

Fibromyalgia

Sa fibromyalgia, itinataas ng nervous system ang 'pain volume', 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.

Ang iyong nararamdaman

Ang Fibromyalgia ay **malawakan at pangmatagalang pananakit**: isang kirot, paghapdi o pananakit na maaaring lumipat-lipat sa katawan at tila nararamdaman sa halos lahat ng bahagi sa halip na sa isang kasukasuan lamang. Kasabay ng pananakit, karamihan sa mga tao ay matinding napapagod, at hindi ito naaayos ng pagtulog; maaari kang gumugol ng buong gabi sa kama at magising pa ring hindi refreshed, na tila hindi ka talaga nakapagpahinga.

Maraming tao rin ang nakapapansin na ang kanilang pag-iisip ay tila malabo: hrap mag-concentrate, maghanap ng mga salita, o makaalala ng mga bagay. Napakakaraniwan nito kaya mayroon itong pangalan: “fibro fog”. Bukod dito, ang katawan ay madalas na nagiging mas sensitibo sa pangkalahatan: ang hipo, pressure, liwanag, tunog o temperatura ay maaaring maramdamang sobra na, at ang isang pagkakauntog na hindi naman makakaabala sa karamihan ng mga tao ay maaaring talagang makasakit. Ito ay nakakapagod, at madaling maramdaman na walang sinuman ang lubos na naniniwala sa bigat ng iyong pinagdaraan.

Ano ang aktwal na nangyayari

Narito ang mahalagang bahagi: ang fibromyalgia ay **hindi pinsala sa iyong mga kasukasuan o mga kalamnan, at hindi ito pamamaga**. Iyan ang dahilan kung bakit ang mga scan, X-ray at blood test ay karaniwang lumalabas na normal. Walang anumang “nakaligtaan”, at ang normal na resulta ay hindi nangangahulugang hindi totoo ang sakit.

Ang nangyayari ay nasa paraan kung paano pinoproseso ng iyong nervous system ang sakit. Sa fibromyalgia, ang sistema na nagdadala ng mga signal ng sakit ay nagiging masyadong mataas: ang volume ay nakatakda nang mas malakas kaysa sa dapat. Ang mga normal na sensasyon ay napapalakas at nagiging sakit, at ang totoong

sakit ay nararamdaman nang mas matindi. Tinatawag ito ng mga doktor na **central sensitisation**. Ito ay isang tunay at pisikal na pagbabago sa kung paano hinahawakan ng mga nerve at utak ang mga signal: **hindi ito isang bagay na “nasa isip mo lang”, at hindi ito tanda ng kahinaan**. Ang fibromyalgia ay karaniwan, ito ay totoo, at ito ay kinikilala.

Madalas din itong kasabay ng iba pang mga kondisyon (mga bagay tulad ng irritable bowel, pananakit ng ulo, low mood o iba pang pangmatagalang sakit), at maaari itong **magpalakas ng sakit pagkatapos ng isang operasyon**. Ang huling puntong iyon ay mahalagang ipaalam sa iyong surgical team, dahil ang pagkaalam na mayroon kang fibromyalgia ay tumutulong sa kanila na planuhin ang iyong pain relief at recovery upang mas mabuti kang maalagaan.

Ano ang maaari nating gawin tungkol dito

Walang lunas, ngunit ang fibromyalgia ay maaaring mapamahalaan, at maraming tao ang nakakapagpapababa ng kanilang mga sintomas sa antas na mas madaling dalhin. Ang pinakamalakas at pinakamaasahang tulong ay hindi nagmumula sa tableta; nagmumula ito sa ilang matatag na gawi:

- **Banayad at unti-unting paggalaw.** Ang ehersisyo ang pinaka-sinusupportahang gamutan. Ang sikreto ay magsimula nang *napakaliit* at dahan-dahang dagdagan: ang paglalakad, pag-uunat (stretching), o ehersisyo sa tubig ay mabubuting panimula. Ang sobrang pagpilit nang masyadong maaga ay nagpapalala ng sakit, kaya ang mabagal at matatag ang nagtatagumpay.
- **Mas mabuting pagtulog.** Dahil ang hindi nakakapagpanibagong tulog ay nagpapalala sa sakit at sa “fog,” ang regular na routine at mabubuting gawi sa pagtulog ay nagbibigay ng tunay na pagkakaiba.
- **Pacing.** Ang paghahati-hati ng aktibidad sa buong araw at linggo (sa halip na gawin ang lahat sa isang araw na maayos ang pakiramdam at pagkatapos ay biglang manghina) ay nagpapanatili sa iyong katatagan.
- **Pamamahala ng stress at mga sikolohikal na pamamaraan.** Pinatataas pa ng stress ang tindi ng nararamdaman. Ang mga teknik tulad ng **CBT** (cognitive behavioural therapy), relaksasyon, at mindfulness ay tumutulong na pakalmahin ang isang over-sensitive na sistema.

Ang mga **gamot** ay maaaring makatulong sa ilang tao, ngunit ang mga kapaki-pakinabang ay hindi mga painkiller sa ordinaryong kahulugan: pinapakalma nila ang nervous system sa halip na harangan ang mga signal ng sakit. Kabilang dito ang **amitriptyline, duloxetine at pregabalin**; maaari kayong magbasa nang higit pa sa aming pahina ng [nerve-pain medicines](#). Sa kabilang banda, ang mga ordinaryong **anti-inflammatories ay hindi gumagana** para sa fibromyalgia (dahil walang inflammation na dapat pakalmahin), at ang mga **opioid ay hindi nakakatulong at maaaring magdulot ng tunay na pinsala**: may tendensiya silang palalain ang mga bagay sa paglipas ng panahon, hindi pagbutihin. Ang aming pahina tungkol sa [managing pain after surgery](#) ay nagpapaliwanag kung bakit kami umiiwas sa mga ito.

Ano ang dapat asahan

Ang Fibromyalgia ay madalas na isang long-term condition na pabago-bago: may mga panahon na bumubuti at may mga flare, na madalas na na-ti-trigger ng stress, kulang sa tulog, sakit o sobrang pagkapagod. Maaari itong maging nakaka-discourage, ngunit ang trajectory para sa karamihan ng mga tao na nananatili sa approach ng paggalaw, pagtulog at pacing ay tunay na nagbibigay-pag-asa. Kumakalma ang mga sintomas, mas madali nang malampasan ang mga flare, at muling bumubukas ang buhay.

Ikaw ang mamumuno sa prosesong ito, ngunit hindi mo ito kailangang gawin nang mag-isa. Isang supportive team (ang iyong GP, kung minsan ay isang physiotherapist o pain service) ang makakatulong sa iyo na bumuo ng plano, i-adjust ito sa paglipas ng panahon, at panatilihin kang gumagalaw sa tamang direksyon. Ang self-management ay makapangyarihan dahil *ikaw* ang siya na maaaring magpababa ng tindi ng mga sintomas, araw-araw.

Kailan dapat kumonsulta

- Isang **bagong sintomas, o isang malinaw na pagbabago sa dati nang sintomas**: huwag ipalagay na ang lahat ng bago ay “fibromyalgia lamang”. Ang biglaan o matinding sakit sa isang bahagi, pamamaga, lagnat, hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang, o bagong panghihina o pamamanhid ay nararapat na suriin nang maayos, dahil maaaring ito ay ibang kondisyon.
- **Mababang mood, pagkabalisa, o pagkawala ng interes sa mga bagay** na karaniwan mong kinagigiliwan: ang mga ito ay madalas na kasabay ng fibromyalgia, maaari itong gamutin, at ang paghingi ng tulong ay nakatutulong din upang mas madaling mapamahalaan ang sakit. Kung nakararamdam ka ng kawalan ng pag-asa o hindi ligtas, humingi agad ng tulong.
- **Mga sintomas na nakakaapekto na sa iyong pang-araw-araw na buhay** sa kabila ng iyong pinakamahasag na pagsisikap: iyon na ang sandali upang magtanong sa iyong GP tungkol sa karagdagang suporta, kabilang ang referral sa isang pain o rheumatology service.

Higit pang kalaliman

Ang seksyong ito ay higit pa sa kailangan mo para sa iyong sariling mga desisyon sa paggamot. Ang Fibromyalgia ay karapat-dapat sa karagdagang pagbabasa dahil ang pinakamahalagang ideya tungkol dito ay siya ring pinaka-hindi intuitive: sa kabila ng pagpapakita bilang problema sa kalamnan at kasukasan, ang mga ebidensya ay tumuturo palayo nang lubos sa mga kalamnan at kasukasan.

ANG PAHIWATIG NA WALANG KINALAMAN SA MGA KASUKASAN

Kung ang fibromyalgia ay isang sakit ng kalamnan o connective tissue, dapat ay limitado lamang ito sa mga tisyung iyon. Ngunit hindi ito ganoon.

Sa isang population study ng **44,494** na tao, ang mga may fibromyalgia o iba pang musculoskeletal pain ay mas malamang na mag-ulat ng **pagkabingi (hearing loss)**. Ang interpretasyon ng mga may-akda ang mahalagang

bahagi: ang natuklasan ay naaayon sa fibromyalgia bilang may kaugnayan sa isang **pangkalahatang dysregulation ng central nervous system**, at maaaring totoo rin ito sa iba pang malawakang musculoskeletal pain [1].

Ang pandinig ay walang mekanikal na relasyon sa masakit na mga balikat. Kapag ang isang kondisyon na tinukoy ng musculoskeletal pain ay tumutugma rin sa kung paano pinoproceso ng tainga at utak ang signal, ang karaniwang salik ay ang pagproseso, hindi ang tisyu. Ito ang central-sensitisation model sa isang hindi inaasahang obserbasyon: ang volume control sa sensory input ay nakataas, at ang sakit ay ang pinaka-halatang bunga sa halip na ang tanging bunga.

BAKIT NORMAL ANG IYONG MGA TEST, AT BAKIT HINDI ITO PAGBALEWALA

Madalas na sinasabihan ang mga pasyente na ang lahat ay lumabas na normal, at naririnig ito bilang kawalan ng paniniwala. Ipinapaliwanag ng pananaliksik kung bakit normal ang mga test nang hindi ipinapahiwatig na hindi totoo ang sakit.

Isang meta-analysis ng mga cytokine, ang mga inflammatory signalling molecule na magiging abnormal sa isang inflammatory arthritis, ang nagsama-sama ng **1,255** na kalahok at nagkonkluda na ang kanilang pathophysiological role sa fibromyalgia ay **hindi pa malinaw**, at kailangan ng mas mabuti at mas malalaking pag-aaral [2]. Ang imbestigasyon sa gut microbiome bilang isang contributor ay nakarating sa katulad na hatol: isang kapani-paniwalang direksyon sa loob ng umuusbong na gut–musculoskeletal axis, at kakulangan ng dekalidad na pananaliksik hanggang ngayon [3].

Kaya walang blood test na mahahanap, dahil ang abnormality ay nasa signal processing sa halip na sa pinsala ng tissue o pamamaga. Ang normal na inflammatory screen at normal na scan ay ang mga inaasahang resulta, at inaalis nito ang posibilidad ng ibang mga kondisyon sa halip na alisin ang posibilidad ng kondisyong ito.

ANO ANG AKTUAL NA NAPATUNAYANG NAKAKATULONG

Ang treatment na nakabase sa paggalaw ang may pinakamalakas na sumusuportang data, at hindi gaanong mahalaga ang anyo nito kaysa sa katotohanan ng pagsasagawa nito. Isang meta-analysis sa **936** na pasyente ang nakatuklas na ang tradisyunal na ehersisyong Tsino – tai chi, qigong at mga katulad na low-intensity, movement-and-breathing practices, ay nagdulot ng makabuluhang pagbuti sa **sakit (pain), kalidad ng pagtulog** at mga sintomas ng **anxiety at depression** [4].

Pansinin kung ano ang sinusukat ng trial set na iyon. Ang mga pagbuti ay sumasaklaw sa sakit, pagtulog at mood nang magkakasama, na siyang inaasahan kung ang target ay isang sensitised nervous system sa halip na isang masakit na istruktura. Ang pagtulog ay hindi isang side issue rito; ang mahinang pagtulog ay nagpapababa ng pain thresholds, at ang dalawang ito ay nagpapatibay sa isa't isa.

ANG OVERLAP SA MENOPAUSE

Ang mga sintomas ng Fibromyalgia ay madalas na nagsisimula sa paligid ng menopause, may tendensiyang maging mas malala pagkatapos nito, at maaaring lumala pagkatapos ng hysterectomy mayroon o walang pagtanggag ng mga ovaries [5]. Ang mga listahan ng sintomas ay may malaking overlap sa musculoskeletal syndrome ng menopause.

Ang konklusyon ng review ay isang babala laban sa pagsasama ng dalawa: ang fibromyalgia ay nangyayari rin sa mga kababaihang hindi menopausal at sa mga kalalakihan, kaya ang mga sex hormone ay hindi ang buong mekanismo, at ang dalawa ay dapat kilalanin at gamutin bilang magkahiwalay na problema na maaaring magkasabay [5]. Tingnan ang aming pahina ng [musculoskeletal syndrome of menopause](#).

ANO ANG IBIG SABIHIN NITO KUNG TINATALAKAY ANG OPERASYON

Dito nagiging praktikal ang central-sensitisation model. Itinatama ng isang operasyon ang isang structural problem. Kung ang bahagi ng iyong pananakit ay dulot ng binagong central processing, ang bahaging iyon ay mananatili pa rin pagkatapos, dahil hindi ito tinugunan ng operasyon.

Hindi ito argumento laban sa pagsasagawa ng operasyon kapag mayroong tunay na structural problem na dapat ayusin. Ito ay isang argumento para maging tumpak muna bago ang operasyon kung aling bahagi ng iyong pananakit ang inaasahang mawawala, at para gamutin ang fibromyalgia sa sarili nitong paraan sa halip na umasa na lulutasin ng operasyon ang lahat. Ang pagpasok sa operasyon kung saan ang pagtulog, aktibidad, at mood ay pinamamahalaan nang pinakamahusay hangga't maaari ay isang tunay na pagsisikap para sa kinalabasan, at hindi lamang paghahanda sa mga gilid.

MGA SANGGUNIAN

- [1] Stranden M, Solvin H, Fors EA, Getz L, Helvik A. Mas malamang bang mag-ulat ng pagkabingi ang mga taong may fibromyalgia o iba pang musculoskeletal pain? Isang HUNT study. BMC Musculoskelet Disord. 2016;17(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-016-1331-1>
- [2] Üçeyler N, Häuser W, Sommer C. Sistematikong pagsusuri na may meta-analysis: mga cytokine sa fibromyalgia syndrome. BMC Musculoskelet Disord. 2011;12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2474-12-245>
- [3] Erdrich S, Hawrelak JA, Myers SP, Harnett JE. Pagtukoy sa ugnayan sa pagitan ng fibromyalgia, gut microbiome at mga biomarker nito: isang sistematikong pagsusuri. BMC Musculoskelet Disord. 2020;21(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03201-9>
- [4] Wang X, Luo H. Mga epekto ng tradisyonal na Chinese exercise therapy sa mga pain score, kalidad ng pagtulog, at mga sintomas ng anxiety-depression sa mga pasyenteng may fibromyalgia: isang sistematikong pagsusuri at meta-analysis. BMC Musculoskelet Disord. 2024;25(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07194-7>
- [5] Vidal-Neira LF, Neyro JL, Maldonado G, Messina OD, Moreno-Alvarez M, Ríos C. Climacteric at fibromyalgia: isang pagsusuri. Climacteric. 2024;27(5):458-65. <https://doi.org/10.1080/13697137.2024.2376190>