



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Фибромиалгия

Эта информация разъясняет, что такое фибромиалгия. Здесь также описаны некоторые из распространенных симптомов и способы их лечения.

О фибромиалгии

Фибромиалгия — это заболевание, которое вызывает боль в мышцах, связках и сухожилиях.

Связки — это полоски ткани, которые соединяют одну кость с другой. Они помогают поддерживать суставы в стабильном состоянии. Сухожилия — это полоски ткани, соединяющие мышцу с костью. Они помогают контролировать движение суставов.

У большинства людей симптомы фибромиалгии появляются в возрасте от 30 до 55 лет. Она чаще встречается у женщин, но может возникать и у детей, и у мужчин.

Причина возникновения фибромиалгии неизвестна.

Симптомы фибромиалгии

В этом разделе приведены наиболее распространенных симптомах фибромиалгии. Свяжитесь со своим медицинским сотрудником, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Нажмите на интерактивный модуль выше, чтобы узнать, как фибромиалгия может повлиять на ваш организм.

Боль

Фибромиалгия приводит к развитию хронической (длительной) боли во многих областях вашего тела. Вы можете ощущать разные виды боли в разное время. Вы можете испытывать:

- тянувшую боль, болезненность или чувствительность;
- покалывание (легкое или острое);
- пульсацию (трепетание);
- ухудшение подвижности;
- жжение.

Боль может усиливаться, если:

- вы плохо спите;
- перемерзаете, например, на улице в холодную

погоду;

- испытываете тревогу (сильное чувство беспокойства или страха);
- испытываете стресс.

На ранних стадиях вы можете чувствовать боль только в одной части тела. Со временем боль может усилиться и распространиться на другие части организма.

Слабость и проблемы со сном

Фибромиалгия также вызывает слабость (вы чувствуете большую чем обычно усталость). В таком случае вы можете:

- ощущать слабость;
- испытывать проблемы с концентрацией внимания;
- испытывать депрессию (сильную грусть).

Некоторые люди испытывают слабость, потому что их тело и разум очень устают, пытаясь бороться с хронической болью. У других это связано с тем, что боль не дает им полноценно выспаться.

Обычно люди с фибромиалгией испытывают проблемы со сном. У вас могут быть проблемы с засыпанием или частые пробуждения. Многие люди с фибромиалгией также страдают расстройствами сна, например,

приступами апноэ во сне. Приступы апноэ во сне — это кратковременная остановка дыхания во время сна.

Другие распространенные симптомы

У многих пациентов с фибромиалгией также наблюдаются:

- депрессия;
- тревожность;
- мигрени (головная боль);
- сухость глаз;
- головокружение;
- синдром раздраженного кишечника — набор симптомов, связанных с толстым кишечником (толстой кишкой), который включает:
 - боль в брюшной полости (животе);
 - вздутие живота;
 - диарея (жидкий или водянистый стул);
 - запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- дискомфорт в брюшной полости (животе) или мочевом пузыре (мочевой пузырь — это орган, в котором накапливается моча до выведения из организма);

- болезнь Рейно — состояние, при котором в некоторых участках вашего тела, обычно в пальцах рук или ног, ощущаются онемение и холод.

Диагностика фибромиалгии

Для диагностики (выявления причины) фибромиалгии нет специальных исследований и анализов. Для диагностирования фибромиалгии ваш медицинский сотрудник сделает следующее:

- просмотрит вашу историю болезни;
- изучит ваши симптомы;
- проведет врачебный осмотр.

Он также может назначить анализ крови или рентген. Это поможет исключить другие возможные причины вашей боли.

Лечение фибромиалгии

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы фибромиалгии. Время, необходимое для облегчения симптомов, у всех разное.

Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов. Обсудите с медицинским

сотрудником, какой вариант подходит именно вам.

Лекарства

Ваш медицинский сотрудник может назначить вам лекарства для лечения симптомов фибромиалгии. Это может помочь облегчить боль, улучшить настроение и сон.

Физиотерапия

Физиотерапия может помочь облегчить симптомы. Обсудите с медицинским сотрудником, какие физические упражнения могут вам помочь.

Консультации по вопросам психического здоровья

Посещение специалиста по психическому здоровью, такого как психолог или психиатр, может помочь вам справиться с фибромиалгией. Терапия также будет полезна, если вы чувствуете беспокойство или находитесь в подавленном состоянии.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center), действующий в MSK, предоставляет консультационные услуги, которые могут быть вам полезны. Для получения более подробной информации и для записи на прием свяжитесь со своим медицинским сотрудником или позвоните по номеру 646-888-6024.

Дополнительные методы лечения

Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться наряду с основной терапией. Они могут помочь облегчить симптомы. Среди прочего это могут быть тайчи, йога, иглоукалывание и массаж. Если вы хотите попробовать дополнительные методы лечения, попросите у своего медицинского сотрудника направление в службу интегративной медицины и здоровья центра MSK. Вы можете перейти по ссылке www.msk.org/integrativemedicine или позвонить по номеру 646-449-1010.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Fibromyalgia - Last updated on October 7, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center