



فیبرومیالژی

فیبرومیالژی وضعیتی شامل مجموعه علایمی است که مربوط به سیستم اسکلتی - عضلانی بدن است که علت دقیق آن هنوز مشخص نشده است.

در فیبرومیالژی فرد دچار دردی منتشر در عضلات، بافت‌های نرم و مفاصل است. احساس خستگی دارد و در بدنش نقاطی حساس و دردناک وجود دارد. تحقیقات نشان داده که در این افراد گیرنده‌های درد بیش از حد تحریک پذیر هستند. این افراد احساس میکنند که انرژی کم شده و ممکن است که در خوابیدن مشکلاتی داشته باشند. این علایم به قدری است که می‌آواند زندگی و کار فرد را تحت تأثیر قرار دهد. رغم وجود درد، هیچ آسیب پایداری در عضلات و مفاصل به وجود نمی‌آید.

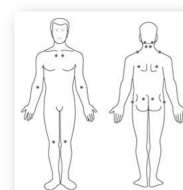
چه کسانی به فیبرومیالژی مبتلا میشوند؟

فیبرومیالژی بیشتر در خانمهای میانسال دیده میشود. گاهی خانمهای جوان و کودکان هم میتوانند به آن مبتلا شوند. کسانی که به بیماریهای مفصلی (مانند روماتیسم مفصلی و لوپوس) مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر بروز فیبرومیالژی قرار دارند.

علایم و نشانههای فیبرومیالژی چیست؟

درد

- دردی عمیق، منتشر و مزمن که میتواند در تمام بدن بچرخد و از نظر شدت متفاوت باشد.
- دردی تیرکشنده و خنجری، درد عمیق عضلانی، دردی ضرباندار و انقباضی
- وجود نقاط حساس که با لمس آنها، بیمار درد شدیدی احساس میکند.
- نقاط حساس که با لمس آنها، بیمار احساس درد شدیدی میکند، در 18 محل (9 جفت در سمت راست و چپ بدن) هستند که در عکس زیر میبینید.



- درگیریهایی عصبی مانند بیحسی، کرختی، سوزش و خارش اغلب به همراه درد وجود دارند و سبب ناراحتی بیمار میشوند.

- اغلب درد در صبحها شدیدتر است.

- برخی عوامل می توانند سبب بدتر شدن درد شوند، مانند: آب یا بخار آب سرد، خواب بدون رفع خستگی، خستگی ذهنی و جسمی، فعالیت بدنی زیاد، بی تحرکی، هیجان و اضطراب

خستگی

- خستگیای که بیش از یک خستگی معمولی پس از یک روز کاری و شلوغ یا پس از یک شب بیخوابی است.
- این خستگی همه جانبه و فراگیر است به طوری که در فعالیتهای شغلی، اجتماعی یا آموزشی فرد اختلال ایجاد میکند.
- احساس خستگی شدید، کمی نیرو و ضعف بنیه در فرد

مشکلات خواب

- مشکلات خوابی که مانع میشود فرد یک خواب خوب و عمیق داشته باشد، به صورتی که بتواند در طی خواب رفع خستگی و کسب انرژی داشته باشد.
- خواب فرد مرتباً به وسیلهی فعالیتهای مغزیای که شبیه به فعالیتهای بیداری آن است، منقطع میشود و بنابراین مقدار زمانی خواب عمیق کاهش مییابد.
- مرحلهی چهار خواب عمیق غیرطبیعی است.

علائم دیگر

- (علاوه بر فیبرومیالژی، این علائم میتوانند مربوط به بیماریها و اختلالات دیگری باشند و با یا بدون حضور فیبرومیالژی در فرد دیده شوند.)
- روده یا مثانهی تحریک پذیر
- سردرد و میگرن
- سندرم پای یقرا (اختلالی که در آن پاها به شکل متناوب حرکت میکنند)
- اختلال تمرکز و حافظه
- حساسیت پوست و دانههای پوستی
- دهان و چشم خشک
- یقرا و اضطراب
- افسردگی
- وزوز گوش
- احساس سبکی سر
- سندرم رینود
- علائم عصبی
- اختلال تطابق
- و ...

درمان فیبرومیالژی

- درمان اغلب ترکیبی از آموزش، ورزش، فیزیوتراپی و دارو است.
- دارو درمانی مانند آمیتریپتیلین، سیکلوزاپرن، دولوکستین، بوپروپیون، گاباپنتین، پریگابالین، داروهای ضدافسردگی و غیره.
- ورزشی که شامل ورزشهای هوازی با شدت کم، ورزشهای کششی و ورزش با وزنهی سبک با حرکات مکرر. برنامه ورزشی باید به آهستگی شروع شود و کمکم در طی زمان، شدت و سطح ورزش را افزایش داد.
- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- ماساژ درمانی
- مهارتهای تطابقی مانند آموزش تکنیکهای تمدد اعصاب، تجسم سازی، مدیتیشن و بیوفیدبک برای کنترل و پاسخگویی به درد
- طب سوزنی
- طب مکمل، ممکن است روشهایی وجود داشته باشند که در کنار طب به بهتر شدن وضعیت بیمار کمک کنند. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

مدیریت درد

- داروهای تأیید شدهی زیادی برای کنترل درد در فیبرومیالژی وجود دارد که پزشک آنها را برای فرد نسخه میکند مانند پریگابالین، دولوکستین، ...

مدیریت خواب

- بهبود خواب میتواند با یک برنامهی خوب خواب به دست آید. هرشب سر یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و هر

روز صبح سر یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. مطمئن شوید که محیط اتاق خوابتان برای یک خواب خوب مناسب است (از نظر سکوت، راحتی، دما و...)

- قبل از خواب از خوردن شکر، کافئین (چای و قهوه) پرهیزید.
- بعد از خوردن شام، بلافاصله به رختخواب نروید.
- در طول روز ورزشهای سبک انجام دهید.
- قبل از خواب حرکات و تمرینات تمدد اعصاب انجام دهید.
- در صورت لزوم پزشک داروهایی برای رفع مشکلات خواب تجویز خواهد کرد.

حمایتهای روانی

از پزشک خود بخواهید شما را به گروهها و یا مشاوران تخصصی که میتوانند به شما مهارت زندگی با این وضعیت مزمن بیاموزند، معرفی نماید.

درمانهای دیگر

درمانهای مکمل میتوانند بسیار کمک کننده باشند. مانند فیزیوتراپی، آب درمانی، ورزشهای هوازی سبک، طب سوزنی، عطر درمانی و ...