



تاریخ
۲۵
مهر
۱۴۰۰
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: فیرومیالژی

فیبرومیالژی (fibromyalgia) که سابقاً به آن فیبروزیت (fibrositis) گفته می‌شد نوعی روماتیسم مزمن است (روماتیسم به اختلال دردناک عضلات، رباطها و سایر بافت‌های نرم گفته می‌شود). فیبرومیالژی با درد منتشر بدن، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود و بیماری شایع و ناتوان‌کننده‌ای است. معمولاً علائم فیبرومیالژی به آهستگی، طی هفته ها بروز می‌کند. این علائم عبارتند از: درد مداوم بافت همیند که تقریباً در هر قسمت از بدن احساس می‌شود؛ احساس خستگی، اختلال خواب و/یاعدم رفع خستگی پس از برخاستن از خواب؛ همراهی بیماری با سایر اختلالات (به ویژه میگرن، سندرم روده تحریک پذیر، افسردگی و اضطراب) در بسیاری از موارد؛ و وجود حساسیت در هنگام فشاردادن ۱۱ نقطه (یا بیشتر) از ۱۸ نقطه حساس (تصویر پایین). تشخیص پزشکی فیبرومیالژی به وجود نقاط حساس محل‌های خاصی از بدن بستگی دارد. این نقاط در ۹ ناحیه قرینه بدن (در مجموع، ۱۸ ناحیه) قرار گرفته اند که عبارتند از:

۱-استخوان جناغ سینه؛ ۲- حاشیه خارجی ساعدها کاملاً در زیر آرنج‌ها؛ ۳-بالای لگن (بالای مفصل ران)؛ ۴- بالشتک چربی واقع در بالای زانوها؛ ۵- قاعده جمجمه؛ ۶- قاعده گردن؛ ۷-استخوان‌های کتف؛ ۸- بالای شانه‌ها، ۹- سطح خارجی ران‌ها. برای آنکه شخصی مبتلا به فیبرومیالژی تشخیص داده شود برحسب تعریف، حتماً باید حداقل ۱۱ نقطه از این ۱۸ نقطه حساس و دردناک باشد. تشخیص این بیماری دشوار است زیرا حساسیت ممکن است از روزی تاروز دیگر تغییر کند.

نکته:

علائم فیبرومیالژی در صورت افزایش میزان استرس تشدید می‌شود. عوامل مستعدکننده فیبرومیالژی عبارتند از: سوء استفاده جسمی، جنسی یا روانی؛ استرس؛ محرومیت از خواب؛ وجود بیماری دیگر (مانند آرتریت روماتوئید، و لوپوس یا کم کاری تیروئید)؛ حساس بودن به حلال‌های رنگ و سایر مواد شیمیایی؛ حساس بودن به پاک کننده‌های فلزات سنگین، سیلیکون.

عوامل برانگیزاننده فیبرومیالژی عبارتند از: آسیب دیدگی، یا جراحی بزرگ؛ عفونت (میکروبی یا ویروسی).

در یک مورد مطالعه مشخص شد حدود ۱۵ درصد از بیماران مبتلا به فیبرومیالژی، سابقه یک آسیب دیدگی ناشی از ضربه، مانند ضربه شلاقی کردن به دنبال تصادف رانندگی را داشته‌اند.

در افراد مبتلا به فیبرومیالژی، مواردی دیده می‌شود که می‌تواند به تشخیص علت‌زمنه‌ای بیماری کمک کند. در یک فرضیه، بر طبقه رفتار مغز با سیگنال‌های درد تمرکز شده است؛ کاهش میزان سروتونین موجب عدم تعادل در ماده شیمیایی P می‌شود و در نتیجه، مغز زودتر از معمول به درد واکنش نشان می‌دهد. سروتونین همچنین در تنظیم نحوه خواب و خلق و خوی فرد نقش دارد. مطالعات دیگر، وجود ناهنجاری‌های متابولیسم عضلات را نشان داده است. وجود «نقاط حساس» در مناطق از عضلات، به ویژه در قاعده جمجمه و نزدیک استخوان‌های کتف، تنها به فیبرومیالژی اختصاص ندارد و ممکن است این نقاط در سندرم خستگی مزمن و بعضی اختلالات دیگر نیز یافت شوند. به هر حال، تشخیص بیماری فیبرومیالژی به وجود تعداد زیادی از این نقاط در نواحی خاص بستگی دارد.

