

الفيروميالجيا

د. خولة خليفة الغانم

استشارية روماتيزم وذبّبة حمراء

مجمع الملك فهد الطبي العسكري بالظهران

ما هي الفيبروميالجيا؟

الفيبروميالجيا هي حالة صحية عصبية مزمنة تسبب الألم في جميع أنحاء الجسم.

الفيبروميالجيا

- هي مشكلة صحية عصبية تسبب الألم على نطاق واسع من الجسم (حساسية للمس).
- يميل الألم إلى المجيء والذهاب والتحرك نحو الجسم.
- الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض المزمن (طويل الأجل) يعانون من الإرهاق ومشاكل في النوم.
- الفيبروميالجيا هو الأكثر شيوعا عند النساء ، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث عند الرجال و تبدأ في الغالب في منتصف العمر ، ولكن يمكن أن تحدث في سن المراهقة وفي سن الشيخوخة.
- أنت معرض بالإصابة بالفيبروميالجيا إذا كان لديك مرض روماتيزمي (مشكلة صحية تؤثر على المفاصل والعضلات والعظام) مثل الذئبة الحمراء ، التهاب المفاصل الروماتويدي ، أو التهاب الفقار اللاصق.

معلومات مهمة

- الفيبروميالجيا يؤثر على اثنين - أربعة في المائة من الناس
- النساء أكثر عرضة من الرجال
- تشير الدراسات إلى أن التغيرات الكيميائية في الجهاز العصبي هو السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض ، ولا يُعد الألم العضلي الليفي من أمراض المناعة الذاتية أو التهابات المفاصل
- الأطباء يشخصون الألم العضلي الليفي بناء على شكوى المريض.
- لا يوجد اختبار للكشف عن هذا المرض ، ولكن قد تحتاج إلى فحوصات مخبرية أو أشعة سينية لاستبعاد المشاكل الصحية الأخرى.
- على الرغم من عدم وجود علاج له ، يمكن لبعض الأدوية التقليل من الأعراض لدى بعض المرضى.
- قد يشعر المرضى بالارتياح عند ممارسة التمارين الرياضية يوميا والنوم الكافي ليلا .

الأعراض التي غالباً ما يعاني منها المرضى هي:

- الألم عند اللمس أو الضغط على الجسم
- التعب الشديد
- مشاكل في النوم (الاستيقاظ من غير الإحساس بالنشاط)
- مشاكل في الذاكرة أو التفكير
- الاكتئاب أو القلق
- الصداع
- مشاكل في الجهاز الهضمي: متلازمة القولون العصبي (IBS) أو مرض الجزر المعدي المريئي (GERD)
- ألم في الحوض
- كثرة التبول
- ظنين في الأذنين



ما الذي يسبب الفيبروميالجيا؟

- أسباب الفيبروميالجيا غير واضحة.
- تشير الأبحاث الحالية إلى أن تغيرات في الجهاز العصبي ، لا سيما الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي) تسبب الفيبروميالجيا.
- بعض العلماء يعتقدون أنّ تكرار المحفزات العصبية باتجاه تأكيد الألم في مناطق معينة من الجسم، قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات مركبات كيميائية في الدماغ، تبدأ في إظهار أعراض الألم، وهو عارض سوف يتكرر لأشهر ثم لسنوات حتى تمتلك مستشعرات الألم ذاكرة مرضية تحفز المريض للتألم بمجرد تذكره أنه مصاب بالألم غامضة، وهكذا سيعيش المريض دوامة الألم وذاكرة الألم التي لن تنتهي
- الفيبروميالجيا ليست من الأمراض المناعية الذاتية أو التهابات المفاصل أو العضلات. قد يحدث الألم العضلي الليفي في أفراد العائلة. وهناك على الأرجح جينات معينة يمكن أن تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالفيبروميالجيا من غيرهم
- هناك بعض العوامل المسببة إلى حدوث الفيبروميالجيا. قد تكون مشاكل في العمود

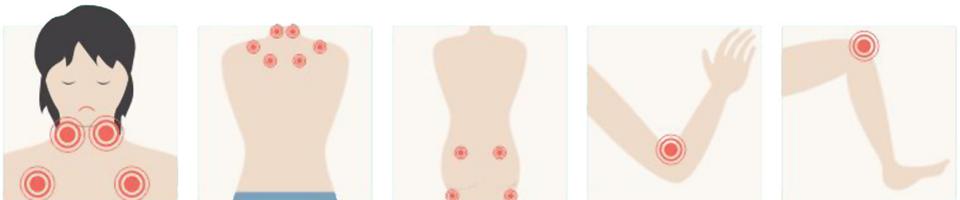
الفكري أو التهابات المفاصل أو الإجهاد البدني أو الإجهاد العاطفي .
-هناك تغييرات في مستويات المواد الكيميائية والبروتينات في الدماغ و تضخم في
الإحساس بالألم المركزي ، مما يعني أن حجم الإحساس بالألم في الدماغ يكون
مرتفعاً جداً.
-الفيبروميالجيا لا تسبب أي نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو سرطان أو تشوهات
جسدية أو وفاة.

كيف يتم تشخيص الفيبروميالجيا؟

-أن يكون لديك ألم عند الضغط على نقاط معينة.
-الفحص الإكلينيكي من قبل طبيب متخصص يساعد على استبعاد الأسباب الأخرى
لألم العضلات.
-لا توجد اختبارات تشخيصية (مثل الأشعة السينية أو اختبارات الدم) لهذه المشكلة.
ومع ذلك ، قد تحتاج إلى اختبارات تشخيصية لاستبعاد مشاكل صحية أخرى يمكن
الخلط بينها وبين الفيبروميالجيا.
-الأمراض الأخرى التي لها أعراض مشابهة هي التهاب المفاصل الروماتويدي أو
الذئبة. ولكن هناك اختلاف في الأعراض والنتائج الجسدية واختبارات الدم التي
ستساعد الطبيب على اكتشاف هذه المشاكل الصحية.

