


FM/CFS/ME (Fibromyalgia)  
KSA Group

مجموعة ألم العضلات الليفي وملازمة الإجهاد المزمن  
والتهاب الدماغ و النخاع المؤلم للعضل بالسعودية



 @KsaFM\_CFS\_ME

 @Dr\_NawalBassuni

# إستشارية الأمراض الروماتزمية الدكتورة نوال بيسوني تقدم إهداء لمرضى الفيبروميالجيا-الألم العضلي الليفي ومن حولهم



## المرض الألم العضلي الليفي - الفيبروميالجيا

هو اضطراب يُعرف بوجود ألم عضلي هيكلية منتشر، ويصاحبه الإرهاق والنوم ومشاكل في الذاكرة والمزاج. يعتقد الباحثون أن الألم العضلي الليفي يضخم الشعور بالأحاسيس المؤلمة من خلال التأثير على الطريقة التي يعالج بها الدماغ إشارات الألم.

هناك أسباب تحفز ظهور الأعراض منها : التعرض لصدمة بدنية، أو جراحة، أو ضغط نفسي شديد في حالات أخرى، تتراكم الأعراض بمرور الوقت مع عدم وجود حدث واحد متسبب بها.

تعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالألم العضلي الليفي من الرجال. يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بالألم العضلي الليفي أيضًا صداع التوتر، واضطرابات في المفصل الفكي الصدغي ومتلازمة القولون العصبي والقلق والاكتئاب.



## الأعراض

- \***ألم واسع النطاق:** وقد يصاحبه صداع وآلام في العضلات على أنه ألم فاطر استمر لثلاثة أشهر على الأقل. ليعتبر أنه منتشر، لا بد أن يحدث الألم في كلا جانبي الجسم، وأعلى وسطك وأدناه
- \***الإرهاق:** كثيرًا ما يستيقظ الأشخاص المصابون الفيبروميالجيا مرهقين، حتى لو قالوا بأنهم ناموا لفترات طويلة. كثيرًا ما يتخلل النوم آلام تقاطعه
- \***إضطرابات النوم،** مثل متلازمة تململ الساقين وانقطاع النفس أثناء النوم.
- \***صعوبات في الإدراك:** وتتسبب أحد الأعراض المشار إليها كثيرًا "بالضباب الليفي" في إضعاف القدرة على التركيز والانتباه والتركيز على المهام الذهنية في بعض الحالات.



## أسباب الفيبروميالجيا

لا يعرف الاطباء مسببات الفيبروميالجيا، ولكن احتمال كبير، وجود عدة عامل مرتبطة بعضها البعض:  
**\*العوامل الوراثية:** نتيجة لميل مرض الفيبروميالجيا إلى الانتشار بين أفراد العائلات، يمكن أن يكون هناك طفرات جينية محددة تجعل بعض الأفراد عرضة لتطوير الاضطراب.

**\*العدوى:** تبدوا بعض الأمراض أنها تبدأ من الفيبروميالجيا أو تزيده سوءاً.

**\*الصدمة الجسدية أو العاطفية:** الضغط النفسي أو الجسدي له دور مهم للإصابة الفيبروميالجيا

### ما سبب الألم؟

يعتقد الباحثون أن التحفيز العصبي المتكرر يسبب تغييرًا في أدمغة الأشخاص المصابين بالألم العضلي الليفي. ينطوي هذا التغيير على ارتفاع غير طبيعي في مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ التي تسبب الألم (الناقلات العصبية). إضافة إلى ذلك، تطور مستقبلات الألم في الدماغ نوعًا من الذاكرة للألم وتصبح أكثر حساسية، مما يعني أنها يمكن أن تبالغ في التفاعل مع إشارات الألم.



## عوامل خطر الإصابة بالألم العضلي الليفي ما يلي:

- \***الجنس:** يتم تشخيص الألم العضلي الليفي في النساء أكثر من الرجال.
- \***التاريخ العائلي:** قد تكون أكثر عرضة للإصابة الفيبروميالجيا في وجود قريب يعاني الحالة.
- \***اضطرابات أخرى:** الإصابة بمرض الفصال العظمي أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة الحمراء، يزيد من احتمال الإصابة بالألم العضلي الليفي

## **المضاعفات**

يمكن للألم ونقص النوم المصاحبين للألم العضلي الليفي أن يعوقا القدرة على أداء الوظائف في المنزل أو العمل. كما أن الإحباط الناجم عن التعامل مع الحالة التي لا تحظى بالفهم الصحيح، يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الاكتئاب والقلق المرتبط بالحالة الصحية.



## التشخيص

\*تشخيص الألم العضلي الليفي يعتمد على التاريخ المرضي، يكون الألم واسع النطاق لأكثر من ثلاثة أشهر — مع عدم وجود حالة طبية كامنة يمكن أن تتسبب في الألم.

