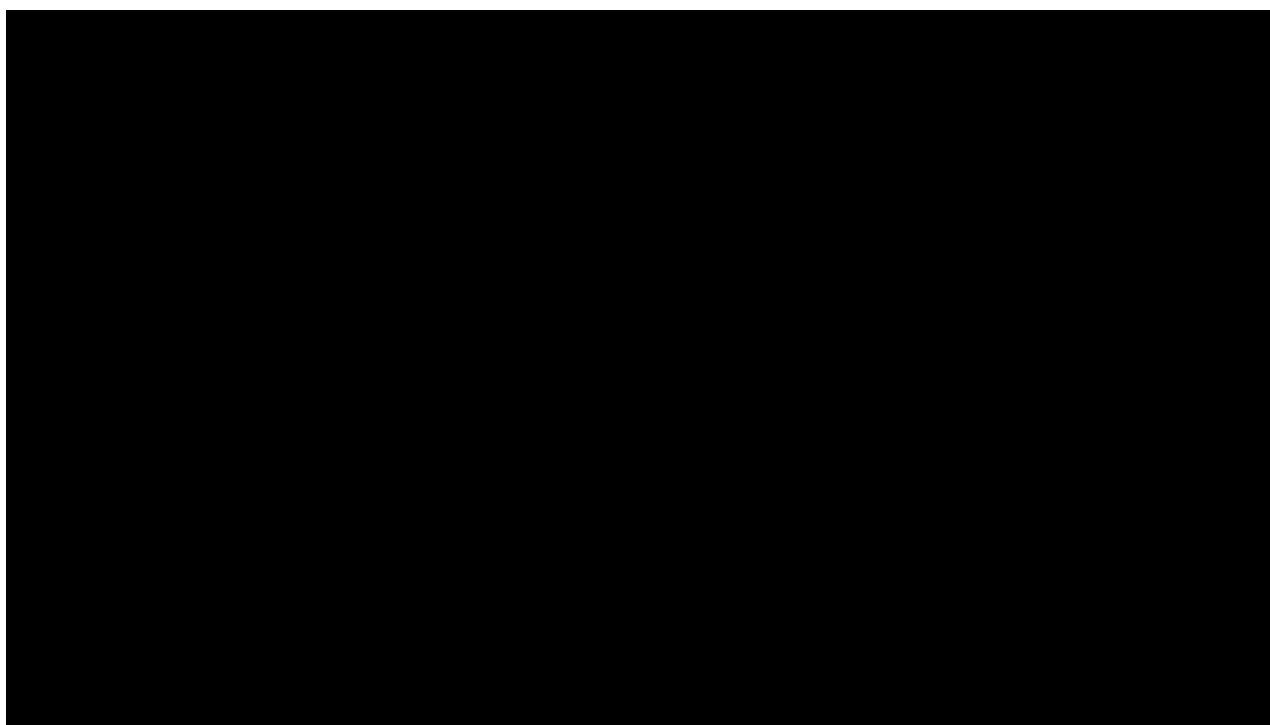


د. حميرة بادشا

استشارية روماتيزم في دبي

الفايبرومايالجيا (التهاب العضلات الليفي)

الفايبرومايالجيا (التهاب العضلات الليفي)



الفايبرومايالجيا (التهاب العضلات الليفي) هي حالة شائعة مرتبطة بآلام العضلات وحالات التعب، وهي أكثر شيوعاً لدى النساء وخاصة في سن الإنجاب.

لا تعد الفايبرومايالجيا شكلاً من أشكال التهاب المفاصل فهي ليست مرتبطة بالالتهابات، ولكن تندرج تحت روماتيزم الأنسجة الرخوة، وهو مصطلح يشمل مجموعة من الاضطرابات التي تسبب الألم والتعب حول العضلات والعظام المفاصل.

الأعراض والعلامات

الأفراد يشكون من آلام وتصلب في مناطق حول الرقبة والكتفين وأعلى وأسفل الظهر ومنطقة الورك. ويحدث ذلك عادة في جميع أنحاء الجسم، على الرغم من أنها قد تبدأ في منطقة واحدة، مثل الرقبة والكتفين، ويمكن أن تنتشر على مدى فترة من الزمن.

