

PATIENT INFORMATION

Fibromyalgia

Sa fibromyalgia, pinataas ng sistema nerbiyoso ang 'volume ng sakit,' kaya nararamdaman ang sakit sa malawak na bahagi ng katawan.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Ang fibromyalgia ay **malawak at pangmatagalang sakit**: isang pananakit, pagsunog o panghihina na maaaring lumipat-lipat sa katawan at tila nararamdaman sa halos lahat ng bahagi imbes na sa iisang kasu-kasuan. Kasama ng sakit, karamihan sa mga tao ay lubos na pagod, at hindi naaayos ng tulog: maaari kang magbuhos ng buong gabi sa kama at paano pa man ay gumising ka nang hindi nakakapagpahinga, parang hindi mo talaga nagpahinga.

Marami ring namamalas na ang kanilang pag-iisip ay parang malabo: hrap magpokus, hanapin ang mga salita, o tandaan ang mga bagay. Ito ay napakadalas kaya may pangalan ito: “fibro fog”. Bukod dito, madalas ay nagiging mas sensitibo ang katawan sa pangkalahatan: ang paghawak, presyon, liwanag, tunog o temperatura ay maaaring masyadong mabigat, at isang pagtama na hindi nakakaabala sa karamihan ay maaaring talagang masakit. Nakakapagod ito, at madali mong maramdaman na walang naniniwala kung gaano karami ang iyong kinakaharap.

Ano ang nangyayari talaga

Narito ang mahalagang bahagi: ang fibromyalgia ay **hindi pinsala sa iyong mga kasu-kasuan o kalamnan, at hindi ito pamamaga**. Kaya naman normal ang resulta ng mga scan, X-ray, at pagsusuri ng dugo. Walang “nalalampasan” o napapansin, at ang normal na resulta ay hindi nangangahulugang hindi tunay ang sakit.

Ang nangyayari ay nasa paraan ng iyong sistema ng nerbiyos sa pagproseso ng sakit. Sa fibromyalgia, ang sistema na nagdadala ng mga signal ng sakit ay naka-set sa sobrang taas: ang volume ay mas malakas kaysa dapat. Ang mga karaniwang pakiramdam ay nagiging sakit, at ang tunay na sakit ay mas matindi. Tinatawag ito ng mga doktor na **central sensitisation**. Ito ay isang tunay, pisikal na pagbabago sa paraan ng mga nerbiyos at

utak sa paghawak sa mga signal: **hindi ito “nasa isip mo lamang”, at hindi ito senyales ng kahinaan.** Ang fibromyalgia ay karaniwan, tunay ito, at kinikilala.

Madalas itong kasama ng ibang kondisyon (mga bagay tulad ng irritable bowel, sakit ng ulo, mababang mood, o ibang pangmatagalang sakit), at maaari itong **palakasin ang sakit pagkatapos ng operasyon.** Mahalagang ipaalam ito sa iyong surgical team, dahil ang pagkakaroon nila ng kaalaman na may fibromyalgia ka ay tumutulong sa kanila na magplano ng iyong pagpapagaan ng sakit at paggaling upang mas mabuti ang iyong pag-aalaga.

Ano ang maaari naming gawin dito

Walang gamot, ngunit maaring pamahalaan ang fibromyalgia, at maraming tao ang nakakaraos ng kanilang mga sintomas sa mas matatag na antas para sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ang pinakamalakas at pinakamaasahang tulong ay hindi galing sa tablet; ito ay galing sa ilang matatag na gawi:

- **Banayad, naunang paggalaw.** Ang ehersisyo ang pinakamalakas na suporta sa paggamot. Ang susi ay magsimula nang *napakaliit* at dahan-dahang lumago: ang paglalakad, paghuhubog, o ehersisyong pang-tubig ay magagandang simula. Ang sobrang pagpilit nang maaga ay nagpapalala ng sakit, kaya ang dahan-dahan at matatag ang nananalo.
- **Mas mahusay na pagtulog.** Dahil ang hindi nakakapagpahinga na pagtulog ay nagpapalakas ng sakit at kalituhan, ang regular na rutina at mahusay na gawi sa pagtulog ay nagdudulot ng tunay na pagkakaiba.
- **Pagpapalano ng oras.** Ang pagkalat ng gawain sa loob ng araw at linggo (imbes na gawin ang lahat sa isang magandang araw at mag-crash pagkatapos) ay nagpapanatili sa iyo na mas matatag.
- **Pamamahala ng stress at mga pamamaraan sa sikolohiya.** Ang stress ay nagpapataas ng volume pa lalo. Ang mga teknik tulad ng **CBT** (cognitive behavioural therapy), pagpapahinga, at mindfulness ay nakakatulong upang mapahinahan ang sobrang sensitibong sistema.

Mga gamot ay nakakatulong sa ilang tao, ngunit ang mga kapaki-pakinabang ay hindi karaniwang mga gamot pang-alis ng sakit: pinahinahan nito ang nervous system imbes na harangin ang mga signal ng sakit. Kasama rito ang **amitriptyline, duloxetine, at pregabalin**; maaari mong basahin pa sa aming [pahina ng mga gamot pang-sakit ng nerbiyo](#). Sa kabilang banda, ang mga karaniwang **anti-inflammatories ay hindi gumagana** para sa fibromyalgia (dahil walang pamamaga na pipigilan), at **ang mga opioid ay hindi nakakatulong at maaaring magdulot ng tunay na pinsala**: sila ay karaniwang nagpapahina ng sitwasyon sa paglipas ng panahon, hindi pagpapabuti. Ang aming pahina sa [pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon](#) ay nagpapaliwanag kung bakit kami ay umiwas sa kanila.

Ano ang inaasahan

Ang fibromyalgia ay karaniwang matagalang kondisyon na may pagtaas at pagbaba: mas magagandang panahon at mga flare-up, madalas na dulot ng stress, mahinang tulog, sakit, o sobrang pagod. Maaaring maramdaman itong nakaka-disgusto, ngunit ang landas para sa karamihan ng mga tao na mananatiling sumusunod sa

pamamaraan ng galaw, tulog, at pacing ay tunay na nagbibigay ng pag-asa. Ang mga sintomas ay humihina, ang mga flare-up ay mas madaling harapin, at ang buhay ay muling nagbubukas.

Ang gawain ay nasa iyo upang pamunuan, ngunit hindi mo ito dapat gawin mag-isa. Isang suportadong koponan (iyong GP, minsan ay isang physiotherapist o serbisyo sa sakit) ay makakatulong sa pagbuo ng plano, pag-aadjust nito sa loob ng panahon, at pagpapanatili sa iyong paggalaw sa tamang direksyon. Ang self-management ay makapangyarihan dahil *ikaw* ang taong makakapagbaba ng volume, araw-araw.

Kailan kumonsulta sa doktor

- **Bagong sintomas, o malinaw na pagbabago sa lumang sintomas:** huwag magpaloko na ang lahat ng bago ay “fibromyalgia lang.” Biglaan o matinding sakit sa iisang lugar, pamamaga, lagnat, hindi nakararating na pagbaba ng timbang, o bagong kahinaan o pamamanhid ay dapat seryosuhin at suriin, dahil maaaring magkaiba ito.
- **Mababang mood, anxiety, o pagkawala ng interes sa mga bagay** na karaniwang nagpapasaya sa iyo: madalas itong magkasama ng fibromyalgia, may gamot ito, at tumutulong ito upang mas madaling pamahalaan ang sakit. Kung pakiramdam mo ay walang pag-asa o hindi ka ligtas, makipag-ugnayan agad.
- **Ang mga sintomas ay sumasakop sa iyong pang-araw-araw na buhay** kahit pinakamabuti mong ginagawa: ito ang tamang oras na kumonsulta sa iyong GP para sa karagdagang suporta, kabilang ang referral sa serbisyo para sa sakit o rheumatology.