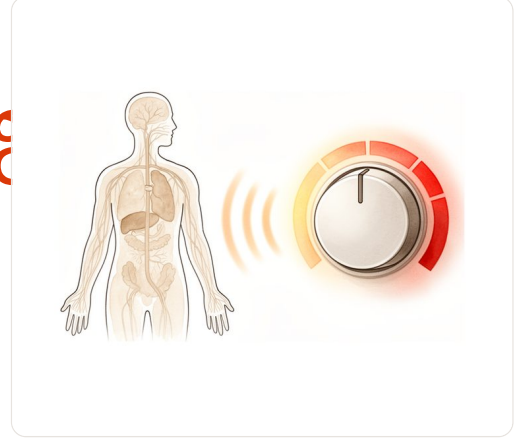


ஃபைப்ரோமியால்ஜியா

ஃபைப்ரோமியால்ஜியாவில் நரம்பு மண்டலம் 'வலி அளவை' அதிகரிக்கிறது, எனவே உடல் முழுவதும் வலி பரவலாக உணரப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © 1 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

ஃபைப்ரோமியால்ஜியா **பரவலான, நீண்டகால வலி**: வலி, எரிச்சல் அல்லது உடலைச் சுற்றி நகர்த்தக்கூடிய வலி மற்றும் கிட்டத்தட்ட உணரப்பட்டதாகத் தெரிகிறது வலியோடு சேர்த்து, பெரும்பாலான மக்கள் மிகவும் சோர்வாக, மற்றும் தூக்கம் அதை சரி செய்ய முடியாதுஃ நீங்கள் ஒரு முழு இரவு செலவிட முடியும் படுக்கையில் மற்றும் இன்னும் உணர்வு unrefreshed எழுந்து, நீங்கள் உண்மையில் ஒருபோதும் போல் ஓய்வெடுத்தார்.

பலரும் தங்கள் சிந்தனை மங்கலானதாக உணர்கிறார்கள்: சிக்கல் கவனம் செலுத்துவது, வார்த்தைகளை கண்டுபிடிப்பது, அல்லது விஷயங்களை நினைவில் வைப்பது. இது மிகவும் பொதுவானது இது ஒரு பெயரைக் கொண்டுள்ளது: "ஃபைப்ரோ மூடுபனி". இதற்கு மேல், உடல் பெரும்பாலும் பொதுவாக அதிக உணர்திறன்: தொடுதல், அழுத்தம், ஒளி, ஒலி அல்லது வெப்பநிலை மிகவும் போல் உணர முடியும், மற்றும் மிகவும் தொந்தரவு இல்லை என்று ஒரு தட்டுதல் மக்கள் உண்மையில் காயப்படுத்த முடியும். அது சோர்வடைகிறது, அது யாரும் என்று உணர எளிதானது நீங்கள் கையாள்வதில் எவ்வளவு நம்புகிறார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

இங்கே முக்கியமான பகுதியாக உள்ளதுஃ ஃபைப்ரோமியால்ஜியா உங்கள் மூட்டுகள் அல்லது இதனால்தான் ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே மற்றும் இரத்த சோதனைகள் வழக்கமாக இயல்பாக திரும்பி வருகின்றன. சாதாரண முடிவு வலி உண்மையானதல்ல என்று அர்த்தமல்ல.

உங்கள் நரம்பு மண்டலம் வலியை செயலாக்கும் விதத்தில் தான் நடக்கிறது. ஃபைப்ரோமியால்ஜியா வலி சமிக்ஞைகளை கொண்டு செல்லும் அமைப்பு அதிகரிக்கிறது சாதாரண உணர்வுகள் பெறுகின்றன வலியாக அதிகரிக்கப்படுகிறது, உண்மையான வலி மிகவும் தீவிரமாக உணரப்படுகிறது. **மைய உணர்திறன்** அது ஒரு உண்மையான, உடல் மாற்றம் எப்படி நரம்புகளும் மூளையும் சமிக்ஞைகளை கையாளுகின்றன: ** இது “உங்கள் தலையில்” இல்லை, ஃபைப்ரோமியால்ஜியா பொதுவானது, அது உண்மையானது, அது அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

