

Flere hundre
i karantene
i Østfold:

**- VI HAR
KONTROLL**

●SIDE 6 og 7

Superstjernen møtte
sine nye naboer:



NÆMMEN, ER DET IKKE..?

●SIDE 38 og 39

Foto: PRIVAT

VG

**FINN KODEN
I AVISEN -
VINN GULL
OG MAXUS!**

NR. 243 ● TORS DAG 3. SEPTEMBER 2020 ● UKE 36 ● KR. 35,00

Forsker på sammenheng:

**FRYKTER
CORONA
KAN GI ME**

●SIDE 14, 15 og 16

**Northug
lettet etter
negativ
blodprøve:**



**«FORTSATT
INGENTING Å
SMILE OVER»**

Leif Welhaven,
VG-kommentator

●SPORTEN

Foto: NTB SCANPIX

Tilbud

-30%

PÅ ALL FERSK
FISK OG SKALLDYR
I FISKEDISKEN

Utvalget kan variere.
Tilbudet gjelder fra 03.09 til 05.09.



**coop
mega**

CORONA-KRISEN

Ekspertene advarer:

TROOR AT COVID-19 KAN GI KRONISK TRØTTHET

SENSKADER: 35 prosent av alle covidpasienter følte seg fortsatt dårlige to-tre uker etter at de testet positivt, ifølge en amerikansk undersøkelse. Foto: ISTOCK

Av KATARINA NORRGRANN (AFTONBLADET) og KARIN MURI

Noen coronasyke rammes av spesielle symptomer som vedvarer i uker og måneder. Nå frykter ekspertene at covid-19 kan utløse kronisk trøtthetssyndrom.

Det beskrives som en lammende utmattelse som ikke forsvinner.

Nå kommer det frem at enkelte som har vært syke med coronavirussykdommen covid-19, rammes av spesielle symptomer som henger

igjen i både uker og måneder.

Derfor ser forskere nå på om covid-19 kan utløse CFS/ME, syndromet som gir gjennomgripende energisvikt, utmattelse og verk i både muskler og hode.

Halvparten rammet av trøtthet

Norsk Pandemisenter har kartlagt symptomer hos pasienter som har vært innlagt med covid-19 på norske sykehus.

Av de 417 som deltok i studien, svarte halvparten at de føler seg så slitne at de har problemer med dagligdagse aktiviteter, tre måneder etter innleggelse.

- Svarene måler et øyeblikksbilde hos denne pasientgruppen.

I tilsvarende spørsmål til normalbefolkningen, så vil 15-20 prosent svare at de føler fatigue, trøtthet, sier overlege Eirik Alnes Buanes, leder i Norsk pandemiregister i Helse Bergen. Pandemi-registeret ble opprettet i år.

Han skal følge sykehuspasienter med covid-19 i to år, med spørsmål etter tre, seks, 12 og 24 måneder. Halvt-årsspørreskjemaet, de såkalte pasientrapporterte utfallsmål (PROM), sendes ut i disse dager.

- At halvparten sier de føler de har fatigue etter tre måneder, kan

det gi grunnlag for å tro at covid-19 kan trigge kronisk utmattelsessyndrom CFS/ME?

- Spørsmålene våre er hentet fra en slitenhetsskala, «Chalder Fatigue Scale». Men vi er kun et register, og våre nøkkelfunn skal gjøres tilgjengelige for forskningsmiljøene som skal lage forskningsresultater av dataene, presiserer Buanes.

At norske covid-19-pasienter responderer såpass mye høyere på slitenhetsskalaen, kan ha flere årsaker som det ennå ikke er gitt svar på, mener Eirik Alnes

Buanes.

- Det må tas med i betraktning og stilles spørsmål ved om det skyldes at pasientene som deltar i spørreundersøkelsen er eldre, og om de har flere tilleggssykdommer. Det må også vurderes om trøttheten skyldes covid-19 i seg selv.

Pasienthistorier

En amerikansk undersøkelse fra Centers for Disease Control and Prevention (CDC) viser nå at nesten 35 prosent av alle covidpasienter fortsatt følte seg dårlige to-tre uker etter at de testet positivt.

Anthony Fauci, lege og ledende smitteverneekspert i coronavirus-innsatsgruppen i Det hvite hus og direktør i det amerikanske insti-



Eirik Alnes Buanes



tuttet for allergi- og infeksjons- sykdommer, sier at symptomene pasientene har, sterkt indikerer at de er rammet av CFS/ME - og at det må tas på største alvor.

