



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

## Фибромиалгия

Эта информация разъясняет, что такое фибромиалгия, включая симптомы, диагностику и лечение этого заболевания.

Фибромиалгия — это заболевание, которое вызывает боль в мышцах, связках (тканях, соединяющих кости) и сухожилиях (тканях, соединяющих мышцы с костями).

У большинства пациентов симптомы фибромиалгии появляются в возрасте от 30 до 55 лет. Она чаще встречается у женщин, но мужчины и дети также подвержены этому заболеванию.

Причина возникновения фибромиалгии неизвестна.

### Симптомы фибромиалгии

Наиболее распространенными симптомами фибромиалгии являются боль, усталость (чувство большей, чем обычно, утомляемости и слабости) и проблемы со сном.

#### Боль

Фибромиалгия приводит к развитию хронической боли во многих областях вашего тела. Интенсивность боли

может быть разной. Вы можете испытывать:

- ломоту;
- покалывание;
- болезненность;
- пульсацию;
- чувствительность;
- ухудшение подвижности;
- жжение.

Боль может усиливаться, если:

- вы плохо спите;
- вам холодно;
- у вас тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- у вас стресс.

Боль может усиливаться со временем. На ранней стадии вы можете испытывать дискомфорт только в одной части своего тела. Со временем вы можете ощущать его во многих областях.

## Другие симптомы

У многих пациентов с фибромиалгией также наблюдаются:

- нарушения сна, такие как приступы апноэ во сне;

- депрессия (сильная грусть);
- беспокойство;
- мигрени (головные боли);
- синдром раздраженного кишечника (irritable bowel syndrome (IBS));
- дискомфорт в брюшной полости (животе) или мочевом пузыре.
- болезнь Рейно (состояние, при котором в некоторых участках вашего тела, обычно в пальцах рук или ног, ощущаются онемение и холод);
- сухость глаз;
- головокружение.

## Диагностика фибромиалгии

Для диагностики фибромиалгии нет специальных исследований и анализов.

Врач может диагностировать фибромиалгию, основываясь на ваших симптомах и на результатах медицинского осмотра. Он также может назначить анализ крови или рентген, чтобы исключить другие возможные причины возникновения боли.

## Лечение фибромиалгии

- Врач может назначить вам лекарство для лечения симптомов фибромиалгии. Оно уменьшит боль и

поможет вам лучше спать и лучше себя чувствовать.

- Физиотерапия может помочь вам справиться с симптомами. Обсудите с врачом, какие физические упражнения могут вам помочь.
- Посещение специалиста по психическому здоровью, такого как психолог или психиатр, может помочь вам справиться с этим заболеванием. Терапия также будет полезна, если вы чувствуете беспокойство или находитесь в подавленном состоянии.
- Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center), действующий в Memorial Sloan Kettering (MSK), предоставляет консультационные услуги, которые могут быть вам полезны. Для получения более подробной информации и для записи на прием свяжитесь со своим врачом или позвоните по номеру 646-888-6024.
- Дополнительные методы лечения, например, гимнастика тайчи, йога, иглоукалывание и массаж, могут способствовать устранению симптомов. Для получения дополнительной информации о таких видах лечения обращайтесь в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service) по номеру телефона: 646-888-0800.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Fibromyalgia - Last updated on October 8, 2019  
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center