فرد مبتلا به فیبرومیالژی چگونه می‌تواند به کاهش درد خود کمک کند؟

با مصرف داروهای مسکن بدون نیاز به نسخه (مثل استامینوفن).

با تمرین آرام سازی و مراقبه (مدیتیشن)

با انجام ورزش

درمان های مرسوم:

پس از تشخیص بیماری به وسیله پزشک بر اساس علائم بیماری و معاینه و در صورت لزوم، انجام آزمایش خون به منظور تعیین عامل زمینه‌ای بیماری، درمان آغاز می‌شود. انجام ورزش منظم، مصرف مسکن (البته نه به صورت مداوم)، و بعضی داروهای ضدافسردگی (مثل آمی تریپتیلین) به مقدار کم برای بهبود خواب و کاهش درد، به وسیله پزشک توصیه می‌شود.

احتیاط:

داروهای مورد استفاده در فیبرومیالژی ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند. در این باره با پزشک مشورت نمایید.

درمان تغذیه ای:

در دردهای عضلانی مقاوم ناشی از التهاب، مصرف مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ میتواند مؤثر واقع شود. خوردن زیاد اسیدهای چرب امگا ۶ (موجود در روغن نباتی و فست فودها) و فقدان نسبی اسیدهای چرب امگا ۳ EPA و DHA موجب درد و التهاب می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ فرایند التهابی و درد بدن را کاهش می‌دهند. اسیدهای چرب امگا ۳ در بعضی آجیل‌ها و دانه‌ها، به ویژه گردو، دانه کتان، و ماهی‌های چرب (مثل ماکرل، سالمون و ساردین)یافت می‌شود.

وجود اسید آمینه تریپتوفان برای آزاد شدن بتا- اندورفین که یکی از ترکیبات طبیعی ضد درد بدن است ضرورت دارد. وجود اسید آمینه مزبور برای تولید سروتونین) نوعی، ماده شیمیایی مغز که حساسیت به دردرا کاهش می‌دهد (لازم است. مطالعات نشان داده اند که مکمل‌های تریپتوفان می‌توانند آستانه درد بدن را افزایش و حساسیت به درد را کاهش دهند. تریپتوفان در گوشت، توفو(پنیر سویا)، بادام زمینی، بادام، تخمه کدو، دانه کنجد و تاهینی) نوعی خمیر ساخته شده از دانه کنجد) یافت می‌شود. مکمل تریپتوفان در بسیاری از کشورها پیدا نمی‌شود ولی به جای آن می‌توان از ۵- هیدروکسی تریپتوفان (۵-HT) که ماده ای است که تریپتوفان قبل از تبدیل به سروتونین، تبدیل به آن می‌شود استفاده کرد. مطالعات نشان داده اند که ممکن است مقدار سروتونین خون افراد مبتلا به فیبرومیالژی کمتر ازطبیعی باشد. در این افراد مصرف روزانه مکمل ۵-HT بعضی از علائم فیبرومیالژی را کاهش می‌دهد.

حتی کودکان (از ۸ سالگی به بالا) هم دچار فیبرومیالژی می‌شوند.

در بعضی افراد مبتلا به فیبرومیالژی، کمبود منیزیم دیده می‌شود. منیزیم در تریب با اسید مالیک می‌تواند علائم فیبرومیالژی را کاهش دهد.

احتیاط:

پیش از مصرف اسیدهای چرب امگا یا روغن ماهی، همراه با داروی وارفارین؛ یا مصرف ۵-HT همراه با داروهای زولپیدم، ونلافاکسین،



فلوگرتین، فلوو کسامین، سوماتریپتان یا پاروکستین با پزشک مشورت نمایید.

هومیوپاتی:

شواهد کاملاً قوی بالینی در زمینه مؤثربودن هومیوپاتی در فیبرومیالژی وجود دارد.

سندرم ساق پای بی‌قرار (RLS ; - restlessness – legs syndrome) در ۵۰ درصد مبتلایان به فیبرومیالژی روی می‌دهد.

متداول ترین داروی هومیوپاتی مورد استفاده در فیبرومیالژی، Causticum Rhus toxicodendron است و از داروهای دیگر مانند، Ignatia، Calcareo Carbonica نیز استفاده می‌شود.

