



فیبرومیالژی چیست؟

فیبرومیالژی یک بیماری مزمن اما غیروخیم است که با احساس درد و حساسیت در سراسر بدن که دست کم سه ماه طول کشیده باشد، مشخص می‌شود.

فیبرومیالژی یک بیماری مزمن اما غیروخیم است که با احساس درد و حساسیت در سراسر بدن که دست کم سه ماه طول کشیده باشد، مشخص می‌شود.

تخمین زده می‌شود 2 تا 4 درصد افراد به این بیماری مبتلا هستند. 90 درصد مبتلایان به این بیماری زن هستند.

در حال حاضر هیچ تست تشخیصی قطعی مانند رادیوگرافی یا آزمایش خونی برای فیبرومیالژی وجود ندارد. علائم فیبرومیالژی ممکن است با علائم برخی از بیماری‌های دیگر مشابهت داشته باشد. برای همین است که تشخیص این بیماری برای پزشکان ممکن است کار سختی باشد.

کالج متخصصان روماتولوژی آمریکا برای کمک به تشخیص این بیماری این اصول راهنما را تعیین کرده است.

#8226& درد منتشر مزمن: این درد هم طرف راست و هم طرف چپ بدن، در بالا و پایین کمر درگیر می‌کند.
#8226& احساس درد در دست کم 11 تا 18 نقطه حساس احتمالی (9 تای آن در یک طرف بدن و 9 تای دیگر در طرف دیگر بدن) هنگام فشار آوردن ملایم بر آنها.
پزشک شما با توجه به این اصول راهنما و سایر روش‌ها ممکن است برای شما تشخیص فیبرومیالژی بدهد.

شایع ترین علائم فیبرومیالژی اینها هستند:

#8226& دردی که در سراسر بدن حس می‌شود و شدت آن از روزی به روز دیگر متفاوت است.
#8226& وجود تعداد زیادی نقطه حساس بر روی بدن که در لمس ملایم دردناک هستند.
فیبرومیالژی ممکن است کارکردن روزمره فرد را دچار اختلال کند. علائمی که ذکر شد فهرست کامل علائم این بیماری نیست، ممکن است علائم دیگری هم وجود داشته باشد.

به هر حال توجه داشته باشید که تنها پزشک صلاحیت دادن تشخیص فیبرومیالژی را دارد.

علت فیبرومیالژی چیست؟

علت دقیقا ایجاد فیبرومیالژی روشن نیست. برخی از عواملی که آغاز این علائم ممکن است نقش داشته باشند، اینها هستند:

#8226& یک رویداد جسمی استرس‌زا یا همراه با ضربه مثل تصادف اتومبیل.
#8226& یک رویداد روانی استرس‌زا.
#8226& یک بیماری یا اختلال دستگاه ایمنی.
#8226& عفونت یا بیماری مزمن
علت احساس درد در این بیماری روشن نیست. به هر حال افرادی که دچار به این بیماری هستند به دلائل نامعلومی نسبت با افراد دیگر حساسیت بیشتری به درد دارند.

درمان فیبرومیالژی

گرچه علت فیبرومیالژی نامعلوم است اما راه‌هایی وجود دارد که پزشک به تسکین علائم شما کمک کند. این درمانها ممکن است شامل تجویز دارو، آموزش، فعالیت جسمی و کسب حمایت عاطفی از طرف نزدیکان باشد.

مهمترین چیز این است طرح درمان مناسبی برای شما یافته شود.

تجویز یک داروی گروه مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) به نام دولوکستین نیز ممکن است به تخفیف درد شما کمک کند. نحوه اثر این دارو در تسکین درد در فیبرومیالژی دقیقاً روشن نیست. این دارو فعالیت سروتونین و نورآدرنالین، دو ناقل عصبی، در مغز و نخاع را افزایش می‌دهد.

نکته مهم در درمان فیبرومیالژی این است که طرح درمانی مناسبی برای شما تهیه شود که اغلب نیاز به دخالت چندین درمانگر دارد، از جمله پزشک خانوادگی یا عمومی، متخصص روماتولوژی، متخصص درمان درد، متخصص فیزیوتراپی، روانپزشک و سایر مشاوران.

حمایت عاطفی و همکاری خویشاوندان و دوستان فرد مبتلا به فیبرومیالژی نیز برای اینکه او این طرح درمانی را دنبال کند، نیز در موفقیت آن موثر است.

کنار آمدن با فیبرومیالژی