

纤维肌痛

纤维肌痛是中枢神经敏感化的症状之一。2.4%的人患有这种疾病。更常见于女性。

纤维肌痛的患者神经系统变得容易受到刺激，因此疼痛感更强烈、持久，疼痛范围更广。此外，患者对疼痛刺激的反应更强烈，且有时对非疼痛刺激做出疼痛的反应。

有何表现？

全身疼痛、疲劳、失眠、感觉手部肿胀和刺痛、头痛、头晕、注意力不集中、痛经或消化系统紊乱。还可能伴有焦虑或抑郁。

如何诊断？

根据基于症状和查体的标准对纤维肌痛进行诊断。X光片、验血及其他测试无法对其进行诊断，但可用以排除其他疾病。

病情会如何发展？

纤维肌痛的病情发展不稳定，症状时而缓解、时而加重。

如何治疗？

没有任何药物能治疗纤维肌痛。我们的目标是优化对疼痛的控制，提高睡眠质量，改善精神和身体状态，并能够更好地适应适合我们的社交活动及工作。为了控制症状，目前的治疗方案基于非药物治疗，仅在必要时使用药物。



如何提高生活质量？

- 养成健康的生活习惯至关重要。
- 根据自身情况制定时下的**适度运动**有助于缓解部分症状：例如步行、骑自行车、

游泳、瑜伽、太极等。每周2至3天，20至30分钟，并根据您对锻炼的耐受力逐渐加大强度、拉长时间。不应进行带来疼痛的锻炼，也不应锻炼到筋疲力尽。



- **舒缓的拉伸和体态训练**可作为体育锻炼的补充，有助于缓解肌肉紧张和疼痛。



- 避免**不科学的姿势**和**不恰当的用力**。用力应逐渐加大，以免过度疲劳或疼痛加重。
- 坚持适合自己并有助于避免超重的**饮食**。
- 充分但不过度**休息**。
- 为自己减压，享用休闲时光：跳舞、听音乐、与家人和朋友共度时光等。
- 保持头脑活跃：阅读、学习新事物、进行需动手完成的游戏等。
- 明确自己被他人接受并支持，学会求助、接受帮助。
- 参加**互助小组**。

其他疗法

补充疗法尚未得到充分的科学证明。对于出现耐药症状的患者，可尝试补充疗法。

作者：Mercè Solà、Rosa Caballol及Maria Badenes（CAMFiC初级保健中枢神经敏感化症状研究科）

内容审查：Hospital Clínic医院Xavier Torres和Antoni Collado

编辑审查：CAMFiC健康教育科

翻译：Mengye Han

插图：Elvira Zarza