قد وصفت الآلام المرافقة للمرض بطرق عدة، مثل الإحساس بالحرق، ازعاج، ألم، أو صلابة ووجع. وغالبا ما تتغير حسب التوقيت، النشاط، الطقس، و أنماط النوم والإجهاد. ويقول معظم الناس المصابين أن درجة معينة من الألم موجودة

دائماً، وانهم يشعرون بالألم في عضلاتهم بشكل أساسي.

بالنسبة لبعض الناس قد يكون الألم شديد جداً. على الرغم من أن نتائج الفحص البدني العام تظهر عادة طبيعية والأفراد المصابين قد يبدو ذات صحة جيدة، وعند فحص الأشخاص الذين يعانون من الفايبروميالوجيا يظهر وجود آلام في عدة مواقع تعرف بالنقاط اللينة. هذه النقاط في الجسم تكون مؤلمة عند الضغط عليها عادة. إن وجود هذا النمط من النقاط اللينة يميز الفايبروميالوجيا عن غيرها من الحالات. المرضى في كثير من الأحيان لا يدركون مكان النقاط اللينة أو حتى وجود العديد منها إلى أن يقوم الطبيب بفحص هذه النقاط.

التعب واضطرابات النوم

معظم الناس الذين يعانون من الفايبروميالوجيا يشعرون بالتعب، وانخفاض القدرة على التحمل، كنوع من الإرهاق المرافق للانفلونزا أو قلة النوم. أحيانا يعد التعب الشديد مشكلة أكبر بكثير من الألم. معظم المصابين يعانون قلة في النوم. على الرغم من عدم وجود صعوبة بالغيان، فإنهم ينامون بشكل خفيف و يعانون من الاستيقاظ كثيراً أثناء الليل. في كثير من الأحيان يصاحب الاستيقاظ الشعور بالتعب، حتى بعد النوم جيداً خلال الليل. التعب يمكن أن يتراوح من الخمول وانخفاض القدرة على التحمل إلى حد الإرهاق، ويمكن أن يختلف من يوم واحد إلى آخر

الأعراض المتعلقة بالجهاز العصبي

التغيرات في المزاج هي من الأعراض الشائعة لآلام الفايبروميالوجيا، مشاعر الحزن أيضاً من الأعراض الشائعة وبعض المصابين يعانون من الاكتئاب. الأشخاص الذين يعانون من الفايبروميالوجيا قد يشعرون بالقلق أيضاً. ويعتقد بعض الباحثين وجود علاقة بين آلام العضلات الليفية وأشكال معينة من الاكتئاب والقلق المزمن. ومع ذلك، فإن أي شخص مصاب بمرض مزمن - وليس فقط الفايبروميالوجيا - قد يشعر بالاكتئاب في بعض الأحيان بسبب معاناتهم من الألم والتعب المرافق للمرض. الأشخاص الذين يعانون من الفايبروميالوجيا قد يجدون صعوبة في التركيز وأداء المهام العقلية البسيطة. هذه المشاكل تميل إلى الظهور و الاختفاء وغالباً ما تكون أبرز في أوقات التعب أو القلق الشديد. ولوحظ وجود مشاكل مماثلة في كثير من المرضى مع تقلبات في المزاج، واضطرابات النوم أو الأمراض المزمنة الأخرى.

مشاكل أخرى

الصداع وخصوصاً الصداع الناتج عن التوتر والصداع النصفي، هي من الحالات الشائعة لدى المصابين بـ الفايبروميالوجيا.

آلام في البطن، الانتفاخ، الإمساك والإسهال بالتناوب (وتسمى متلازمة القولون العصبي أو القولون التشنجي) من الأعراض الشائعة أيضاً. تقلصات المثانة والتهيج أيضاً وقد يسبب الإلحاح أو التردد البولي. وهناك مشاكل إضافية قد تترافق مع آلام العضلات الليفية مثل التشنجات، والدوخة، وآلام في المفصل الصدغي الفكي ومفاصل اليدين والذراعين والقدمين والساقين أو الوجه.

كيف يتم تشخيص الفايبروميالوجيا؟

لا يمكن تشخيص آلام العضلات الليفية الفايبروميالوجيا عبر الفحوص المخبرية، نتائج الأشعة السينية، فاختبارات الدم والخزعات العضلية تبدو طبيعية. لذلك، يعتمد التشخيص على التاريخ الدقيق للمريض والفحص البدني.

