

فايبرومايلجيا

التعريف:

ألم الانسجة والعضلا، مرض مزمن يُعتقد ان سببه خطأ داخلي بنظام التحكم بالألم في الجهاز العصبي يصيب النساء غالباً.

الاعراض (تختلف حدتها بين المرضى):

آلام لفترات طويلة (مدة لا تقل عن الثلاثة أشهر) هذه الآلام تشبه آلام ما بعد التمرين بكل اجزاء الجسم يميناً وشمالاً، اعلى وأسفل الجسم غالباً في الاكتاف، الرقبة، أسفل الظهر او ألم بالمفاصل دون انتفاخ، زيادة الحساسية للألم بما يعني ان المُسبب للألم لك، عادة لا يسبب ألم لغيرك. البعض يجدون صعوبة في صعود الدرج، الركض وحمل حابه ثقيلة.

قد يشتكي المريض من تيبس بالعضلات عند الاستيقاظ من النوم لكن فقط لمدة دقائق.

قد يصاحب المرض مشاكل القولون العصبي ك آلام في البطن، امساك او اسهال، غازات وتنميل في الاطراف

اعراض أخرى مثل الاحساس برغبة التبول بكثرة، جفاف بالفم، كثرة النسيان وقلة التركيز.

المرض قد يصاحب امراض مزمنة اخرى ك امراض الروماتيزم سواء روماتويد او الصدفية عدم قدرة البعض على الحركة، النوم السيء، التوتر او اجهاد العضل الشديد قد يسبب الإصابة بالمرض وقد يكون وراثية.

التشخيص:

لا يوجد طريقة للتشخيص سوى الفحص السريري، التاريخ المرضي واستبعاد اي اسباب اخرى معروفه لهذه الاعراض ك فقر الدم، نقص فيتامينات، خمول الغدة الدرقية وامراض الروماتيزم او الأورام.

كيف امنع نفسي من الإصابة بالمرض؟

- معالجة كلاً من التوتر وسوء النوم واجهاد العضل بالعمل والرجوع للطبيب لمعالجة الالم المزمن عند وجوده بجزء من الجسم قبل تطوره الى فايبرومايلجيا
- النشاط اليومي والرياضة مهمه جدا لتخفيف الالم وتحسين النوم وتمنع اصابتك بضعف في العضلات خوفا من الالم عند الحركة.
- الرياضة بتدرج ك المشي، السباحة وتمارين الماء وحمل الاثقال تساعد على تخفيف الألم.
- كمادات دافئة، سونا، جاكوزي، دش دافئ قد تساعد على تخفيف الألم.
- قد تساعدك حبوب النوم في حال عدم وجود فائدة بعد تصحيح أساليب النوم.
- اخصائي العلاج الطبيعي قد يساعد المريض بتمارين تخفف الألم.
- اتخاذ طرق لراحة الجسم مثل المساج، تنشيط الاعصاب تحت الجلد بما يسمى TENS, البعض قد يلجأ الى استخدام الابر الصينية.

الادوية المسكنة للألم:

- باراسيتامول مثل بانوديل او ألفيدون أو لا.
- عادة لا يستفيد المرضى من مجموعة NSAID مثل بروفين، ابرين، فولتارين وغيرها.
- ادوية اخرى تُستخدم باستشارة طبيب وهي ادوية تستخدم عادة لمرض الاكتئاب لكن الدراسات اثبتت انها تفيد كثيراً مرضى فايبرومايلجيا
- هناك ادوية أخرى قد يستخدمها الطبيب في حال عدم زوال الألم بالطرق المذكورة أعلاه.
- بعض المرضى قد يحتاج اخصائي اجتماعي/ نفسي لمحاولة تخفيف الألم.