المعايير اللازمة لتشخيص الفيبروميالجيا

- الألم المتواصل لأكثر من ثلاث شهور
- التعب
- الاستيقاظ (من غير الإحساس بالنشاط)
- مشاكل في الإدراك (الذاكرة أو الفكر)
- لا توجد مشكلة صحية أخرى من شأنها أن تفسر الألم والأعراض الأخرى



كيف يتم علاج الألم العضلي الليفي؟

لا يوجد علاج نهائي للفيبروميالجيا.



•العلاجات غير الدوائية

- ممارسة الرياضة البدنية
- التمارين الهوائية العادية مثلا تاي تشي واليوغا .
- على الرغم من أنك قد تكون في حالة ألم ، فإن التمارين البدنية ليست ضارة.



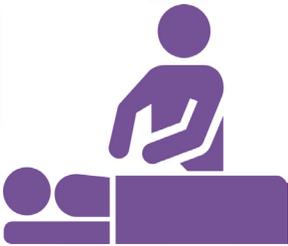
•العلاج السلوكي المعرفي

- هو نوع من العلاج الذي يركز على معرفة كيفية علاقة الأفكار والسلوكيات على الألم والأعراض الأخرى.
- يمكن أن يساعد المرضى على تعلم مهارات الحد من الأعراض التي تقلل من الألم.
- ممارسة التأمل الذي يقلل من الإحساس بالألم.



•العلاجات التكميلية والبديلة

- الطب التكاملي
- الوخز بالإبر
- المساج
- يمكن أن تكون مفيدة في علاج أعراض الفيبروميالجيا



- المهم معالجة محفزات الألم العضلي الليفي بما في ذلك اضطرابات النوم ، مثل توقف التنفس أثناء النوم ، ومشاكل المزاج مثل التوتر والقلق واضطراب الهلع والاكنتاب.
- قد يتطلب ذلك مشاركة أخصائيين آخرين مثل طبيب أمراض النوم ، وطبيب نفسي .

الأدوية

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على بعض من الأدوية لعلاج الفيبروميالجيا التي توازن مستوى المواد الكيميائية في الدماغ (السيروتونين والنورادرينالين) التي تساعد على التحكم في مستويات الألم:

Duloxetine

Milnacipran

Amitriptyline

Cyclobenzaprine

Pregabalin

Gabapentin



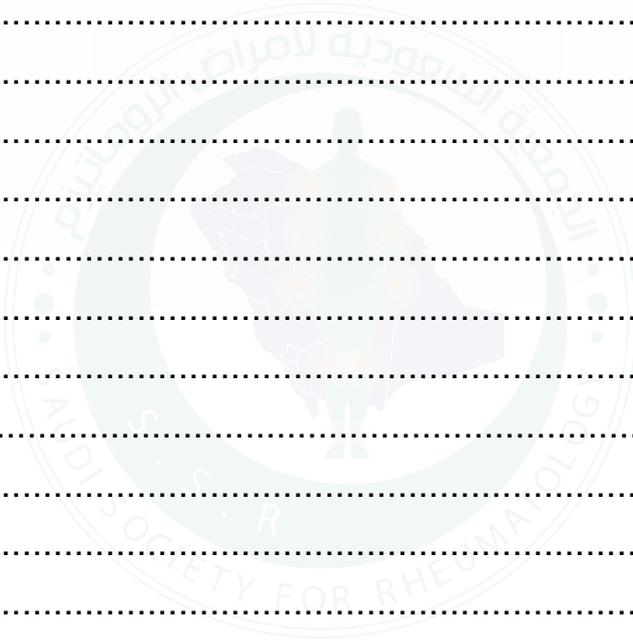
-قد تسبب هذه الأدوية الدوخة والنعاس والتورم وزيادة الوزن

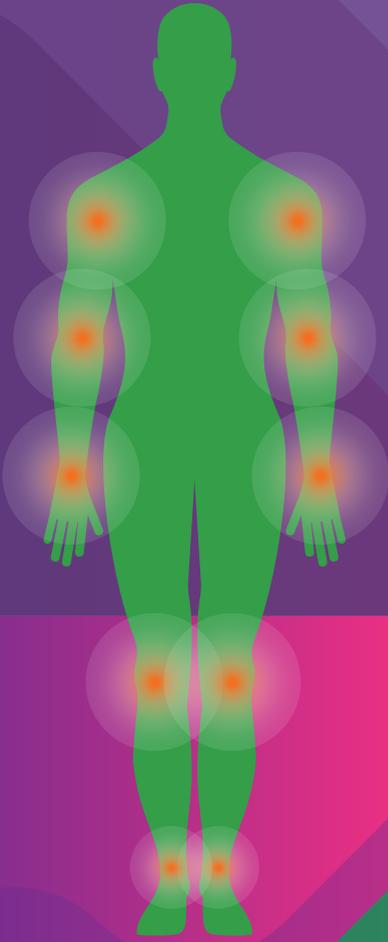
مسكنات الألم

يمكن استخدام الترامادول ذو المفعول الأفيوني الضعيف في علاج الألم المتوسط إلى الشديد والذي لا يمكن السيطرة عليه بواسطة مسكنات الألم ذات المفعول الغير أفيوني.

الأطباء لا يشجعون استخدام أفيونيات المفعول القوية التأثير ويوصون باستخدامها فقط في حالة استمرار الألم.

ملاحظات





www.ssrsa.org