

فیبرومیالژیا یک بیماری خاموش مزمن طولانی مدت است که باعث بروز درد در عضلات و استخوان ها (درد ماهیچه ای - استخوانی) ، احساس درد یا ناراحتی هنگام لمس کردن ناحیه درگیر ، خستگی عمومی ، اختلالات شناختی و اختلالات خواب می شود. تشخیص بیماری فیبرومیالژیا ، امری دشوار می باشد و غالباً درمانی برای آن وجود ندارد ؛ اما ترکیبی از تجویز دارو ، ورزش ، تغییر سبک زندگی و مدیریت استرس و عادت های سالم ، می تواند به اندازه کافی علائم این بیماری را تسکین دهد به طوری که فرد بتواند زندگی فعال و طبیعی را تجربه کند. برای درمان عارضه نامبرده می توانید به بهترین متخصص ارتوپد تهران ، دکتر محمد ابراهیم طاهریان مراجعه کنید.

Dr. M E Taherian
Orthopedic Surgeon
Endoscopic Disc Surgeon
Pelvic and knee joints replacement surgery

دکتر محمد ابراهیم طاهریان
پزشک ارتوپد، فوق تخصص جراحی کمربند کمر و ستون فقرات

فیبرومیالژیا

تهران، خیابان آفریقا، چهار راه جهان کودک، دیش کوه شهیدی صانعی، برج امیر پرویز
طبقه دوم، واحد ۲۳، پلاک ۷۴
تهران، خیابان دهاوند، بین وحیدیه و سیلان، ساختمان پزشکان شهریار، طبقه دوم، واحد ۱۹

☎ ۸۸۸۷۸۴۱۱ ۸۸۸۷۸۶۷۱
☎ ۷۷۸۴۴۵۶۹ ۷۷۸۴۵۵۵۶ @Dr_taherian1 @www.drme-taherian.ir

علائم فیبرومیالژیا

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره شد ، این معضل باعث ایجاد درد در استخوان ها و عضلات می شود ؛ لازم به ذکر است دردی که در این نواحی دیده می شود ، دردی پیوسته است.

سایر علائم فیبرومیالژیا عبارتند از :

- خستگی و اختلال خواب برای طولانی مدت
- سردرد
- افسردگی
- نگرانی
- مشکل تمرکز یا توجه کردن
- خشکی چشم
- اختلالات مثانه و تکرر ادرار
- درد در قسمت تحتانی شکم
- نفخ شکم ، بیبوست و اسهال
- حساسیت به سرما ، گرما ، نور یا صدا
- بیحسی یا سوزن سوزن شدن صورت ، بازو ، دست ، کف یا ساق پا

ناگفته نماند که بیماری فیبرومیالژیا ، می تواند بر احساسات و سطح انرژی فرد مبتلا تاثیر بگذارد ؛ چرا که در افراد مبتلا به این بیماری ، مغز و اعصاب ممکن است سیگنال های طبیعی درد را به اشتباه فهمیده و به این ترتیب ، میزان آن را بیش از اندازه نشان دهند.



علل ابتلا به بیماری فیبرومیالژیا

تاکنون پزشکان ، علت اصلی ابتلا به این بیماری را در نیافته اند و مطمئن نیستند که دقیقا چه چیزی موجب بروز این بیماری می شود ؛ اما برخی از پزشکان ، این بیماری را ناشی از مشکل عملکرد مغز در پردازش سیگنال های درد از مغز و نخاع اعصاب می دانند.

