

Fibromialgija – pogosto neprepoznana bolezen

Fibromialgija prizadene približno 2 % prebivalstva zahodne Evrope in ZDA, za Slovenijo pa nimamo podatkov. Bolezen se lahko pojavi v vseh starostnih skupinah, pogostejša pa je pri ženskah. Značilne so bolečine ali zbadanje po mišicah in kosteh, večna utrujenost, splošna jutranja otrdelost, težave s spanjem in boleče točke v mišicah. Bolečina se pojavi najprej na enem mestu, predvsem na vratu ali ramenih, pozneje pa se razširi. Večino bolnikov muči utrujenost, glavobol in bolečine v trebuhu.

Vzroki obolenja niso pojasnjeni. Nekateri jih pripisujejo hormonskim spremembam, drugi iščejo vzrok v pritajenem kroničnem vnetju, tretji pa težave pripisujejo čustvenemu in telesnemu stresu, pomanjkljivi telesni aktivnosti in zmanjšani ravni serotonina v možganih. Bolečine nastajajo v mišicah, vzrok pa se skriva v centralnem živčnem sistemu. Dokazali so spremembe v hormonskem ravnovesju, spremenjene vrednosti serotonina, noradrenalina in dopamina ter spremenjene ravni kemičnih snovi, ki prenašajo signale med posameznimi živčnimi vlakni v osrednjem živčevju. Za kronično bolečino je odgovoren pojav čezmerne vzdraženosti. Ugotavljajo tudi spremenjeno delovanje imunskega sistema.

Klinični pregled odkrije bolečnost na pritisk na mišice in narastišča kit na značilnih simetričnih mestih. Sindrom fibromialgije se pogosto prekriva z enim ali več bolezenskih stanj, ki so posledica neustreznega delovanja živčevja in žlez z notranjim izločanjem. Kar 50 odstotkov ljudi s fibromialgijo ima tenzijski ali migrenski glavobol. Pogosto je prisoten tudi sindrom vzdraženega črevesja ter motnje odvajanje seča.

Bolniki s fibromialgijo tožijo za jutranjo in večerno utrujenostjo ter pomanjkanjem energije. Prisotna je nespečnost. Spanec je rahel, preko noči pa se pogosto prebujajo. Zjutraj se zbujejo z motečo otrdelostjo. Točke v mišicah, kjer se stikata glava in vrat - v zgornji liniji ramen in nekoliko proti prsni hrbtenici, so močno boleče. Boli jih tudi v ledveno-križni hrbtenici ter nad in tik pod ritnico. Na sprednji strani telesa je bolečina prisotna na vratu, tik nad notranjim robom ključnice, v predelu dlančne strani podlahti in notranje strani kolena. Zelo jih motijo motnje spomina in nezmožnost daljše koncentracije. Razpoloženje posameznikov s fibromialgijo se spremeni, počutijo se povsem na tleh, so potrti, zaskrbljeni za svojo usodo in tesnobni, okrog 30 % pa je resnično depresivnih. Bolniki izredno slabo prenašajo mrz. Včasih se v rokah, dlaneh, nogah, stopalih ali obrazu javlja mravljinčavost ali omrtvičenost, lahko pa tudi občutek nabrekanja prstov. Sluznica ust, nosu, nožnice in oči je občasno nekoliko bolj suha. Številni bolniki tudi tožijo za nemirom in gomazenjem v nogah.

Diagnozo postavi revmatolog ob sodelovanju gastroenterologa, ortopeda, fiziatra in psihologa ter psihiatra. Zdravljenje je le simptomatsko. Cilj zdravljenja je čim bolj omiliti simptome, zmanjšati bolečino, ohraniti bolnikovo mobilnost in kakovost življenja. Bolnikom svetujejo protibolečinska zdravila, uspavala, občasno tudi antidepresiva. Vsi naj bi redno izvajali vaje za mišično moč, gibljivost in zvečanje zmogljivosti srčno-žilnega sistema. Obvladati bi morali postopke sproščanja mišične in psihične napetosti. Seznanjeni morajo biti z naravo bolezni in načini preprečevanja njenega poslabšanja. Bolezen, njene pasti in zaplete morajo poznati tudi svojci. V celovitem zdravljenju ima pomembno vlogo fizikalna terapija in sprememba življenjskih navad z redno telesno aktivnostjo, uravnoteženo in izbrano prehrano, nekajenjem, izogibanjem pitja kave in pravega čaja ter sproščanjem.

Redna telesna dejavnost mora biti ustrezno odmerjena. Za najboljšo vadbo velja še vedno hoja. Hodili naj bi najmanj 20 minut na dan. Še boljša je nordijska hoja, saj ob njej bolje razgibajo ramenski obroč, razbremenijo hrbtenico in kolčne ter kolenske sklepe. Pri fibromialgiji s športom nikoli ne smejo pretiravati, saj lahko sicer dosežejo nasprotni učinek. Fiziatri in revmatologi priporočajo vadbo v termalni vodi, ki pomaga sproščati mišice.

Prehrana je pomemben člen zdravljenja. Dietetiki svetujejo omejitev uživanja sladkorja in soli. Od beljakovin živalskega izvora priporočajo ribe, perutnino, jajca, sir in mlečne izdelke. Ob vegetarijanski prehrani, morajo poskrbeti za primeren vnos rastlinskih beljakovin ter manjkajočih vitaminov. Izogibali se bodo paradižnika, jajčevcev, paprike in krompirja. Med obrokom priporočajo tudi kozarec rdečega vina, ki deluje antioksidantno. Pitje kave in pravega čaja morajo bolniki omejiti.

Sindrom fibromialgije je kronična bolezen in zmanjšuje bolnikovo zmogljivost za delo, predvsem pa zaradi bolečin slabša kakovost življenja. Bolezen nikoli ne povzroči gibalne invalidnosti. Kljub temu, da se jakost bolečin spreminja od blagih do hudih, pa lahko bolniki s pravilnim pristopom bolezenske težave bistveno zmanjšajo. Kot pri mnogih stvareh je tudi tukaj veliko ali skoraj vse v glavi. Če so stvari na svojem mestu, potem je veliko lažje.

Janez Poles