

## Kortversjon av de internasjonale konsensuskriteriene for Cfs/ME (Carruthers et al 2011)

---

**ME er en syndromdiagnose.**

### **A Hovedkriterier**

Anstrengelsesutløst neuroimmunologisk energisvikt (PENE pen'-e): Obligatorisk – punktene en til fem *må* være oppfylt:

1. Betydelig, rask fysisk og/eller kognitiv anstrengelsesutløst tretthet. Minimale belastninger, slik som dagliglivets aktiviteter eller enkle kognitive oppgaver, kan være invalidiserende og forårsake tilbakefall.
2. Anstrengelsesutløst symptomforverring: F.eks. akutte influensalignende symptomer, smerter og forverring av andre symptomer.
3. Anstrengelsesutløst energisvikt kan oppstå umiddelbart etter en aktivitet eller forsinket med timer eller dager.
4. Restitusjonsperioden er forlenget, og tar vanligvis 24 timer eller mer. Et tilbakefall kan vare i dager, uker eller lenger.
5. Lav terskel for fysisk eller mental tretthet (mangel på utholdenhet) fører til vesentlig reduksjon i forhold til pasientens aktivitetsnivå før sykdomsdebut.

**Tilleggs-kriterier B, C, D - minst 7 symptomer samlet fra de 3 kategoriene.**

### **B Nevrologiske forstyrrelser**

**Minst ett symptom fra 3 av 4 grupper må foreligge:**

1. Nevrokognitive forstyrrelser
  - a. Vanskeligheter med informasjonsbearbeiding: treg tankegang, nedsatt konsentrasjon, f.eks. forvirring, desorientering, kognitiv overbelastning, vansker med å ta avgjørelser, langsom tale, ervervede eller anstrengelsesrelaterte lesevansker.
  - b. Tap av korttidsminne: f.eks. vansker med å huske hva man ønsket å si, hva man har sagt, finne ord, gjenfinne informasjon, dårlig arbeidsminne.

## 2. Smerter

- a. Hodepine: f.eks. kroniske, generaliserte.
- b. Betydelige smerter kan oppleves i musklene, overgangen mellom muskler og sener, ledd, magen eller brystvegg. Smertene kan være vandrende.

## 3. Søvnforstyrrelser

- a. Forstyrret søvnmønster: f.eks. søvnløshet, langvarig søvn inkludert høneblunder, hyppig oppvåkning.
- b. Ikke forfriskende søvn: f.eks. føler seg utmattet etter oppvåkning uavhengig av søvnlengde, søvnighet på dagtid.

## 4. Nevrosensoriske, persepsjons og motoriske forstyrrelser.

- a. Nevrosensoriske og persepsjonsforstyrrelser: f.eks. manglende evne til å fokusere synet, overfølsomhet for lys, lyd, vibrasjon, lukt, smak og berøring, svekket dybdesans.
- b. Motoriske: f.eks. muskelsvakhet, rykninger, dårlig koordinasjon, ustøhet

## **C Immunologiske, gastroenterologiske og urogenitale forstyrrelser**

**Minst ett symptom fra 3 av 5 grupper må foreligge.**

- 1. Influensalignende symptomer kan være recidiverende eller kroniske, og typisk bli aktivert eller forverret av anstrengelse.
- 2. Mottakelighet for virusinfeksjoner med forlengede restitusjonsperioder
- 3. Mage-/tarmsystemet: f.eks. kvalme, magesmerter, oppblåsthet, irritabel tarm
- 4. Urogenittalt: f.eks. økt vannlatningstrang eller hyppig vannlatning, nocturi
- 5. Overfølsomhet for matvarer, legemidler, lukter eller kjemikalier

## **D. Forstyrrelser i energiproduksjon og energitransport:**

### **Minst ett symptom**

1. Kardiovaskulært: f.eks ortostatisk intoleranse, nevralt mediert hypotensjon
2. Respiratorisk: f.eks. lufthunger, slitenhet i respirasjonsmuskulaturen, dyspne
3. Tap av termostatisk stabilitet: f.eks. markerte døgnsvingninger, svetteepisoder, hetetokter
4. Intoleranse for ekstreme temperaturer

### **Pediatriiske vurderinger**

Symptomene kan utvikles langsommere hos barn enn hos tenåringer og voksne, men svinger, og alvorlighetsgrad kan variere raskere og mer dramatisk hos barna.

1. Hodepine: Sterke eller kroniske hodesmerter er ofte invalidiserende. Migrene kan være ledsaget av et raskt temperaturfall, skjelving, oppkast, diaré og uttalt svakhet.
2. Nevrokognitive forstyrrelser: Problemer med å fokusere blikket og lese er vanlig. Barn kan ha lese- skrivevansker, som imidlertid bare blir fremtredende ved utmattelse. Langsom informasjonsbearbeiding gjør det vanskelig å følge muntlige instruksjoner eller å ta notater.
3. Smerter kan endre og flytte seg raskt. Hypermobile ledd er vanlig.

**Annen forklarende sykdom må være utelukket.”**