بهداشت محیط:

بعضی عوامل محیطی برانگیزاننده درد مداوم یا فیبرومیالژی عبارتند از حلال های رنگ و سایر مواد شیمیایی، پاک کننده‌ها، فلزات سنگین و سیلیکون که باید افراد مبتلا به این بیماری‌ها تا حد امکان از تماس با مواد مزبور خودداری نمایند

بعضی افراد به ویژه به بعضی مواد شیمیایی محیطی حساس‌اند یا استعداد ژنتیکی خاصی دارند که موجب می‌شود به مواد شیمیایی واکنش نشان دهند و دچار علائم فیبرومیالژی یا سایر سندرم‌ها مرتبط با آن شوند وازجمله این واکنش‌ها می‌توان بروز برخی علائم عمومی به دنبال تماس با ترکیبات مختلف موجود در ساختمان‌های جدید را نام برد. اگر چه در این مورد، عامل واحدی مشخص نشده، به نظر می‌رسد بدن بعضی افراد نسبت به آزاد شدن برخی ترکیبات از موادی که در ساختن بناهای مسکونی یا اداری به کار می‌رود واکنش نشان می‌دهد و این وضعیت می‌تواند موجب فیبرومیالژی، سر درد، آسم، واکنش‌های پوستی (شامل التهاب پوست یا درماتیت) شود.

در بعضی خانم‌هایی که از ایمپلنت‌های سیلیکونی پستان استفاده می‌کنند علائم شبیه به سندرم خستگی مزمن یا فیبرومیالژی ایجاد می‌شود، ولی برخی محققان به ارتباطی میان استفاده از ایمپلنت های مزبور و سندرم خستگی مزمن و یا فیبرومیالژی دست نیافته‌اند.

مصرف مکمل های ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، چای سبز یا کاروتنوئیدهای مخلوط می‌توانند فرایند سم زدایی درکید یا عملکرد روده‌ها را بهبود بخشد و از این طریق، مشکلات بهداشتی مزمن مثل فیرومیالژی را به خصوص چنان چه احتمال داده می‌شود این بیماری ناشی از محیط باشد برطرف کند.

درمان با استفاده از کار بر روی بدن:

از کایپراکنتیک، استئوپاتی و فیزیوتراپی برای طبیعی ساختن مناطقی از مهره‌ها که منجر به بروز درد می‌شوند و برداشتن نقاط برانگیزاننده فاسیایعضلانی مرتبط با درد و توان بخشی عضلات به دنبال استفاده ناصحیح از آنها استفاده می‌شود.

آب درمانی (هیدروتراپی)، از جمله استفاده از وان های آب دریا در بالنتوتراپی در بعضی از افراد مبتلا به فیبرومیالژی مؤثر واقع می‌شود.

ورزش های هوازی:

انجام بعضی از ورزش های ملایم، مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا برای مدت ۲۰ دقیقه در هرروز و حد اقل ۳ بار در هفته به بهبود فیبرومیالژی کمک می‌کند.

احتیاط:

ترمیم بافتنی در فیبرومیالژی به آهستگی صورت می‌گیرد، از این رو، دست درمانی باید به آرامی و به طور متعادل صورت گیردتا از بروز واکنش‌های شدید، افزایش درد و تأخیر در بهبود بیمار جلوگیری شود. از آشنا بودن فیزیوتراپیست خود با روش دست درمانی فیبرومیالژی اطمینان حاصل کنید.

بازآموزی تنفس:

تجارب بالینی نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فیبرومیالژی، الگوهای تنفسی غیر طبیعی دارند و با قسمت فوقانی قفسه سینه و به شکل سریع تنفس می‌کنند و اغلب احساس اضطراب می‌کنند. گاهی اضطراب و اختلالات الگوی تنفسی، واکنش نسبت به درد است و در نتیجه، علت واقعی ناراحتی بیمار به شمار نمی‌آید ولی عامل بروز علائم ثانویه و اضافی فپیرو میالژی است.

باز آموزی تنفس در این موارد می‌تواند به کاهش اضطراب و تسکین درد کمک کند. به ویژه اگر با دست درمانی مناسب به منظور آرام سازی و طبیعی نمودن ساختمان های تنفسی همراه شود.

طب سوزنی:

طب سوزنی می‌تواند کاهش چشمگیری در درد بیماران مبتلا به فیبرومیالژی ایجاد نماید. ممکن است طب سوزنی درد را به طور فوری تسکین دهد ولی از آنجا که فیبرومیالژی یک بیماری مزمن است باید درمان با طب سوزنی را تکرار نمود. چنان‌چه پس از ۶ جلسه درمان با طب سوزنی مؤثر نبود نباید آن را ادامه داد.

