

## بسمه تعالی

فیبرومیالژیا یک بیماری مزمن است که در حدود ۵ میلیون آمریکایی را مبتلا می کند .  
پزشکان بر اساس علائم بیمار و معاینه فیزیکی این بیماری را تشخیص می دهند .  
بیماران درد و سفتی را در عضلات، احساس می کنند این بیماری به مفاصل و اندام آسیب نمی زند،  
درد و خستگی قابل توجهی در زندگی روزمره بوجود می آورد.

### علائم فیبرومیالژیا

**مشخصه فیبرومیالژیا درد عضلانی در سراسر بدن، همراه با:**

خستگی

مشکلات خواب

اضطراب یا افسردگی

نقاط حساس خاص

یکی از جنبه های منحصر به فرد این بیماری وجود نقاط دردناک در محل های خاص بدن است .

هنگامی که این نقاط تحت فشار قرار می گیرد، افراد مبتلا به فیبرومیالژیا احساس درد میکنند .<sup>۱۸</sup> نقاط حساس وجود دارد:  
فیبرومیالژیا رد واقعی است . درد فیبرومیالژیا می تواند شدید باشد .

### فیبرومیالژیا و خستگی

از علائم این بیماری خستگی است . این خستگی طبیعی که به دنبال یک روز پر مشغله ، نیست بلکه خستگی طولانی است . افراد مبتلا به  
فیبرومیالژیا ممکن است در صبح حتی پس از ساعت ها در رختخواب احساس خستگی کنند ، . خستگی ممکن است در برخی از روزها  
بدتر شود و می تواند با کار، فعالیت بدنی، و کارهای خانگی تداخل داشته باشد.

### علل فیبرومیالژیا

تنوری های مختلفی درباره علل این بیماری وجود دارد، اما پزشکان معتقدند عدم تعادل هورمونی یا شیمیایی اعصاب را مختل میکند یک  
واقعه آسیب زا یا استرس مزمن ممکن است حساسیت یک فرد را افزایش دهد .

### فیبرومیالژیا و تاثیر بر زندگی روزانه

مبارزه با درد و خستگی می تواند تحریک پذیر، اضطراب، و افسردگی بوجود آورد . شما ممکن است مشکل اقامت در محل کار، مراقبت  
از کودکان، و یا کارهای خانه داشته باشید . ورزش و سرگرمی مانند باغبانی ممکن است دلهره آور به نظر برسد . خوشبختانه، درمانهای  
موثری وجود دارد .





دکتر شما ممکن است این بیماری را با انجام یک معاینه فیزیکی تشخیص دهد. و،

ممکن است برخی آزمایش ها را انجام دهید تا مشخص شود. باید درد خود را با تمام

جزئیات توصیف کنید از جمله کجا و چگونه رخ می دهد. همچنین مطرح کردن هر گونه نشانه های

دیگر مانند خستگی، مشکلات خواب، یا اضطراب.

### علت فیبرومیالژیا

اولین قدم بدتر کننده محرک های شایع عبارتند از:

- آب و هوای سرد و یا مرطوب
- فعالیت بدنی خیلی کم یا خیلی زیاد
- استرس
- خواب بد

### فیبرومیالژیا و خواب

بسیاری از مردم مبتلا به فیبرومیالژیا دارای مشکلات خواب، از جمله بیدار شدن مکرر در طول شب. مطالعات نشان می دهد برخی از بیماران اصلا خواب را تجربه نمی کنند ایجاد یک چرخه معیوب. خواب بد ممکن است باعث درد بیشتر شود

### فیبرومیالژیا و افسردگی

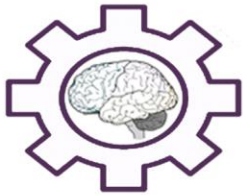
نزدیک به یک سوم از افراد مبتلا به فیبرومیالژیا افسردگی تشخیص داده شده است. ارتباط بین این دو نامشخص است. برخی از محققان بر این باورند افسردگی ممکن است در نتیجه درد و خستگی مزمن بوجود آید. دیگران نشان می دهد که اختلال در شیمی مغز ممکن است به هر دو افسردگی و حساسیت غیر معمول به درد منجر شود. نشانه های افسردگی ممکن است شامل اشکال در تمرکز، ناامیدی، و از دست دادن علاقه به چیز مورد علاقه است

هدف از درمان این بیماری به حداقل رساندن درد، اختلالات خواب، و اختلالات خلقی است. داروهایی مانند آمی تریپتیلین تجویز می شود - پزشکان ممکن است داروهایی برای کاهش این بیماری توصیه کنند. همچنین داروهای تجویزی به طور خاص برای درمان فیبرومیالژیا، که شامل (duloxetine) Cymbalta، (pregabalin) Lyrica، و (Savella) میلناسیپران تایید وجود دارد.

