25 listopada 2023

Fibromialgia – objawy, leczenie

Fibromialgia (ang. fibromyalgia syndrome – FMS) to przewlekła choroba reumatyczna tkanek miękkich. W fibromialgii występują dolegliwości bólowe o charakterze przewlekłym. Nadal nie został poznany patomechanizm fibromialgii. Istnieje jednak kilka hipotez na ten temat, m.in. nakładanie się trzech rodzajów przewlekłego bólu, spowodowanego:

- uszkodzeniem nerwów (tzw. ból neuropatyczny),
- stanem zapalnym (tzw. ból nocyceptywny),
- uwrażliwieniem lub zniekształceniem przetwarzania bodźców przez ośrodkowy układ nerwowy (tzw. ból nocyplastyczny).

Choroba aż 10-krotnie częściej dotyka kobiety niż mężczyzn, jednak objawy mogące świadczyć o fibromialgii pojawiają się tylko 2-krotnie częściej u pań. Nie do końca wiadomo, co jest tego przyczyną. Specjaliści podejrzewają, że może to być związane z podejściem do diagnostyki — bo to kobiety znacznie częściej zgłaszają się do lekarza. **Objawy choroby przyjmują różną postać.** U każdego pacjenta wyglądają nieco inaczej, a ich nasilenie może zmieniać się w czasie. Wspólnym objawem u wszystkim chorych jest ból różnych części ciała, który utrzymuje się co najmniej przez 3 miesiące. Do pozostałych objawów fibromialgii należą:

- przewlekłe zmęczenie;
- bóle głowy;
- bóle i skurcze w podbrzuszu;
- zaburzenia snu - trudności z zaśnięciem, częste wybudzenia nocne, a także zmęczenie i brak energii pomimo snu;
- sztywność stawów;
- stany lękowe i depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- drętwienie i mrowienie rąk i nóg;
- duszności;
- nadwrażliwość na zmiany pogody i bodźce zewnętrzne (hałas, intensywne oświetlenie);
- częste oddawanie moczu — niezwiązane z infekcją dróg moczowych;
- u kobiet: bardzo bolesne miesiączki i zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Obecnie nie można jednoznacznie wskazać konkretnej przyczyny fibromialgii, natomiast istnieje wiele czynników, które przyczyniają się do rozwoju choroby:

- **Stres**— obciążenie pracą, silny uraz psychiczny, niezadowolenie z życia.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **Intensywny wysiłek fizyczny**— aktywność o lekkim lub umiarkowanym nasileniu może przynieść chorym ulgę, jednak zbyt intensywne uprawianie sportu lub ciężka praca fizyczna zwiększają ryzyko rozwoju choroby i nasilają jej objawy.
- **Współistniejące choroby zakaźne**— u wielu osób pierwsze objawy fibromialgii pojawiają się po przejściu boreliozy lub w wyniku zakażenia wirusem HIV, HCV, HBV.
- **Czynniki genetyczne**— osoby, u których w rodzinie występowała fibromialgia, są bardziej narażone na zachorowanie (według niektórych źródeł szansa ta jest nawet 8-krotnie większa!).
- **Występowanie innych chorób autoimmunologicznych** — chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń częściej chorują na fibromialgię.
- **Nadwaga i otyłość**— osoby o BMI>25 częściej chorują na fibromialgię niż osoby o prawidłowej masie ciała.

Fibromialgia - diagnostyka W przypadku podejrzenia u siebie fibromialgii w pierwszej kolejności warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. Długo utrzymujący się ból uogólniony, przewlekłe zmęczenie i brak regeneracji nawet po długim śnie — to objawy, które powinny skłonić do wizyty w gabinecie lekarskim. Jeszcze do niedawna rozpoznanie fibromialgii nie było proste i zdarzało się, że choroba była mylona z innymi dolegliwościami o podłożu reumatycznym. Jednak w 2016 roku Amerykańskie Kolegium Reumatyczne ustaliło kryteria rozpoznawcze, które umożliwiają postawienie trafnej diagnozy. Obejmują one następujące objawy:

- wieloobszarowy ból uogólniony, który utrzymuje się przynajmniej od 3 miesięcy i dotyczy przynajmniej 4 z 5 obszarów:
  - lewej połowy ciała,
  - prawej połowy ciała,
  - dolnej części ciała (poniżej pasa),
  - górnej części ciała (powyżej pasa),
  - kręgosłupa — odcinka szyjnego, piersiowego lub lędźwiowo-krzyżowego.
- przewlekłe zmęczenie;
- sen, który nie przynosi odpoczynku;
- zaburzenia funkcji poznawczych takich jak pamięć, uwaga, koncentracja;
- bóle głowy;
- bóle i skurcze w podbrzuszu;
- poczucie depresji — niekoniecznie z klinicznym rozpoznaniem;
- zaburzenia lękowe;
- sztywność stawów.