درمان‌های روان – تنی:

تحقیقات به عمل آمده قویاً نشان می‌دهد که درمان های روان – تنی، همراه با ورزش منظم به تسکین درد فیبرومیالژی مزمن کمک می‌کند. این درمان ها شامل مراقبه (مدیتیشن) یا باز آموزی تنفس (در منزل یا به کمک متخصص، یا هر دو) می‌شود. ورزش های با شدت متوسط / زیاد از درمان های روان – تنی اثر بیشتری دارند.

درمان های روان – تنی چنان چه توام با ورزش و یا مصرف داروهای ضد افسردگی صورت بگیرند می‌توانند موجب بهبود فیبرومیالژی شود.

صفحه
۶
شماره
۳۱۹۷
سال
بیست و هفتم

فیبرومیالژی چیست؟



در گذشته افرادی که در ۱۱ نقطه از ۱۸ نقطه ماش‌های در سرتاسر بدنشان احساس درد یا گرفتگی می‌کردند، مشکوک به ابتلا به فیبرومیالژی بودند. پزشکان با فشار دادن این نقاط به وجود درد در آنها پی می‌بردند.

نقاط شروع درد رایجی که در این روش مورد ارزیابی قرار می‌گرفتند شامل:

پشت سر

قسمت فوقانی شانه‌ها

قسمت فوقانی قفسه سینه

زانوها

آرنج‌ها

در حال حاضر نقاط شروع درد دیگر نقش قابل توجهی در فرایند تشخیص فیبرومیالژی ندارند. امروزه پزشکان با ارزیابی درد در ۴ ناحیه از ۵ ناحیه دردی که در سال ۲۰۱۶ تعریف شده‌اند، در کنار عدم وجود سایر مشکلات پزشکی که بتوانند وجود درد را توجیه کنند، به تشخیص فیبرومیالژی می‌پردازند.

درد ناشی از فیبرومیالژی

احساس درد شاخص‌ترین علامت فیبرومیالژی می‌باشد. شما ممکن است در قسمت‌های مختلف بافت عضلانی و سایر بافت‌های نرم بدن خود، این احساس درد را داشته باشید.

این احساس درد ممکن است از مزمن و خفیف تا حاد و شدید متغیر باشد. شدت درد می‌تواند معیار مناسبی برای سنجش وضعیت روزانه شما باشد.

به نظر می‌رسد که این احساس درد ناشی از یک پاسخ غیر طبیعی از طرف دستگاه عصبی به عوامل محرک طبیعی باشد که در حالت عادی نباید باعث ایجاد درد شوند. همچنین این درد ممکن است در بیشتر از یک ناحیه از بدن شما احساس شود.

با این وجود هنوز عامل اصلی بروز فیبرومیالژی مشخص نمی‌باشد. انجام پژوهش‌های بیشتر می‌تواند به درک بهتر این بیماری و عامل ایجاد آن کمک کند.

علائم فیبرومیالژی

(۱) درد در قفسه سینه

درد حاصل از فیبرومیالژی در قفسه سینه به شکل ترسناکی تداعی‌کننده درد ناشی از سکنه قلبی می‌باشد. این درد در واقع مربوط به قطعه غضروفی است که دنده‌ها را به مهره‌های سینه‌ای متصل می‌کند و می‌تواند در شانه‌ها و دستان نیز احساس شود.

درد حاصل از فیبرومیالژی در قفسه سینه ممکن است:

تیز بوده

یا مانند درد حاصل از فرو شدن یک جسم برنده در بدن بوده

یا مانند درد ناشی از سوختگی باشد.

(۲) کمر درد

کمر یکی از معمول‌ترین قسمت‌های بدن می‌باشد که می‌تواند دچار احساس درد شود. با این وجود احساس کمر درد لزوماً به معنی ابتلا به فیبرومیالژی نمی‌باشد. این درد می‌تواند به دلایل دیگر، مانند آرتریت یا کشیدگی عضلات، ایجاد شده باشد.

مشاهده سایر علائم این بیماری، مانند مه مغزی و ضعف می‌تواند در تفریق فیبرومیالژی از سایر عوامل ایجاد کننده درد موثر باشد. همچنین احتمال ابتلای همزمان به فیبرومیالژی و آرتریت نیز وجود دارد.

استفاده از داروهایی که برای التیام سایر علائم مرتبط با فیبرومیالژی مصرف می‌شوند نیز می‌تواند باعث ایجاد کمر درد شود. انجام حرکات کششی و ورزشی می‌تواند به تقویت بافت عضلانی و سایر بافت‌های نرم ناحیه کمر شما کمک کند.

