer**
 - onormalt fluktuerande kroppstemperatur
 - köld- eller värmeintolerans
 - ändrad aptit
 - viktförändring
 - minskad stresstolerans, symtomförsämring vid stress, långsam återhämtning och emotionell instabilitet.
- **Immunologiska manifestationer**
 - ömma lymfkörtlar
 - återkommande halsont
 - influensaliknande symtom och/eller sjukdomskänsla
 - nya eller förändrade allergisymtom
 - ny överkänslighet mot mat, medicin och/eller kemikalier.

6. Sjukdomen ska ha varat i mer än sex månader

Vanligtvis har det förekommit ett hastigt insjuknande, men gradvisa insjuknanden förekommer. En preliminär diagnos kan sättas tidigare än sex månader. Tre månader är lämpligt för barn.

För att kunna bli beaktade i diagnostiken måste symtomen ha uppstått eller blivit markant förändrade vid insjuknandet. Det är osannolikt att en patient lider av samtliga symtom från kategori 4 och 5.

Sjukdomens svårighetsgrad bedöms utifrån vilka aktiviteter som kan genomföras utan att utlösa en efterföljande försämring.

Gradering (enligt SBU 2018/375)

- Mild ME/CFS innebär att aktivitetsförmågan halverats jämfört med tidigare, men personen kan fortfarande utföra till exempel hushållsarbete, arbeta eller studera. Det sker dock ofta på bekostnad av fritidssysselsättningar och social samvaro och helgerna går åt till återhämtning.
- Måttlig ME/CFS innebär att personen knappt orkar lämna hemmet och behöver ofta sova några timmar under dagen.
- Svår ME/ CFS innebär att personen ligger till sängs större del av dagen och bara klarar av lätta aktiviteter som att borsta tänderna och att äta. Många drabbas också av allvarliga kognitiva problem.
- Mycket svår ME/CFS innebär att personen är sängbunden dygnet runt och behöver hjälp med alla dagliga sysslor.