

# Kanadakriterierna

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

Alla symtom nedan ska finnas:

- Nyttillkommen, oförklarlig, ihållande eller ständigt återkommande utmattning, både fysisk och mental, som avsevärt nedsätter aktivitetsnivån
- Ansträngningsutlöst försämring, sjukdomskänsla och/eller smärta (PEM) med förlängd återhämtningsperiod (kvarstående försämring över 24 timmar)
- Symtomen kan förvärras av all typ av ansträngning eller stress

## 2. Sömnstörning

Följande symtom ska finnas:

- Känsla av att inte vara utvilad efter sömn eller störning i sömnmönster, sömnkvalitet eller dygnsrytm.

## 3. Smärta

Minst två av följande symtom ska finnas:

- Ledvärk och/eller muskelvärk utan svullnad eller rodnad
- Signifikant huvudvärk av ny typ eller ny svårighetsgrad

## 4. Neurologiska och kognitiva manifestationer

Minst två av följande symtom ska finnas:

- Nedsatt koncentrationsförmåga och korttidsminne
- Svårigheter att bearbeta information, inkluderande fluktuerande svårigheter att läsa eller skriva
- Överkänslighet för ljus och ljud, kognitiv och/eller emotionell belastning
- Perceptuell eller sensorisk störning
- Desorientering eller förvirring
- Koordinationssvårigheter

## 5. Autonoma, neuroendokrina och immunologiska manifestationer

Minst ett symtom från två av följande kategorier ska finnas:

### Autonoma manifestationer

- Ortostatisk intolerans
- Postural ortostatisk takykardi (POTS)
- Yrsel och/eller svimningskänsla
- Extrem blekhet
- Urinblåse- eller mag-tarmbesvär (inkluderande IBS och nervös blåsa)
- Hjärtklappning eller arytm
- 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
- Nyttillkomna eller förändrade allergisymtom
- Nyttillkommen överkänslighet mot mat, läkemedel och/eller kemikalier

### **6. Duration av sjukdomsmanifestationer i mer än sex månader**

Vanligtvis är insjuknandet hastigt, men gradvis symtomdebut förekommer. En preliminär diagnos kan övervägas tidigare än sex månader. Tre månader är lämpligt för barn.

© Nationellt kliniskt kunskapsstöd, 2020-11-17, version 1.0

Källa: Carruthers BM JA, de Meirleir KL, Peterson DL, Klimas NG, Lerner AM, Bested AC, et al. Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: Clinical working case definition, diagnostic and treatment protocols. J Chronic Fatigue Syndrome 2003;11.

Översättning utifrån från ME/CFS (Kroniskt trötthetssyndrom) viss.nu 2020-11-12.