



الفيبروميالجيا

(متلازمة الالتهاب العضلي الليفي)





ماهي الفيروميالجيا؟

هي حالة مرتبطة بألم العضلات والإعياء ومشاكل في الذاكرة وتقلبات في المزاج

لا تعتبر الفيروميالجيا مرضاً ولكنها وضع صحي يمكن إدارته والسيطرة عليه، وأنها قد تتزامن مع الأشكال المختلفة للروماتيزم أو الأمراض ذات الصلة مثل: التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة الحمراء

التشخيص:

ليس من الممكن تشخيص الفيروميالجيا من خلال التحاليل المخبرية، لأن نتائج الأشعة السينية وفحوصات الدم تظهر بحالة طبيعية، لذلك يستند التشخيص على التدقيق في التاريخ الصحي للمريض والفحص البدني، وعلى الرغم من أن الفيروميالجيا أكثر شيوعاً لدى البالغين إلا أنها قد تصيب الأطفال أيضاً وخاصة المراهقات الإناث

يسألك الطبيب عن تاريخك الصحي ويجري فحوصات طبية جسدية، لذلك من المهم مراجعة طبيب مختص بأمراض الروماتيزم، وعادة يتم تشخيص الفيروميالجيا إذا استمرت معاناة الشخص لمدة ٣ أشهر على الأقل أو ظهور الأعراض التالية: صعوبات النوم، الإعياء، الصداع المزمن، مشاكل في المعدة أو الجهاز الهضمي



أي الجنسين أكثر عرضة؟

تعتبر النساء أكثر عرضة مقارنةً بالرجال.

ما هي مسببات الفيرومياالجيا؟

تبدأ الأعراض غالباً بعد وقوع حادث كالإصابة الجسدية أو الجراحة أو العدوى أو الإجهاد النفسي الشديد بالإضافة إلى التغيرات الهرمونية أيضاً. وفي حالات أخرى، تتزايد الأعراض تدريجياً بمرور الوقت دون أي سبب محفز.

ماهي عوامل الخطر؟

من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالألم الليفي العضلي ما يلي:

الجنس: عادة ما تُصاب النساء بالألم الليفي العضلي بنسبة أكثر من الرجال

العامل الوراثي: قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالألم الليفي العضلي إذا سبق وأصيب به أحد والديك أو إخوتك

الاضطرابات الأخرى: قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالألم الليفي العضلي إذا كنت مصاباً بالفصال العظمي أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة



الأعراض والعلامات:

يعتبر ألم العضلات والعظام أكثر شيوعاً، قد يبدأ الألم في منطقة واحدة كالرقبة والكتفين ويمتد إلى مواضع أخرى مع مرور الوقت، وقد تم وصف ألم الفيبروميالجيا كإحساس بالحرقة أو آلام وتشنجات. ويقول معظم الذين يعانون الفيبروميالجيا أن الألم متواصل باستمرار بدرجة معينة في حين يعاني البعض الآخر من الألم حادة جداً

يعاني معظم الناس المصابين بمتلازمة الألم العضلي التليفي من الإعياء، أو من انخفاض القدرة والإجهاد

الإعياء واضطرابات النوم:

يعاني معظم المصابين بالفيبروميالجيا مشاكل في النوم وتتفاوت المشاكل من شخص لآخر، فالبعض يجد صعوبة في النوم بينما يعاني الآخر من نوم خفيف جداً فيستيقظ كثيراً أثناء الليل ويشعر جمعيتهم تقريباً بالتعب رغم نومهم طوال الليل





أعراض المزاج والصعوبات الإدراكية:

تعد تقلبات المزاج واحدة من أعراض متلازمة الألم العضلي التليفي الشائعة. فمشاعر الحزن والإحباط شائعة، ويصاب بعض الذين يعانون من متلازمة الألم العضلي التليفي بالاكتئاب، وقد يشعر المصاب بالقلق المستمر نتيجة صراعه مع الألم والإعياء. كما تؤثر الفيبروميالجيا على الحاسة الإدراكية فتفقد المصاب القدرة على التركيز والانتباه وتسبب تشتت ذهني له

مشاكل أخرى:

- الصداع الوتري والشقيقة
- آلام عضلات الفك
- آلام عضلات الهيكل العظمي
- آلام البطن وانتفاخاته
- تناوب الإمساك والاسهال (متلازمة القولون العصبي المتهيج)



كيف يتم علاج الفيروميالجيا ؟

نمط الحياة والسلوكيات المتبعة هي إحدى التدابير المهمة للعلاج، كالتخفيف من التوتر وتحسين النوم، ولكن ثمة أشخاص آخرون يحتاجون إلى برنامج رعاية شامل يتضمن أدوية، تمارين رياضية، والتدريب على مهارات التكيف مع الألم.

وتتضمن خيارات العلاج ما يلي:

- أدوية تقليل الألم وتحسين النوم
- برامج لأنشطة وتمارين رياضية لتحسين الوضع الصحي عموماً
- أساليب الاسترخاء لتخفيف توتر العضلات وتخفيف القلق
- برامج تعليمية للمساعدة على فهم أعراض الفيروميالجيا وإدارتها بشكل أفضل وإزالة عوامل معينة في نمط حياتك والتي تسبب صعوبة في النوم

الأدوية:

رغم عدم وجود علاج للألم الليفي العضلي، توجد مجموعة متنوعة من الأدوية تساعد في السيطرة على أعراضه، كما يصف الأطباء عادةً أدوية مضادة للاكتئاب



التمارين الرياضية والعلاج الفيزيائي:

إن ممارسة التمارين الرياضية تعد من أكثر الأساليب أهمية لإدارة الفيبروميالجيا. فقد أظهرت الدراسات أن التمارين الهوائية (أي التمارين التي تعزز صحة القلب وتحسن من الدورة الدموية وتساعد على النوم الجيد) تمد المصاب بالفيبروميالجيا شعوراً بالتحسين وتعزز احساسهم بالطاقة والصحة الجيدة

أمثلة على التمارين الهوائية:



السباحة



الرقص



ركوب
الدراجة الهوائية



المشي أو
الهرولة أو الجري

كما أن للتمارين التي تتضمن التمدد والاسترخاء مثل اليوغا فائدة عظيمة جداً

يمكن للذين يعانون من متلازمة الألم العضلي التليفي أن يمارسوا تمارين تساعد على تقوية العضلات، **وينبغي تجنب رفع الأثقال في حالة نشاط أعراض متلازمة الألم العضلي التليفي**



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS

الحياة هي الحركة • الحركة هي الحياة
Life is movement • Movement is life

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - إدارة التثقيف الصحي - جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل

Supreme Council of Family Affairs - Health Promotion Department - Friends of Arthritis Patients

B.O.X: 61161 Sharjah UAE - Tel: +971 6 5065511 - Fax: +971 6 50655695 - E-mail: Fap@scfa.shj.ae



@foap_shj