- Dette er noe vi virkelig må ta på alvor, sier han.

Den svenske legen Sture Eriksson, som er dosent og nestleder i landsforeningen for ME-pasienter i nabolandet, sier at det er sannsynlig at CFS/ME kan utløses av covid-19.

- Foreløpig har vi ingen data som verifiserer det. En definisjon på CFS/ME er at man skal ha hatt symptomer i seks måneder.



Dr. Anthony Fauci

Covid-19 er en såpass ny sykdom at få har rukket å ha det så lenge.

Han legger til:

- Det vi har i dag er mengder av fortellinger fra covidpasienter som fortsatt har symptomer etter flere måneder. Ser man historisk på det vi vet om utmattelses-syndromet, så kan det utløses av virus-sykdommer. Derfor finnes det grunn til å tro at det er CFS/ME de rammes av, sier Sture Eriksson.

- Dersom man får covid-19, er det noe man selv kan gjøre for å unngå å få CFS/ME?

- Det finnes ingen etablerte metoder i dag. Men man kan tenke seg at helt vanlige forholdsregler som ikke å overbelaste kroppen mens infeksjonen pågår og sørge for å få behandling dersom symptomene er alvorlige, er ting som kan hjelpe. Men det finnes ingen belegg for at det kan hindre utviklingen av CFS/ME, sier Sture Eriksson.

- Hvordan kan man vite om man er rammet av CFS/ME?

- Om du har hatt covidsymptomer i flere måneder og ikke makter å anstrenge deg, da vekkes mistanken. I slike tilfeller skal du oppsøke helsepersonell, sier Eriksson.

Tilpasset aktivitet

Da er det først og fremst viktig at

riktig diagnose blir stilt, å utelukke at utmattelsen skyldes andre pågående infeksjoner eller har annen årsak.

Det finnes ingen blodprøver som kan tas for å fastslå om man er rammet av CFS/ME. Diagnosen stilles basert på kliniske symptomer.

- Om du blir diagnostisert CFS/ME skal du starte med såkalt «pacing», det vil si at du skal innrette din fysiske aktivitet og levemåte, slik at du ikke strekker kroppens evne til å produsere energi. CFS/ME-pasienter kan også ha smerter og

inflammatoriske tilstander som trenger medisiner.

- Blir man frisk igjen av CFS/ME?

- Det er usikkert. De som blir syke i yngre aldersgrupper, har bedre prognoser. De som får utmattessyndrom midt i livet har ofte symptomer i årtier, sier Sture Eriksson.



Sture Eriksson

Følgeskader

Marte K. Viken er molekylærbiolog og forsker på de genetiske faktorene som gjør at vi blir syke, og ser spesifikt på CFS/ME i en

forskningsstudie ved Oslo universitetssykehus.

CORONA-KRISEN



GJESP: Personer som lider av kronisk utmattelsessyndrom, føler seg utmattede og energiløse mesteparten av tiden. Foto: ISTOCK

Dette er CFS/ME

- Kronisk utmattelsessyndrom (CFS/ME) kjennetegnes av en gjennomgripende energiløshet som varer i mer enn seks måneder.
- Å føle seg sliten og utmattet er ikke uvanlig, men mennesker med kronisk utmattelsessyndrom føler seg utmattede og energiløse mesteparten av tiden uten noen åpenbar grunn. Hvilke gir ikke forventet bedring.
- CFS/ME rammer både voksne og barn
- **Symptomer:**
 - Følelsen av å være utmattet hele tiden, både fysisk og psykisk
 - Søvnvansker
 - Nedsatt hukommelse
 - Muskelsmerter
 - Overfølsomhet
 - Humørsvingninger
 - Kroppens temperaturregulering i ulage
 - Blodtrykksfall når man reiser seg
- Utredningen består i å kartlegge pasientens sykehistorie (anamnese) og symptombilde, samt å utelukke andre mulige diagnoser. Utmattelsen må ha hatt en varighet på over 6 måneder.

Kilde: helsebiblioteket.no

«Tydeligvis kommer noen til å få større senskader enn andre»

Forsker Marte K. Viken

- ME er en kompleks sykdom. Det er ikke bare genene som gjør at vi blir syke. Både miljøfaktorer og sårbarhet i genene spiller inn. Det kan være infeksjoner. Det er et komplekst bilde.

