



患者及照护者教育

纤维肌痛

本信息介绍了纤维肌痛。此外，还说明了一些常见症状以及治疗方法。

关于纤维肌痛

纤维肌痛是一种导致肌肉、韧带和肌腱疼痛的疾病。

韧带是连接两根骨头的组织带，有助于保持关节稳定。肌腱是连接肌肉和骨骼的组织带，有助于控制关节运动。

大多数人在 30 至 55 岁之间开始出现纤维肌痛的症状。纤维肌痛在成年女性中更为常见，但儿童和成年男性也可能罹患此病。

我们尚不清楚导致纤维肌痛的原因。

纤维肌痛的症状

本部分包含有关纤维肌痛最常见症状的信息。如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

单击上方交互式模块，查看纤维肌痛可能会如何影响您的身体。

疼痛

纤维肌痛会导致身体许多部位出现慢性（长期）疼痛。您可能会在不同的时间感受到不同类型的疼痛。您可能会感觉到：

- 疼痛、酸痛或压痛。
- 刺痛感（轻微刺痛或戳痛）。
- 阵痛感（剧烈疼痛）。
- 僵硬。

- 烧灼感。

如果出现下列情况，疼痛可能会加剧：

- 睡眠质量不佳。
- 在外受冻，例如在寒冷的天气里外出。
- 焦虑（强烈的担忧或恐惧感）。
- 压力感。

早期您可能只会感到身体某个部位疼痛。随着时间的推移，您的疼痛可能会加剧并扩散到身体的其他部位。

疲劳和睡眠困难

纤维肌痛也可能会导致疲劳（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。当您感到疲劳时，您可能会：

- 感觉虚弱。
- 很难集中注意力。
- 感到抑郁或焦虑（强烈的悲伤感）。

有些人感觉疲劳是因为他们的身心在努力对抗慢性疼痛而感到非常疲惫。而其他人感觉疲劳是因为疼痛使他们整夜无法入睡。

纤维肌痛患者出现睡眠困难是常见现象。您可能会出现入睡困难或存在睡眠质量不佳的问题。许多纤维肌痛患者也会出现睡眠障碍，例如睡眠呼吸暂停。睡眠呼吸暂停会导致人在睡眠期间短时间内停止呼吸。

其他常见症状

许多纤维肌痛患者也可能存在以下情况：

- 抑郁。
- 焦虑。
- 偏头痛。
- 干眼症。

- 头晕。
- 肠易激综合征 (IBS)。 IBS 是指一组与大肠 (结肠) 有关的症状。 IBS 症状包括：
 - 腹部疼痛。
 - 腹胀。
 - 腹泻 (稀便或水样便)。
 - 便秘 (排便次数比平时少)。
- 腹部 (肚子) 和膀胱不适。膀胱是尿液 (小便) 排出体外之前，负责储存尿液 (小便) 的器官。
- 雷诺氏病。雷诺氏病是一种身体某些部位 (通常是手指或脚趾) 感到麻木和寒冷的疾病。

纤维肌痛的诊断

目前尚无具体检测项目可用于诊断纤维肌痛 (寻找其病因)。如需确定您是否罹患纤维肌痛，您的医疗保健提供者将：

- 查看您的健康史。
- 研究您的症状。
- 对您进行体检。

您也可能会接受血液检查或 X 光检查。这些方法有助于排除造成疼痛的其他潜在原因。

纤维肌痛的治疗

有多种治疗方法可以帮助缓解纤维肌痛的症状。症状改善所需的时间因人而异。

接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。还取决于症状的严重程度。请与您的医疗保健提供者讨论最适合您的治疗方法。

药物

医疗保健提供者可能会给您开药，以帮助您缓解纤维肌痛症状。这些药物有助于减轻疼痛、改善情绪和睡眠。

物理治疗

接受物理治疗有助于改善症状。您可以向您的医疗保健提供者咨询哪些运动对您来说是有帮助的。

心理健康咨询

咨询心理健康专业人员（如顾问或心理医生）可以帮助您应对纤维肌痛。如果您感到焦虑或抑郁，治疗也会有所帮助。

MSK 咨询中心提供的咨询服务可能会对您有所帮助。如需了解更多信息或进行预约，请咨询您的医疗保健提供者或致电 646-888-0200。

补充疗法

补充疗法是在接受其他治疗的同时可以使用的治疗方法。这类疗法有助于缓解症状。其中包括太极、瑜伽、针灸和按摩。如果您对补充疗法感兴趣，请向您的医疗保健提供者咨询 MSK 综合医学与健康服务的转介事宜。您还可以访问 www.msk.org/integrativemedicine 或致电 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.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Fibromyalgia - Last updated on October 7, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利