### فیبرومیالژیا و ورزش

ورزش می تواند علائم این بیماری را از بین ببرد. فعالیت بدنی می تواند به کاهش درد و بهبود تناسب اندام کمک کند. ورزش فقط سه بار در هفته توصیه شده است برای از بین بردن خستگی و افسردگی. قدم زدن، حرکات کششی و ایروبیک در آب اشکال خوبی از ورزش به با برای افراد مبتلا به فیبرومیالژیا شروع می باشد.





## فیبرومیالژیا و رژیم غذایی

برخی از کارشناسان می گویند رژیم غذایی ممکن است در این بیماری تاثیر داشته باشد .

برخی غذاها، از جمله آسپارتام، MSG، کافئین، و گوجه فرنگی، به نظر می رسد در برخی از افراد سبب بدتر شدن این بیماری شود. اما اجتناب از این غذاها به بیمار کمک خواهد کرد.

## فیبرومیالژیا و ماساژ

بعضی از تحقیقات نشان می دهد ماساژ ممکن است به رفع درد فیبرومیالژیا کمک کند. مالش، ورزش، و یا نوازش بسیار خوب است. جلسه ۲۰ دقیقه ای نتیجه بهتری میدهد

## فیبرومیالژیا و طب سوزنی

مطالعات مختلفی در مورد استفاده از طب سوزنی برای فیبرومیالژیا تولید کرده اند، طب سنتی چینی شامل قرار دادن سوزن نازک در نقاط کلیدی در بدن است. طب فشاری تحریک نقاط مشابه و فشار آن است

## فیبرومیالژیا و فعالیت ذهنی

بسیاری از مردم مبتلا به فیبرومیالژیا دارای مشکل در تمرکز دارند، این یک پدیده شناخته شده است. در حالی که ممکن است به درمان درد و بی خوابی کمک کند، گام های دیگر برای بهبود تمرکز وجود دارد. یادداشت در مورد چیزهایی که باید به خاطر داشته باشید، فعال نگه داشتن ذهن خود با خواندن و یا انجام پازل، وجدول و غیره

## فیبرومیالژیا و استرس

استرس به نظر می رسد این بیماری را بدتر کند. در حالی که از بین بردن کامل استرس غیر ممکن است، می توانید استرس غیر ضروری را کاهش دهید. یوگا، مدیتیشن، یا تکنیک های تمدد اعصاب بسیار موثر است و استرس را دور میکند فیبرومیالژیا و سلامتی

بسیاری از افراد مبتلا به فیبرومیالژیا که نشانه های و کیفیت زندگی خود را بهبود قابل ملاحظه ای به عنوان آنها موثرترین درمان شناسایی و ایجاد تغییرات در شیوه زندگی. در حالی که این بیماری یک بیماری مزمن است، به مفاصل، عضلات، یا اندام های داخلی آسیب نمی زند.

## نقش تی ام اس در درمان فیبرومیالژیا و کنترل درد بیمار چیست؟

بیماران کاهش قابل توجه در درد و ناراحتی خود را پس از این درمان گزارش کرده اند. در حقیقت این درمان می تواند تاثیر قابل توجه در قدرت تحمل درد بیمار داشته و تغییر مشخص در شرایط بیمار ایجاد کند. به این ترتیب بیمار می تواند با کاهش درد خود در بلند مدت با استفاده از این روش مواجه شود.

تهیه و تدوین : پیشرو تجهیز کوثر

جهت اطلاعات بیشتر به وب سایت PTK-MEDICAL.COM و یا کانال @NEURO\_TECH مراجعه نمایید .