(۳) درد پا

فیبرومیالژی می‌تواند باعث ایجاد درد در پاها نیز شود. درد پا می‌تواند مشابه دردی باشد که به دلیل کشیدگی یا گرفتگی عضلات به دلیل ابتلا به آرتریت احساس می‌شود. ویژگی‌های این درد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

درد عمیق

درد سوزاننده

درد ضربان‌دار

گاهی فیبرومیالژی در پا می‌تواند با بی‌حسی یا احساس سوزن سوزن شدن همراه باشد. شما ممکن است در پاهای خود احساس مور مور شدن و بی‌قراری داشته باشید. این می‌تواند از نشانه‌های سندرم پای بی‌قرار (RLS) بوده که می‌تواند با فیبرومیالژی همپوشانی داشته باشد.

احساس ضعف در پاها نیز ممکن است گاهی وجود داشته باشد. شما ممکن است در پاهای خود احساس سنگینی کنید، انگار که وزنه‌هایی به آن بسته شده باشد.

عوامل ایجاد کننده فیبرومیالژی

(۱) عفونت‌ها

ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌تواند باعث بروز و یا تشدید علائم فیبرومیالژی شوند. آنفلونزا، ذات‌الریه، عفونت‌های مجاری گوارشی مانند عفونت‌های ایجاد شده توسط باکتری سالمونلا، باکتری شیکلا و ویروس اپستین بار، می‌توانند در ابتلای افراد به فیبرومیالژی موثر باشند.

(۲) ژنتیک

فیبرومیالژی معمولاً ارثی می‌باشد. اگر فردی از بستگان شما مبتلا به فیبرومیالژی باشد، خطر ابتلای شما به این بیماری نیز بیشتر خواهد بود. پژوهشگران گمان می‌کنند جهش‌های ژنتیکی به خصوصی در ابتلای افراد به این بیماری، نقش دارند. آنها موفق به شناسایی ژن هایی شده اند که احتمالاً در تولید مواد شیمیایی دخیل در انتقال سیگنال درد میان اعصاب، نقش دارند.

درمان‌کنده: فیبرومیالژی یک سندرم مزمن است که به شکل طولانی مدت افراد را درگیر می‌کند. این سندرم علائم متعددی دارد و موجب بروز موارد زیر در بیمار خواهد شد:

درد عضلانی و استخوانی

گرفتگی قسمت‌هایی از بدن

ضعف و خستگی

اختلالات خواب و ادراک

شناسایی این سندرم کار دشواری است و حتی گاهی پزشکان نیز به راحتی قادر به تشخیص آن نمی‌باشند. علائم این سندرم مشابه سایر بیماری‌ها بوده و هیچ تست به خصوصی نیز برای تشخیص قطعی این بیماری در دسترس نیست. به همین دلیل این بیماری معمولاً به درستی تشخیص داده نمی‌شود. در گذشته بعضی از پزشکان حتی شناخت فیبرومیالژی را به عنوان یک بیماری واقعی زیر سوال می‌بردند. اما امروزه درک بهتری از این بیماری در جامعه پزشکی وجود دارد و حواشی که پیرامون آن وجود داشته برطرف شده است.

درمان فیبرومیالژی همچنان کاری دشوار و چالش برانگیزی است، اما استفاده از داروها، روش‌های درمانی و تغییر سبک زندگی می‌تواند به شما در مدیریت علائم بیماری و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

علائم فیبرومیالژی

فیبرومیالژی باعث ایجاد درد در نواحی مختلف بدن می‌شود. بعضی از این نواحی در واقع همان نواحی حساس هستند که در گذشته به آنها نقاط شروع درد یا نقاط حساس گفته می‌شد. با این وجود، بعضی از این نواحی دیگر به عنوان نواحی درد شناخته نمی‌شوند.

دردی که در این نواحی احساس می‌شود معمولاً مزمن و مداوم می‌باشد. بر اساس معیارهای دازبینی شده تشخیص فیبرومیالژی در سال ۲۰۱۶، در صورتی که شما در ۴ ناحیه از ۵ ناحیه درد مربوط به سیستم عضلانی – استخوانی خود دچار احساس درد شوید، ممکن است پزشک معالج تشخیص دهد که شما مبتلا به فیبرومیالژی هستید.