عوامل خطر

موارد ذیل ، احتمال ابتلا به فیبرومیالژیا را تشدید می کنند :

- جنسیت (زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند)
- ابتلا به بیماری های مزمن دیگر مانند آرتریت یا عفونت
- ابتلا به اختلالات روحی مانند نگرانی یا افسردگی
- ابتلا به سندرم پسا تروماوی
- کم تحرکی
- سابقه ابتلای اقوام درجه یک به این بیماری

تشخیص بیماری فیبرومیالژیا

در گذشته پزشک ۱۸ نقطه حساس از بدن فرد را به جهت ارزیابی میزان درد هنگام فشار دادن آن ناحیه ، بررسی می کرد. اما امروزه با توجه به دستاوردهای جدید پزشکی ، این پروسه تشخیصی دیگر به انجام نمی رسد. به جای آن ، به منظور شناسایی بیماری فیبرومیالژیا اصلی ترین فاکتوری که مورد نیاز است وجود درد گسترده در نقاط مختلف بدن بوده که حداقل به مدت ۳ ماه همچنان باقی مانده است. برای تایید نهایی وجود ناهنجاری مذکور فرد باید حداقل درد را در ۴ ناحیه از ۵ ناحیه زیر احساس کند :


- نواحی فوقانی سمت چپ که شامل کتف ، بازو یا فک می شود.
- نواحی فوقانی سمت راست که شامل کتف ، بازو یا فک می شود.
- نواحی تحتانی سمت چپ که شامل پهلو ، باسن یا پا می شود.
- نواحی تحتانی سمت راست که شامل پهلو ، باسن یا پا می شود.
- نواحی محور مرکزی که شامل گردن ، کمر ، قفسه سینه و ناحیه شکمی است

متخصص برای آن که از تشخیص اطمینان حاصل کند و مطمئن شود که این بیماری را با بیماری دیگری که علائم مشابهی با آن را دارد ، اشتباه نگرفته است ، انجام آزمایش های خون را توصیه می کند.

Dr. M E Taherian
Orthopaedic Surgeon
Endoscopic Disc Surgeon
Pelvic and knee joint replacement surgery

دکتر محمد ابراهیم طاهریان
پایه تخصص فوق تخصص ارتوپدی
پایه تخصص جراحی مفاصل

فیبرومیالژیا



تهران، خیابان آفریقا، چهار راه جهان کودک، نبش کوچه شهیدی مناسی، برج امیر پرویز
طبقه دوم، واحد ۲۳، پلاک ۷۲
تهران، خیابان دهاوند، بین وحدتیه و سیبان، ساختمان پزشکان شهریار، طبقه دوم، واحد ۱۹

۷۷۸۴۵۵۶ ۷۷۸۴۵۵۶ @Dr_taherian1 www.drme-taherian.ir

چه افرادی به فیبرومیالژیا مبتلا می شوند ؟

فیبرومیالژیا اغلب در سنین ۲۵ تا ۵۵ سال بروز می کند ، اگر چه کودکان هم به این بیماری مبتلا می شوند. توجه داشته باشید که به نظر می رسد زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند.

درمان فیبرومیالژیا

در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد ؛ البته باید توجه داشت که پروسه درمان این بیماری ، بر کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی متمرکز است ؛ لذا با تجویز دارو ، تکنیک خوددرمانی ، تغییر سبک زندگی ، نحوه خوابیدن درست ، فیزیوتراپی و کاردرمانی می توان به کنترل آن پرداخت.

روندهای درمانی فیبرومیالژیا

به طور کلی پروسه های درمانی فیبرومیالژیا شامل دو روند مصرف دارو و استراتژی های خود مراقبتی هستند. هدف اصلی این فرایندها کاهش شدت علائم نمود یافته و بهبود بخشیدن سلامت عمومی فرد می باشد. یک پروسه درمانی نمی تواند تمام نشانه های بیماری را تسکین دهد بلکه لازم است ، چندین استراتژی درمانی در کنار هم اتخاذ شوند تا یک تاثیر جمعی داشته باشند.

دارو درمانی

داروهایی که در جهت درمان فیبرومیالژیا مصرف می شوند ، به کاهش یافتن درد و بالا بردن کیفیت خواب فرد کمک می کنند.

داروهای مسکن : داروهای مسکن و ضد دردی همچون استامیوفن ، ایبوپروفن و از این قبیل داروها می توانند تاثیرگذاری بالایی در تسکین درد داشته باشند.

