

फाइब्रोमायलजिया

फाइब्रोमायलजिया में नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) 'दर्द का वॉल्यूम' बढ़ा देता है, इसलिए दर्द पूरे शरीर में फैला हुआ महसूस होता है।

Kieran Hirpara © 1 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

फाइब्रोमायलजिया **पूरे शरीर में फैला, लंबे समय तक रहने वाला दर्द** है: एक दुखता हुआ दर्द, जलन या टीस जो शरीर में इधर-उधर जा सकती है और किसी एक जोड़ में नहीं, बल्कि लगभग हर जगह महसूस होती लगती है। दर्द के साथ-साथ, ज़्यादातर लोग बहुत ज़्यादा थके रहते हैं, और नींद से यह थकान दूर नहीं होती: आप पूरी रात बिस्तर पर बिता सकते हैं और फिर भी जागने पर ताज़गी महसूस नहीं करते, जैसे आपने कभी ठीक से आराम किया ही न हो।

बहुत से लोगों को यह भी लगता है कि उनकी सोच धुंधली-सी हो गई है: ध्यान लगाने, सही शब्द ढूँढने या बातें याद रखने में दिक्कत। यह इतना आम है कि इसका एक नाम भी है: “फाइब्रो फ़ॉग” (फाइब्रोमायलजिया वाला दिमागी धुंधलापन)। इसके ऊपर, शरीर अक्सर आम तौर पर ज़्यादा संवेदनशील हो जाता है: छूना, दबाव, रोशनी, आवाज़ या तापमान ज़रूरत से ज़्यादा लग सकते हैं, और ऐसी हल्की टक्कर भी सच में दर्द दे सकती है जिससे ज़्यादातर लोगों को कोई फ़र्क न पड़े। यह बहुत थका देने वाला है, और आसानी से ऐसा लग सकता है कि कोई भी पूरी तरह यकीन नहीं करता कि आप कितना कुछ झेल रहे हैं।

असल में क्या हो रहा है

यह ज़रूरी बात है: फाइब्रोमायलजिया **आपके जोड़ों या मांसपेशियों को हुआ नुकसान नहीं है, और यह सूजन (इन्फ्लेमेशन) भी नहीं है**। इसीलिए स्कैन, एक्स-रे और खून की जांच के नतीजे आमतौर पर सामान्य आते हैं। कुछ भी “छूट” नहीं रहा है, और सामान्य नतीजे का मतलब यह नहीं कि दर्द असली नहीं है।

असल में जो हो रहा है, वह इस बात में है कि आपका नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) दर्द को कैसे समझता और संभालता है। फाइब्रोमायलजिया में दर्द के संकेत ले जाने वाला सिस्टम ज़रूरत से ज़्यादा तेज़ हो जाता है: उसकी आवाज़ जितनी होनी चाहिए उससे ज़्यादा ऊंची कर दी गई है। सामान्य एहसास बढ़कर दर्द बन जाते हैं, और असली दर्द ज़्यादा तेज़ महसूस होता है। डॉक्टर इसे **सेंट्रल सेंसिटाइज़ेशन** (दिमाग और नर्वों का दर्द के प्रति ज़्यादा संवेदनशील हो जाना) कहते हैं। यह नर्वों और दिमाग के संकेतों को संभालने के तरीके में एक असली, शारीरिक बदलाव है: **यह “आपके दिमाग का वहम” नहीं है, और न ही कमज़ोरी की निशानी है।** फाइब्रोमायलजिया आम है, असली है, और मान्यता प्राप्त बीमारी है।

यह अक्सर दूसरी समस्याओं के साथ भी होता है (जैसे इरिटेबल बाउल यानी पेट और आंतों की गड़बड़ी, सिरदर्द, उदास मन या लंबे समय तक रहने वाला कोई दूसरा दर्द), और यह **ऑपरेशन के बाद के दर्द को बढ़ा सकता है**। यह आखिरी बात अपनी सर्जिकल टीम को बताना फ़ायदेमंद है, क्योंकि यह जानने से कि आपको फाइब्रोमायलजिया है, उन्हें आपके दर्द से राहत और रिकवरी की योजना बनाने में मदद मिलती है, ताकि आपकी देखभाल बेहतर हो सके।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

इसका **कोई पूरा इलाज नहीं है, लेकिन फाइब्रोमायलजिया को संभाला जा सकता है**, और बहुत से लोग अपने लक्षणों को ऐसे स्तर पर ले आते हैं जिसके साथ जीना कहीं आसान हो। सबसे मज़बूत और सबसे भरोसेमंद मदद किसी गोली से नहीं मिलती; यह कुछ नियमित आदतों से मिलती है:

- **हल्की, धीरे-धीरे बढ़ाई जाने वाली हरकत**। व्यायाम ही वह इलाज है जिसके पक्ष में सबसे ज़्यादा प्रमाण है। तरीका यह है कि बहुत थोड़े से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ाएं: पैदल चलना, स्ट्रेचिंग, या पानी में किए जाने वाले व्यायाम शुरुआत के लिए अच्छे हैं। बहुत जल्दी बहुत ज़्यादा ज़ोर लगाने से दर्द भड़क उठता है, इसलिए धीमे और लगातार चलना ही जीतता है।
- **बेहतर नींद**। क्योंकि ताज़गी न देने वाली नींद दर्द और धुंधलेपन को और बढ़ाती है, इसलिए नियमित दिनचर्या और सोने की अच्छी आदतें सच में फ़र्क डालती हैं।
- **पेसिंग (गतिविधि को बांटकर करना)**। गतिविधि को पूरे दिन और हफ़्ते में फैलाना (बजाय इसके कि अच्छे दिन सब कुछ कर लें और उसके बाद थककर गिर पड़ें) आपको ज़्यादा स्थिर रखता है।
- **तनाव को संभालना और मनोवैज्ञानिक तरीके**। तनाव दर्द की आवाज़ और ऊंची कर देता है। **सीबीटी** (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी, यानी सोच और व्यवहार पर आधारित बातचीत वाला इलाज), रिलैक्सेशन और माइंडफुलनेस जैसे तरीके ज़्यादा संवेदनशील हो चुके सिस्टम को शांत करने में मदद करते हैं।

दवाएं कुछ लोगों की मदद कर सकती हैं, लेकिन काम की दवाएं आम मायने में दर्द निवारक दवाएं नहीं हैं: वे दर्द के संकेतों को रोकने के बजाय नर्वस सिस्टम को शांत करती हैं। इनमें **एमिट्रिप्टिलीन, ड्यूलोक्सेटीन और प्रीगैबलिन** शामिल हैं; आप हमारे **नर्व के दर्द की दवाएं** पेज पर इनके बारे में और पढ़ सकते हैं। इसके उलट, आम **सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) फाइब्रोमायलजिया में काम नहीं करतीं** (क्योंकि शांत करने के लिए कोई सूजन होती ही नहीं), और **ओपिओइड (तेज़ दर्द निवारक) मदद नहीं करते और असली नुकसान कर सकते हैं**: समय के साथ वे हालत को बेहतर नहीं, बल्कि बदतर बनाते हैं। **सर्जरी के बाद दर्द संभालने** वाला हमारा पेज बताता है कि हम इनसे दूर क्यों रहते हैं।

क्या उम्मीद करें

फाइब्रोमायलजिया आमतौर पर लंबे समय तक रहने वाली समस्या है जो घटती-बढ़ती रहती है: कभी बेहतर दौर, कभी तकलीफ़ का भड़कना, जो अक्सर तनाव, खराब नींद, बीमारी या ज़रूरत से ज़्यादा काम करने से शुरू होता है। यह निराश करने वाला लग सकता है, लेकिन जो लोग हरकत, नींद और पेसिंग वाले तरीके पर टिके रहते हैं, उनमें से ज़्यादातर के लिए आगे का रास्ता सच में उम्मीद भरा है। लक्षण शांत होते हैं, भड़कने वाले दौर झेलना आसान हो जाता है, और ज़िंदगी फिर से खुलने लगती है।

इस काम की अगुवाई आपको करनी है, लेकिन इसे अकेले करने की ज़रूरत नहीं है। एक सहयोग करने वाली टीम (आपके जीपी यानी फैमिली डॉक्टर, कभी-कभी कोई फिजियोथेरेपिस्ट या पेन सर्विस यानी दर्द के इलाज की सेवा) आपको एक योजना बनाने, समय के साथ उसमें बदलाव करने और सही दिशा में आगे बढ़ते रहने में मदद कर सकती है। खुद अपनी देखभाल इसीलिए असरदार है क्योंकि आप ही वह व्यक्ति हैं जो दिन-ब-दिन दर्द की आवाज़ को फिर से धीमा कर सकते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- **कोई नया लक्षण, या किसी पुराने लक्षण में साफ़ बदलाव:** यह न मान लें कि हर नई चीज़ “बस फाइब्रोमायलजिया” है। किसी एक जगह पर अचानक या तेज़ दर्द, सूजन, बुखार, बिना वजह वज़न घटना, या नई कमज़ोरी या सुन्नपन की ठीक से जांच होनी चाहिए, क्योंकि ये किसी अलग समस्या के संकेत हो सकते हैं।
- **उदास मन, घबराहट (एंगज़ायटी), या उन चीज़ों में दिलचस्पी खो देना** जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं: ये अक्सर फाइब्रोमायलजिया के साथ-साथ चलते हैं, इनका इलाज हो सकता है, और मदद मिलने से दर्द को संभालना भी आसान हो जाता है। अगर आपको कभी भी नाउम्मीदी महसूस हो या आप असुरक्षित महसूस करें, तो बिना देर किए मदद के लिए संपर्क करें।
- **आपकी पूरी कोशिशों के बावजूद लक्षण आपकी रोज़ की ज़िंदगी पर हावी हो रहे हों:** यही वह समय है जब आप अपने जीपी से और सहायता के बारे में पूछें, जिसमें पेन सर्विस या रूमेटोलॉजी (जोड़ों और गठिया के विशेषज्ञ) सेवा में रेफ़रल भी शामिल है।