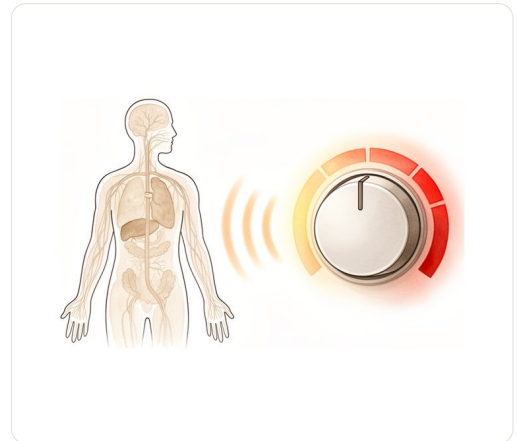


Hội chứng đau cơ xơ hóa

Trong hội chứng đau cơ xơ hóa, hệ thần kinh làm tăng "âm lượng" đau, khiến cơn đau được cảm nhận rộng khắp cơ thể.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm nhận

Hội chứng đau cơ xơ hóa là **cơn đau lan tỏa, kéo dài**: cảm giác âm ỉ, nóng rát hoặc ê ẩm có thể di chuyển khắp cơ thể và dường như xuất hiện ở hầu hết mọi nơi thay vì chỉ tập trung ở một khớp. Cùng với cơn đau, phần lớn mọi người đều cảm thấy mệt mỏi sâu sắc, và giấc ngủ không giúp cải thiện: bạn có thể nằm trên giường cả đêm nhưng vẫn tỉnh dậy với cảm giác không được nghỉ ngơi, như thể bạn chưa thực sự nghỉ ngơi.

Nhiều người cũng nhận thấy tư duy của họ trở nên mơ hồ: khó tập trung, tìm kiếm từ ngữ hoặc ghi nhớ sự việc. Điều này phổ biến đến mức đã có một tên gọi: "sương mù xơ hóa". Bên cạnh đó, cơ thể thường trở nên nhạy cảm hơn nói chung: cảm giác chạm, áp lực, ánh sáng, âm thanh hoặc nhiệt độ có thể trở nên quá tải, và một cú va chạm nhẹ mà hầu hết mọi người không thấy khó chịu lại có thể gây đau đớn đáng kể. Điều này gây kiệt sức, và rất dễ cảm thấy như không ai thực sự tin rằng bạn đang phải đối mặt với những gì mình đang trải qua.

Những gì thực sự đang xảy ra

Đây là phần quan trọng: xơ cơ **không phải là tổn thương khớp hoặc cơ, và không phải là tình trạng viêm**. Đó là lý do tại sao các kết quả chụp hình, X-quang và xét nghiệm máu thường bình thường. Không có gì bị "bò sát", và kết quả bình thường không có nghĩa là cơn đau không có thật.

Vấn đề nằm ở cách hệ thần kinh của bạn xử lý tín hiệu đau. Trong xơ cơ, hệ thống dẫn truyền tín hiệu đau bị tăng cường quá mức: âm lượng được đặt lớn hơn mức bình thường. Các cảm giác bình thường bị khuếch đại thành đau, và cơn đau thực sự trở nên dữ dội hơn. Các bác sĩ gọi hiện tượng này là **nhạy cảm trung ương**.

Đây là một thay đổi vật lý thực sự trong cách dây thần kinh và não bộ xử lý tín hiệu: **không phải là thứ “trong đầu bạn”, và không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối**. Xơ cơ là phổ biến, có thật, và được công nhận.

Nó cũng thường đi kèm với các tình trạng khác (như hội chứng ruột kích thích, đau đầu, tâm trạng thấp hoặc các cơn đau mạn tính khác), và nó có thể **khuếch đại cơn đau sau phẫu thuật**. Điểm cuối cùng này đáng để bạn thông báo cho nhóm phẫu thuật của mình, vì việc biết bạn bị xơ cơ giúp họ lập kế hoạch giảm đau và phục hồi tốt hơn, đảm bảo bạn được chăm sóc chu đáo hơn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Không có cách chữa khỏi, nhưng **hội chứng đau cơ xơ hóa có thể được kiểm soát**, và nhiều người có thể đưa các triệu chứng của họ xuống mức dễ chịu hơn nhiều. Sự hỗ trợ mạnh mẽ và đáng tin cậy nhất không đến từ một viên thuốc; mà đến từ một vài thói quen ổn định:

- **Vận động nhẹ nhàng, tăng dần.** Tập thể dục là phương pháp điều trị được hỗ trợ bởi bằng chứng mạnh mẽ nhất. Bí quyết là bắt đầu *rất* nhỏ và xây dựng dần dần: đi bộ, căng duỗi cơ, hoặc tập thể dục dưới nước là những điểm khởi đầu tốt. Đây quá sức quá sớm sẽ làm bùng phát cơn đau, vì vậy chậm rãi và ổn định sẽ chiến thắng.
- **Giấc ngủ tốt hơn.** Vì giấc ngủ không sáng khoái làm trầm trọng thêm cơn đau và sự mơ hồ về tinh thần, một lịch trình đều đặn và thói quen ngủ tốt tạo ra sự khác biệt thực sự.
- **Điều tiết hoạt động.** Phân bổ hoạt động trong ngày và trong tuần (thay vì làm tất cả mọi thứ vào một ngày tốt và sau đó kiệt sức) giúp bạn ổn định hơn.
- **Quản lý căng thẳng và các phương pháp tâm lý.** Căng thẳng làm tăng thêm mức độ nhạy cảm. Các kỹ thuật như **CBT** (liệu pháp nhận thức hành vi), thư giãn và chánh niệm giúp làm dịu một hệ thống quá nhạy cảm.

Thuốc men có thể giúp ích cho một số người, nhưng những loại thuốc hữu ích không phải là thuốc giảm đau thông thường: chúng làm dịu hệ thần kinh thay vì chặn các tín hiệu đau. Những loại này bao gồm **amitriptyline, duloxetine và pregabalin**; bạn có thể đọc thêm trên trang [thuốc giảm đau thần kinh](#) của chúng tôi. Ngược lại, các loại **thuốc chống viêm thông thường không hiệu quả** đối với hội chứng đau cơ xơ hóa (bởi vì không có viêm để làm dịu), và **thuốc opioid không giúp ích và có thể gây hại nghiêm trọng**: chúng có xu hướng làm tình trạng tồi tệ hơn theo thời gian, chứ không phải tốt hơn. Trang của chúng tôi về [quản lý cơn đau sau phẫu thuật](#) giải thích lý do tại sao chúng tôi tránh sử dụng chúng.

Những điều cần mong đợi

Hội chứng đau cơ xơ hóa thường là một tình trạng mạn tính, có những giai đoạn thuyên giảm và bùng phát, thường do căng thẳng, giấc ngủ kém, bệnh tật hoặc vận động quá sức kích hoạt. Điều đó có thể gây nản lòng,

nhưng tiên lượng cho hầu hết những người tuân thủ phương pháp vận động, ngủ nghỉ và kiểm soát nhịp độ thực sự đầy hy vọng. Các triệu chứng sẽ ổn định, các đợt bùng phát dễ dàng vượt qua hơn, và cuộc sống dần trở lại bình thường.

Bạn là người dẫn dắt quá trình này, nhưng bạn không cần phải làm một mình. Một đội ngũ hỗ trợ (bác sĩ đa khoa, đôi khi là bác sĩ vật lý trị liệu hoặc dịch vụ chăm sóc đau đớn) có thể giúp bạn xây dựng một kế hoạch, điều chỉnh theo thời gian và duy trì sự tiến triển đúng hướng. Tự quản lý bệnh có hiệu quả chính vì *bạn* là người có thể giảm dần mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng, từng ngày một.

Khi nào nên đi khám

- **Triệu chứng mới xuất hiện hoặc có sự thay đổi rõ rệt so với triệu chứng cũ:** Đừng mặc định mọi triệu chứng mới đều là “chỉ là đau cơ xơ hóa”. Đau đột ngột hoặc dữ dội tại một điểm cụ thể, sưng, sốt, giảm cân không rõ nguyên nhân, hoặc yếu cơ hoặc tê bì mới xuất hiện đều cần được đánh giá kỹ lưỡng, vì chúng có thể là một vấn đề khác biệt.
- **Tâm trạng chán nản, lo âu hoặc mất hứng thú** với những điều bạn thường thích: những vấn đề này thường đi kèm với đau cơ xơ hóa, có thể điều trị được, và việc hỗ trợ tâm lý cũng giúp giảm bớt khó khăn trong việc kiểm soát cơn đau. Nếu bạn cảm thấy tuyệt vọng hoặc không an toàn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức.
- **Các triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày** mặc dù bạn đã nỗ lực hết sức: đó là lúc bạn nên trao đổi với bác sĩ đa khoa về các biện pháp hỗ trợ thêm, bao gồm cả việc giới thiệu đến khoa đau hoặc khoa thấp khớp.