وفقاً لمعايير الكلية الأميركية لأمراض الروماتيزم (ACR)، يشخص المريض الفايبروميالوجيا إذا كان الشخص لديه تاريخ من الألم على نطاق واسع لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، وألم في لا يقل عن 11 أو أكثر من 18 موقع ذات النقاط اللينة. إلا أن بعض الأمراض الشائعة قد تشابه الفايبروميالوجيا كاضطرابات الغدة الدرقية، ومرض الذئبة والتهاب المفاصل الروماتويدي والتهابات. هذه الحالات عادة يتم استبعادها عن طريق الفحص المخبري. ولأن أعراض آلام العضلات الليفية (الفايبروميالوجيا هي عامة جداً وغالباً ما يتبادر إلى الأذهان اضطرابات طبية أخرى، كثير من الناس تعاني من

الخضوع لتقييمات معقدة وكثيرا ما تتكرر قبل أن يتم تشخيصهم الفايبروميالجيا. من المهم زيارة طبيب الروماتيزم الذي يعرف كيفية تشخيص وعلاج هذه الحالة.

ما الذي يسبب الفايبروميالجيا؟

سبب آلام العضلات الليفية غير معروف. هناك العديد من العوامل المختلفة، وحدها أو مجتمعة، قد تسبب آلام العضلات الليفية أو الفايبروميالجيا. على سبيل المثال، العوامل مثل مرض معد، و الصدمات الجسدية، الصدمة العاطفية أو التغيرات الهرمونية، يمكن أن تسهم في الألم والتعب واضطرابات النوم المعقدة التي تميز هذه الحالة. وقد اقترح بعض العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من الفايبروميالجيا لديهم مستويات غير طبيعية بالعديد من المواد الكيميائية المختلفة التي تساعد على نقل وتضخيم إشارات الألم من وإلى المخ. ولكن إذا كانت هذه التشوهات هي سبب أو نتيجة للآلام العضلات الليفية فهذا غير معروف بعد.

كيف يتم معالجة الفايبروميالجيا؟

لا يوجد علاج معروف للفايبروميالجيا. ولكن يمكن طمأنة المرضى أن هذه الحالة، بالرغم من أنها مؤلمة، ولكنها لا تسبب ضرر بالأنسجة، وأنه يمكن أن يسيطر عليها بنجاح في كثير من الحالات.

وتشمل الخيارات المتاحة لعلاج آلام العضلات الليفية:

- أدوية للتقليل من الألم وتحسين الأعراض
- برامج التمارين التي تمدد العضلات وتقوم بتحسين القلب والأوعية الدموية
- تقنيات الاسترخاء لتخفيف توتر العضلات
- البرامج التعليمية لمساعدتك على فهم وإدارة الألم.

الطبيب يمكن أن يعمل على خطة علاج خاصة بك. بعض الناس الذين يعانون من الفايبروميالجيا لديهم أعراض خفيفة وتحتاج القليل من العلاج ، ريثما يفهمون ما هي الفايبروميالجيا وكيفية تجنب تفاقم حالتهم. البعض الآخر، يتطلب برنامج رعاية الشاملة مكثفة، التي تشتمل على الدواء وممارسة الرياضة التدريب على مهارات التعامل مع الألم.

إدارة الفايبروميالجيا

في كثير من الأحيان، وقد يخضع الأشخاص الذين يعانون من الفايبروميالجيا للعديد من الاختبارات ومعاينة العديد من المتخصصين في بحثهم عن الإجابات. فإنهم غالبا ما يقال لهم أنه لا يوجد شيء خاطئ معهم لأن الفحوصات تبدو طبيعية وحالتهم تبدو بشكل جيد . أسرهم وأصدقائهم، وكذلك الأطباء، قد يشكون في حقيقة شكاواهم، ما يزيد في مشاعر العزلة، والشعور بالذنب والغضب. إذا كنت ممن يعانون من الفايبروميالجيا يجب عليك وعلى عائلتك تفهم أن الألم العضلي الليفي يسبب الألم المزمن والتعب. يجب أن تأخذ دورا فعالا في إدارة المرض ا عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام، وتثقيف نفسك عن حالتك، وتعلم كيفية تنفيذ تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات إدارة الإجهاد.