Dzięki powyższym kryteriom od kilku lat rozpoznanie choroby następuje znacznie szybciej. Przed 2016 rokiem podstawowym kryterium diagnostycznym były tzw. punkty spustowe, czyli miejsca, w których pacjent odczuwał ból po odpowiednim ucisku przez lekarza. Obecnie punkty spustowe nie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

należą do kryterium diagnostycznego — każdy pacjent ma inną wrażliwość na dotyk i ból, są to odczucia bardzo subiektywne, dlatego nie powinny być brane pod uwagę w procesie diagnostycznym. **Fibromialgia — leczenie** Pacjenci w fibromialgią powinni być leczeni nie przez jednego lekarza, ale przez zespół specjalistów — reumatologa, psychologa i psychiatrę. Podstawą procesu terapeutycznego jest edukacja. Pacjent powinien wiedzieć, jakie są możliwości leczenia i jakie działania może podjąć a jakich unikać, by złagodzić dokuczliwe objawy i zwiększyć komfort swojego życia. Leczenie fibromialgii w dużym stopniu zależy od samego pacjenta. Potwierdzono badaniami, że regularna aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu podejmowana 2-3 razy w tygodniu przez 30-60 minut przynosi znaczną poprawę. Równie ważna jest zdrowa dieta i higiena snu. Warto pamiętać, że narażenie na przewlekły stres i nadmierne zmęczenie mogą nasilać objawy choroby. Fibromialgia często idzie w parze z zaburzeniami depresyjno-lękowymi. Od 20% do nawet 80% chorych na fibromialgię cierpi także na depresję i doświadcza stanów lękowych. Ponadto chorzy są też bardziej narażeni na wystąpienie choroby dwubiegunowej i zaburzeń osobowości. Widać tutaj wyraźne sprzężenie zwrotne: ból i zaburzenia snu zwiększają ryzyko pojawienia się depresji i stanów lękowych, a te z kolei napędzają problemy ze snem i sprawiają, że ból jest bardziej dokuczliwy. Dlatego chorzy na fibromialgię często potrzebują wsparcia psychologa czy psychoterapeuty. Wysoką skuteczność ma psychoterapia poznawczo-behawioralna, która pomaga pacjentom radzić sobie z bólem, lękiem, depresją i problemami ze snem. W leczeniu fibromialgii stosuje się także leki, ale zaleca się je dopiero w przypadku, kiedy wyżej opisane metody nie pomagają. Najczęściej lekarz przepisuje takie leki, jakie stosuje się w leczenie depresji i stanów lękowych. Są to m.in. inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny np. duloksytyna, minacypran, wenlafaksyna oraz trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, takie jak amitryptynina, pregabalina, gabapentyna, naltrekson. Stosowanie leków psychotropowych w leczeniu fibromialgii nie oznacza, że występujące dolegliwości wynikają z zaburzeń psychicznych. To przeprowadzone badania wykazały, że leki te są bardzo skuteczne w leczenie fibromialgii i spośród wszystkich leków zaleca się je w pierwszej kolejności. W przypadku silnych lub przewlekłych dolegliwości bólowych można także stosować leki przeciwbólowe zawierające substancje czynne, takie jak paracetamol czy tramadol. Natomiast nie zaleca się stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych, gdyż mogą one wywołać wiele skutków ubocznych i nie wykazano ich skuteczności w leczeniu fibromialgii. Poza lekami przeciwdepresyjnymi i przeciwbólowymi wysoką skuteczność wykazują: koenzym Q10 i melatonina, które znacznie łagodzą objawy fibromialgii. Niektórzy pacjenci stosują też różne zioła, jednak na ten moment brak jest wystarczających dowodów na temat ich skuteczności w leczeniu fibromialgii. Fibromialgia to choroba zmienna i bardzo nieprzewidywalna. Pacjenci mają lepsze i gorsze dni. Objawy fibromialgii nie są widoczne i wielu chorych czuje się nierozumiana przez bliskich, a nawet przez samych lekarzy. Objawy fibromialgii nie zawsze są specyficzne. W przypadku zaobserwowania u siebie jakichkolwiek niepokojących objawów, przewlekłego bólu i zmęczenia, należy zgłosić się do lekarza. **Piśmiennictwo:** Gajewski P. (red. prowadzący): Interna Szczeklika. Mały podręcznik 2016/17. Medycyna Praktyczna, Kraków 2016. Źródło zdjęcia:

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT