

فیبرومیالژیا



فیبرومیالژیا چیست؟

فیبرومیالژیا وضعیتی است که باعث می شود افراد در عضلات و بافت های نرم خود احساس درد کنند. هنوز علت این که چه چیزی باعث فیبرومیالژیا می شود کشف نشده است.

آیا فیبرومیالژیا قابل درمان است؟

به نظر می رسد در برخی افراد، فیبرومیالژیا بهتر می شود. اما در اکثر افراد قابل درمان نیست. با این حال، مردم می توانند یاد بگیرند که با این وضعیت کنار بیایند و زندگی نسبتاً عادی داشته باشند. فیبرومیالژیا بیماری با قابلیت پیشرفت و تهدید کننده زندگی نیست

آیا فیبرومیالژیا علاوه بر درد عضلانی علائمی دیگری نیز دارد؟

بله ، افراد مبتلا به فیبرومیالژیا اغلب می گویند که همیشه احساس خستگی می کنند و خواب کمی به آنها نمی کند و همچنین میتوانند شکایات دیگری نظیر:

- پرش فکر و مشکل در تمرکز
- علائم شبیه آنفولانزا
- سردرد
- افسردگی و اضطراب
- درد معده
- دفع زیاد یا خیلی کم (اسهال یا یبوست)
- درد در مثانه یا نیاز به ادرار کردن با عجله یا مکرر
- مشکلات دندانی

آیا آزمایشی برای فیبرومیالژیا وجود دارد؟

خیر، آزمایشی وجود ندارد، تشخیص فیبرومیالژیا بیشتر بر اساس علائم بالینی بیمار میباشد و تست تشخیصی خاصی ندارد و اگر دو یا تعداد بیشتری از علائم بالا به علاوه درد منتشر و بدون علت بدن دارید احتمالاً تشخیص شما فیبرومیالژیا میباشد.

فیبرومیالژیا چگونه درمان می شود؟

داروها و راهکارهایی برای کمک به علائم فیبرومیالژیا وجود دارد. اما هیچ گونه درمان قطعی و بخصوصی برای فیبرومیالژیا وجود ندارد. اما ترکیبی از درمان ها میتواند علائم شما را تخفیف بدهد

در گام اول پذیرای درمان های دارویی و غیر دارویی باشید چون به علت ماهیت این بیماری ممکن است از درمان های غیر اختصاصی استفاده شود.

پزشک شما ممکن است به شما پیشنهاد کند که دارویی مصرف کنید که معمولاً برای درمان افسردگی یا افسردگی استفاده می شود

بسیار مهم است که فعال بمانید. پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری همگی می توانند به کاهش درد عضلانی کمک کنند.

اگر فعال نبوده‌اید، ممکن است وقتی شروع می‌کنید کمی بیشتر احساس درد کنید اما در صورتی که ورزش و فعالیت بدنی را ادامه دهید و باعث کاسته شدن از درد شما میشود همچنین بسیار مهم است که سعی کنید در مورد زندگی خود مثبت نگر باشید و از افکار منفی و آزار دهنده دوری کنید.

موارد زیر میتواند در کاستن از درد شما موثر باشد:

- داروهایی برای تسکین درد، بهبود خواب یا بهبود خلق و خو
- فیزیوتراپی برای یادگیری تمرینات و حرکات کششی
- آرامش درمانی
- صحبت با مشاور