### **\*فحوص الدم**

على الرغم من عدم وجود اختبار معلمي لتأكيد تشخيص الإصابة بالالتهاب العضلي الليفي، فقد يلجأ الطبيب إلى استبعاد الحالات المرضية الأخرى التي قد تكون لها أعراض مماثلة. تشمل اختبارات الدم الآتي:

- فحص تعداد الدم الكامل
- معدل سرعة ترسب الدم
- عامل الروماتويد
- إختبارات وظائف الغدة الدرقية ونسبة فيتامين د



## العلاج

تتضمن علاجات الألم العضلي الليفي كلاً من الأدوية والرعاية الذاتية. ويكون التركيز على تقليل الأعراض وتحسين الحالة الصحية العامة، ولا يوجد علاج واحد يمكنه علاج كل الأعراض.

## الأدوية

يمكن للأدوية أن تساعد في الحد من الألم العضلي الليفي وتحسين النوم. تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- \***مسكنات الألم:** مسكنات الألم غير المقررة بوصفة طبية، مثل أسيتامينوفين (تيلينول، البنادول) أو إيبوبروفين وغيرهم ، بإستشارة الطبيب
- \***مضادات الاكتئاب:** قد يساعد على تخفيف الألم والتعب المرتبط بالألم العضلي الليفي. بالإضافة إلى مرخي العضلات للمساعدة في التشجيع على النوم.
- \***العقاقير المضادة للنوبات:** غالبًا ما تكون مفيدة في الحد من أنواع معينة من الألم.

\***العلاج الطبيعي:** ممارسة التمارين التي تحسّن القوة والمرونة والتحمّل. كما يمكن أن تفيد التمارين التي تعتمد على الماء بشكل عملي.

\***العلاج الوظيفي:** يمكن تعديلات على منطقة العمل أو طريقة تنفيذ بعض المهام مما يؤدي إلى انخفاض الضغط الإجهادي على الجسم.

\***الاستشارة:** التحدث إلى الاستشاري أن يساعد في تقوية إيمان المريض بقدراته وتعليمه استراتيجيات التعامل مع المواقف المسببة للضغط.

\***الانضمام لمجموعة الفيبروميالجيا:** للدعم والمشاركة



## الرعاية الذاتية بالغة الأهمية في السيطرة على الالتهاب العضلي الليفي.

**\*تقليل الضغط النفسي:** وضع خطة لتجنب أو الحد من فرط الإجهاد والضغط العاطفي. تخصص وقت كل يوم للإسترخاء فيه. يميل الأشخاص الذين يتركون وظيفتهم ويتوقفون عن ممارسة جميع الأنشطة إلى أن تسوء حالتهم مقارنة بمن يحافظون على نشاطهم.  
**\*اتباع أساليب إدارة الضغط النفسي،** مثل ممارسة تمارين التنفس بعمق أو التأمل.

**\*الحصول على قسط كافٍ من النوم:** ولأن الإرهاق واحدة من السمات الرئيسية للإصابة بالألم العضلي التليفي، فإن نيل قسط كافٍ من النوم يعتبر أمرًا ضروريًا، والحد من القيلولة في أثناء النهار.

**\*ممارسة التمارين بانتظام:** في البداية، قد تزيد ممارسة التمارين من الشعور بالألم. ولكن ممارستها تدريجيًا وعلى نحو منتظم يقلل من الأعراض في كثير من الأحيان. المشي والسباحة وركوب الدراجات والتمارين الرياضية المائية ، مارس ما تحب لتستمر.  
ممارسة تمارين رياضية في المنزل. وكذلك تعتبر ممارسة تمارين الإطالة وتمرين الإسترخاء مفيدة.

**\*الحفاظ على نمط حياة صحي:** تناول طعامًا صحيًا. الحد مما تتناوله من كافيين. القيام بشيء تجده ممتعًا ويمنحك الشعور بالإنجاز يوميًا

**\*الإنضمام لمجموعة الفايبرومايالجيا:** للدعم والمشاركة



## الطب البديل

### \*العلاج بالإبر الصينية:

تؤدي الإبر إلى تغييرات في تدفق الدم ومستويات الناقلات العصبية في الدماغ والحل الشوكي. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاج بالوخز بالإبر يساعد على علاج أعراض الألم الليفي العضلي، بينما لم تحقق مع الحالات الأخرى فائدة.

### \*يوجا والتاي تشي :

-تجمع هذه الممارسات التأمل، والحركات البطيئة، والتنفس العميق، والاسترخاء. قد تبين أن كليهما مفيدان في مقاومة أعراض الألم العضلي الليفي.

### \*علاج بالتدليك :

يُعد هذا أحد أقدم أساليب الرعاية الصحية الذي لا يزال يُطبق. يشمل ذلك استخدام تقنيات علاجية مختلفة لتحفيز عضلات الجسم والأنسجة الرخوة. يمكن للتدليك أن يقلل معدل ضربات القلب، ويعمل على استرخاء العضلات، وتحسين نطاق الحركة في المفاصل، وزيادة إنتاج مسكنات الجسم الطبيعية. يساعدك غالبًا في التخلص من الإجهاد والقلق.