- Kan det være en sammenheng mellom virusinfeksjonssykdommer og CFS/ME?

- Det er det ikke mulig på dette tidspunktet å vite. Men man kan anta, tro og se. Men om det finnes sammenheng, vil kreve seriøs forskning. Vi mennesker er komplekse biologisk, derfor er det viktig å se på følgeskader av covid-19 nå.

Viken har doktorgrad i genetiske og autoimmune sykdommer.

- Det blir veldig spennende å se på fremtidig forskning av covid-19. Hvorfor blir noen så mye dårligere enn andre? Og tydeligvis kommer noen til å få større senskader enn andre.

Hun forsker på ME fordi hun

synes sykdommen er altfor lite studert.

- Det er en stigmatisert sykdom. Pasienter og deres pårørende forteller om anstrengelsesutløst fatigue og hjernetåke som to av symptomene. Men ME er langt mer en fatigue, understreker hun.

Mange medlemmer i landsforbundet for ME-pasienter føler de blir møtt med likegyldighet og nonchalanse.

Føler seg oversett

Når de søker hjelp, har de fått høre at «alle er trette fra tid til annen» eller «hvis du trener så skal du se at du blir bedre».

- Når man har CFS/ME er kroppens evne til å produsere energi forstyrret. Det er viktig å forstå det og at det er en alvorlig sykdom. CFS/ME-pasienter kan bare bruke den energiressursen de har, ikke mer. De blir dårligere av trening. Helsevesenet og forsikringsselska-

pene må respektere det pasientene forteller, mener Sture Eriksson.

«Kan bli en katastrofe»
Smertelegen Bjørn Bragée advarte allerede i april om at CFS/ME kan komme til å øke dramatisk på grunn av coronaepidemien.

- Det kommer til å bli en katastrofe, sier Bragée.

- Kanskje ikke nå i høst, men til våren kommer vi til å se dobbelt så mange tilfeller som til vanlig. Det er et par-tre tusen som blir syke hvert år med utmattelsessyndrom, og kanskje så mange som 40 000 som har sykdommen i Sverige. Det kommer til å komme et ras av mennesker som kommer til å stå uten så vel behandling som evne til å forsørge seg, sier smertelegen.

Han er kritisk til både hvordan forsikringsselskaper og helsevesenet håndterer CFS/ME-pasienter i Sverige.

- I enkelte deler av landet betraktes denne sykdommen som noe som ikke finnes. Jeg håper at coronaepidemien, som er stor og kjent, bidrar til å øke forståelsen

for CFS/ME-sykes situasjon.

Ny behandling på vei

Bjørn Bragée sier at det kan ta et par måneder før man er tilbake til sitt gamle jeg etter en virusinfeksjon som covid-19.

- Men om du ikke blir bedre etter et par måneder, eller om du etter enkel anstrengelse detter sammen fysisk slik at du blir mer eller mindre sengeliggende i en uke, da skal du søke hjelp.

Han understreker at en CFS/ME-diagnose ikke trenger å bety at livet er ødelagt for alltid.

- I dag finnes ingen kjent behandling som alle blir friske av. «Pacing» - det å tilpasse aktiviteten, er det eneste med virkning som det finnes konsensus om.

Det testes vitaminer, injeksjoner og legemidler som hjelper for enkelte, mens andre må gå videre og prøve andre ting.

Forskning pågår kontinuerlig.



Bjørn Bragée

Om fem til ti år kommer vi til å ha nye behandlinger, mener smertelege Bragée.

I appen Covid Symptom Study, som er en epidemiologisk forskningsapp, og som blant annet samarbeider med King's College London, har mer en fire millioner mennesker lagt igjen opplysninger om hvilke symptomer de har hatt ved virusinfeksjonssykdommen. Ti prosent svarte at de har hatt påfølgende plager som har vart i mer enn fire uker.

Etter SARS-utbruddet i Hongkong i 2003, som også var et coronavirus, svarte en firedel at de var rammet av post-viral tretthet.

I en artikkel i magasinet The Conversation, skriver professor i epidemiologi Frances Williams ved King's College at selv mild coronasmitte kan føre til fatigue. Symptomene var utmattelse, hjertebank og muskelsmerter.