این دستورالعمل تشخیصی با عنوان درد چند جایگاهی شناخته شده و با معیارهای تعریف شده برای تشخیص فیبرومیالژی در سال ۱۹۹۰، تحت عنوان درد مزمن سرتاسری، تفاوت دارد.

در این روش تشخیص، تمرکز پزشک برروی نواحی سیستم عضلانی – استخوانی که دچار درد شده‌اند، به همراه ارزیابی شدت درد در این نواحی می‌باشد. این دقیقاً برخلاف روندی است که روش تشخیصی پیشین، با تمرکز بر طول مدت احساس درد برای تشخیص فیبرومیالژی، اتخاذ کرده بود.

سایر علائم فیبرومیالژی شامل:

ضعف و خستگی

مشکلات خواب

خوابیدن برای مدت‌های طولانی بدون اینکه خستگی رفع شود.

سرگردی

افسردگی

اضطراب

عدم تمرکز

درد مزمن در قسمت‌های تنحانی ناحیه شکم

خشکی چشم

مشکلات ادراری، مانند التهاب میان‌بافتی مثانه

در افراد مبتلا به فیبرومیالژی، مغز و اعصاب ممکن است در برابر سیگنال‌های طبیعی درد، از خود واکنش بیش از حد نشان دهند. این موضوع می‌تواند ناشی از عدم توازن مواد شیمیایی در مغز یا نواقص ریشه پشتی گنگلیونی باشد که مرکز احساس درد را در مغز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فیبرومیالژی حتی می‌تواند عواطف و سطح انرژی بدن شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

مه فیبرومیالژی یا مه مغزی

مه فیبرومیالژی که با نام‌های مه فیبرو یا مه مغزی نیز شناخته می‌شود، عبارت است که بعضی افراد برای توصیف احساس گیجی ناشی از این بیماری به کار می‌برند. علائم مه فیبرو شامل:

از دست دادن حافظه

دشواری در تمرکز

مشکل در حفظ هوشیاری

بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۱۵ در نشریه بین‌المللی روماتولوژی منتشر شده است، بعضی افراد اختلالات روانی ناشی از فیبرومیالژی را آزاردهنده‌تر از درد ناشی از آن توصیف کرده‌اند.

علائم فیبرومیالژی در زنان

علائم فیبرومیالژی معمولاً در زنان حادتر از مردان می‌باشد. زنان در مقایسه با مردان بیشتر دچار دردهای سرتاسری، علائم سندرم روده تحریک‌پذیر و احساس خستگی در صبح می‌شوند. عادات ماهیانه دردناک نیز در میان زنان مبتلا به فیبرومیالژی متداول می‌باشد.

با این وجود در صورت استفاده از معیارهای تعریف شده در سال ۲۰۱۶ برای تشخیص موارد فیبرومیالژی، تعداد مردان مبتلا به فیبرومیالژی بیشتر از زنان خواهد بود که این موضوع می‌تواند باعث کاهش درجه تمایز ادراک درد میان زنان و مردان شود. از همین رو مطالعات بیشتری برای تشخیص وضعیت مردان و زنان مبتلا به فیبرومیالژی مورد نیاز می‌باشد. ورود به دوره یائسگی می‌تواند وخامت فیرومیالژی را در زنان بیشتر کند.

علائم فیبرومیالژی در مردان

با توجه به نکات که در بالا ذکر شد، مردان نیز می‌توانند دچار فیبرومیالژی شوند. با این وجود، از آنجا که این بیماری به عنوان بیماری زنان شناخته می‌شود، ممکن است موارد فیبرومیالژی در مردان تشخیص داده نشده و ناشناخته باقی بمانند.

اگر چه در حال حاضر آمارها نشان می‌دهند که پس از قرار گرفتن دستورالعمل تعریف شده در سال ۲۰۱۶ برای تشخیص این بیماری در دستور کار تشخیصی پزشکان، تعداد مردانی که فیبرومیالژی در آنها تشخیص داده شده رو به افزایش می‌باشد.

فیبرومیالژی در مردان نیز باعث بروز درد شدید و اختلالات عاطفی می‌شود. بنابر نظرسنجی که در سال ۲۰۱۸ در ژورنال بهداشت عمومی آمریکا منتشر شده است، ابتلا به این بیماری می‌تواند کیفیت زندگی، شغل و روابط فردی مردان مبتلا به فیبرومیالژی را تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از دلایل دشواری تشخیص این بیماری در مردان، انتظار جامعه از آنها برای نمایان نکردن درد خود می‌باشد.

نقاط شروع درد فیبرومیالژی