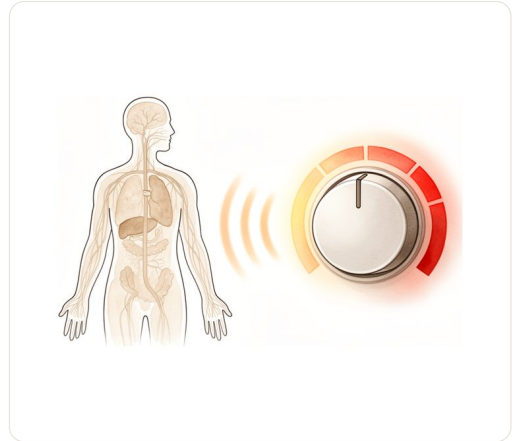


Fibromyalgia

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, pagkasunog, o pagkadapa na maaaring lumipat-lipat sa katawan at tila nararamdaman sa halos lahat ng bahagi kaysa sa iisang kasu-kasuan. Kasama ng sakit, karamihan sa mga tao ay lubos na pagod, at hindi naayos ng tuloy ang problema: maaari kang magpakatulog ng buong gabi sa kama at paano pa man ay gising ka nang hindi nakapagpahinga nang maayos, parang hindi mo talaga napahinga ang iyong sarili.

Marami ring namamalas na ang kanilang pag-iisip ay parang malabo: hirap magpokus, hanapin ang mga salita, o tandaan ang mga bagay. Ito ay napakadalas kaya mayroon itong tawag: “fibro fog”. Bukod dito, madalas na 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 taong lubos na naniniwala sa dami ng 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 “nalalampanan” 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 sa dapat. Ang mga normal na pakiramdam ay nagiging sakit, at ang tunay na sakit ay mas malala ang pakiramdam. Tinatawag ito ng mga doktor na **central sensitisation**. Ito ay isang tunay, pisikal na pagbabago sa paraan ng

mga nerbiyos at utak na humaharap sa mga signal: **hindi ito nasa “ulo mo” lamang, at hindi ito senyales ng kahinaan**. Karaniwan ang fibromyalgia, tunay ito, at kinikilala ito.

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 pagkakaalam nila na mayroon kang fibromyalgia 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 nakakakuha ng mas napapagtibay na antas ng kanilang mga sintomas. Ang pinakamalakas, pinakamaasahang tulong ay hindi galing sa isang tablet; ito ay galing sa ilang matatag na gawi:

- **Banayad, unti-unting paggalaw.** Ang ehersisyo ang pinakamasuportadong pinakamahusay na gamutan. Ang susi ay magsimula nang *napakaliit* at dahan-dahang lumago: ang paglalakad, paghuhubog, o ehersisyong pang-tubig ay magagandang simula. Ang sobrang pagsisikap nang mabilis ay nagpapalala ng sakit, kaya ang mabagal at matatag na pag-unlad 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.
- **Pagpapakontrol.** 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 sikolohikal.** Ang stress ay nagpapataas ng volume pa lalo. Ang mga teknik tulad ng **CBT** (cognitive behavioural therapy), pagpapahinga, at mindfulness ay tumutulong na mapayapa ang isang sobrang sensitibong sistema.

Mga gamot ay makakatulong sa ilang tao, ngunit ang mga kapaki-pakinabang na hindi karaniwang gamot sa sakit: sila ay nagpapahina ng nervous system imbes na harangin ang mga signal ng sakit. Kasama rito ang **amitriptyline, duloxetine, at pregabalin**; maaari mong basahin pa sa aming [nerve-pain medicines](#) page. Sa kabilang banda, ang karaniwang **anti-inflammatories ay hindi gumagana** para sa fibromyalgia (dahil walang inflammation na dapat ayusin), at **opioids ay hindi tumutulong at maaaring magdulot ng tunay na pinsala**: sila ay karaniwang nagpapalala ng mga bagay sa paglipas ng panahon, hindi nagpapabuti. Ang aming page sa [managing pain and opioids after surgery](#) 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 paglala, madalas na sanhi ng stress, mahinang tulog, sakit o sobrang pagod. Maaaring maramdaman itong nakakadismaya, ngunit ang landas para sa karamihan ng mga tao na mananatiling sumusunod sa pamamaraan ng galaw, tulog, at pagpapasigla ay tunay na nagbibigay ng pag-asa. Ang mga sintomas ay humihina, ang mga paglala ay mas madali nang harapin, at ang buhay ay bumubukas muli.

Ikaw ang may pangunahing papel sa gawaing ito, 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 paglipas ng panahon, at pagpapanatili sa tamang direksyon. Ang self-management ay makapangyarihan dahil ikaw ang 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 isang partikular na lugar, pamamaga, lagnat, hindi paliwanag na pagbaba ng timbang, o bagong kahinaan o pamamanhid ay nangangailangan ng tamang pagsusuri, dahil maaaring hiwalay ito sa fibromyalgia.
- **Mababang mood, anxiety, o pagkawala ng interes sa mga bagay** na karaniwang nagpapasaya sa iyo: madalas itong magkasabay sa fibromyalgia, ito ay may gamot, at ang tulong ay nakakatulong upang mas madaling pamahalaan ang sakit. Kung pakiramdam mo ay walang pag-asa o hindi ka ligtas, kumonsulta agad.
- **Mga sintomas na sumisira sa iyong pang-araw-araw na buhay** kahit na ang pinakamabuting pagsisikap mo: ito ang tamang oras na kumonsulta sa iyong GP para sa karagdagang suporta, kabilang ang referral sa serbisyo para sa sakit o rheumatology.