داروهای ضد افسردگی : مصرف این نوع از داروها درد و احساس خستگی ناشی از فیبرومیالژیا را التیام می بخشند.

داروهای ضد تشنج : داروهای که برای مقابله با صرع مورد استفاده قرار می گیرند ، اغلب در کاهش انواع خاصی از دردها نقش بسزایی دارند.

فیزیوتراپی

متخصص ارتوپد مجموعه ای از حرکات ورزشی را به شما آموزش می دهد که به تقویت ، انعطاف پذیری و استقامت شما کمک می کنند. تمرینات آب درمانی می توانند در این امر کاربرد پذیر باشند.

فیزیوتراپیست چگونه از آب درمانی بهره می گیرد؟

آب درمانی با گرمای مرطوب یا کمپرس سرد با تحریک نیروی درمانی خود بدن کار می کند. برای مثال ، کمپرس های سرد تورم را با انقباض رگ های خونی کاهش می دهند. در مقابل ، کمپرس های گرم و مرطوب زمانی که روی مناطق دردناک قرار گیرند گردش خون ، اکسیژن و دیگر مواد مغذی در رگ ها را بالا می برند.

آب درمانی می تواند به صورت موقت درد حاصل از فیبرومیالژیا را تسکین دهد. کمپرس های سرد درد به وجود آمده در نتیجه یک حادثه ، مثل رگ به رگ شدن یا گرفتگی عضلات را کاهش می دهند. امکان استفاده از کمپرس گرم ، حوله گرم و نمناک و یا پک هیدروکلانور نیز هست. شما همچنین می توانید مدتی در حمام بمانید و اجازه دهید آب گرم به مناطق دردناک برسد.

یک فیزیوتراپیست خوب در تهران به شما پیشنهاد خواهد کرد تا چند بار قبل و بعد از انجام ورزش و حرکات کشسانی از گرمای مرطوب بهره بگیرید. چنین اقدامی درد را حین ورزش کاهش داده و اثرگذاری آن را بیشتر می کند. اگر می خواهید به منظور کم کردن درد فیبرومیالژیا از گرمای مرطوب کمک بگیرید ، می توانید روزانه دوش بگیرید و هر بار پانزده دقیقه از آن استفاده نمایید. برخی از افرادی که از این بیماری رنج می برند ترجیح می دهند از در کنار گرما از کمپرس سرد نیز استفاده کنند تا بیشترین منفعت را از این رویکرد بگیرید.

فیزیوتراپیست از چه ابزار دیگری استفاده می کند؟

دکتر محمد ابراهیم طاهریان ، بهترین متخصص ارتوپد تهران از روش های زیادی برای کم کردن درد استفاده می کند که شامل موارد زیر می شود :

- ماساژ بافت های عمقی
- ورزش های ایروبیک سبک (ایروبیک در آب)
- تمریناتی که جهت تسکین درد انجام می شوند
- تمرینات کششی و قدرت بخش
- دستگاه تنس (دستگاهی کوچک است که در مدیریت درد موثر می باشد)
- امواج فراصوت
- کار درمانی

این پروسه درمانی به شما کمک می کند تا با محل کارتان یا نحوه انجام کار و فعالیت های مربوط به آن سازگاری پیدا کنید ؛ به گونه ای که در طول فعالیت شغلی فشار و استرس کمتری به بدن تان وارد شود.

فیبرومیالژیا در زنان

به طور کلی ریسک بروز این بیماری در بانوان بیشتر است؛ از این رو غالباً شدت علائم این عارضه نیز برای آنان بالاتر است. این گروه از زنان درد را به طور گسترده تری در بدن خود احساس می کنند و شدت نشانه های بیماری IBS و خستگی صبحگاهی در زنان بیشتر می باشد. همچنین علائم فیبرومیالژیا در زنانی که به دوران یائسگی خود نزدیک می شوند ، تشدید می یابند.