இது பெரும்பாலும் மற்ற நிலைமைகளுடன் பயணிக்கிறது (தீவிர குடல், தலைவலி, மனச்சோர்வு குறைவு அல்லது வேறு நீண்டகால வலி) மற்றும் அது வலியை அதிகரிக்கலாம். ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு**. பற்றி, ஏனெனில் உங்களுக்கு ஃபைப்ரோமியால்ஜியா இருப்பதை அறிவது உங்கள் வலியைத் திட்டமிட உதவுகிறது நிவாரணம் மற்றும் குணமடைதல் எனவே நீங்கள் சிறப்பாக கவனித்துக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

இருக்கிறது ஃபைப்ரோமியால்ஜியாவுக்கு மருந்து இல்லை, ஆனால் அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம், மற்றும் பல மக்கள் பெற மிகவும் வலுவான, மிகவும் நம்பகமான உதவி ஒரு மாத்திரையில் இருந்து வரவில்லை; அது ஒரு சில நிலையான பழக்கங்களிலிருந்து வருகிறது:

- **மென்மையான, படிப்படியான இயக்கம்.** உடற்பயிற்சி என்பது சிகிச்சை. தந்திரம் தொடங்க உள்ளது மிகவும் சிறியதாகவும், மெதுவாகவும் உருவாகும்: நடைபயிற்சி, நீட்டிப்பு அல்லது நீர் சார்ந்த உடற்பயிற்சிகள் நல்ல தொடக்க புள்ளிகள். துரிதமாக அழுத்துவது வலியைத் தூண்டுகிறது, எனவே மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் வெற்றி பெறுகிறது.
- **நல்ல தூக்கம்.** ஏனெனில் unrefreshing தூக்கம் வலி மற்றும் மூடுபனி ஊட்டி, ஒரு வழக்கமான நடைமுறை மற்றும் நல்ல தூக்க பழக்கவழக்கங்கள் ஒரு உண்மையான வேறுபாடு செய்ய.
- **நடைபயிற்சி.** நாள் மற்றும் வாரம் முழுவதும் செயல்பாடு பரவுதல் (மாறாக ஒரு நல்ல நாளில் எல்லாவற்றையும் செய்து பின்னர் விபத்து) உங்களை வைத்திருக்கிறது நிலையானது.
- **மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் உளவியல் அணுகுமுறைகள்.** மன அழுத்தம் அளவை மேலும் அதிகரிக்க. **சிபிடி** (அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை), நிதானம் மற்றும் மனநிறைவு அதிக உணர்திறன் கொண்ட அமைப்பை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது.

மருந்துகள் சிலருக்கு உதவலாம், ஆனால் பயனுள்ளவை வலி நிவாரணிகள் அல்ல சாதாரண அர்த்தத்தில்: அவை வலி சமிக்ஞைகளை தடுப்பதை விட நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகின்றன. இவற்றில் அடங்கும் **அமிட்ரிப்டைலின், துலொக்செபின் மற்றும் ப்ரீகாபலின்**; நீங்கள் படிக்கலாம் மேலும் எமது **நரம்பு வலி மருந்துகள்** பக்கம். மாறாக, சாதாரண **அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் வேலை செய்யாது**

ஃபைப்ரோமியால்ஜியாவுக்கு (ஏனெனில் ** ஓபியோய்டுகள் உதவாது மற்றும் உண்மையான தீங்கு**): அவை காலப்போக்கில் விஷயங்களை மோசமாக்குகின்றன, சிறப்பாக இல்லை. [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி மற்றும் ஓபியோய்டுகளை நிர்வகித்தல்](#) நாம் ஏன் விலகிச் செல்கிறோம் என்பதை விளக்குகிறது அவர்களை.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஃபைப்ரோமியால்ஜியா என்பது ஒரு நீண்டகால நோயாகும்: அடிக்கடி மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, நோய் அல்லது அது ஏமாற்றமளிக்கும், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் இயக்கம், தூக்கம் மற்றும் வேகமான அணுகுமுறையுடன் ஒட்டிக்கொள்வது உண்மையானது அறிகுறிகள் குணமடைகின்றன, வெடிப்புகள் வெளியேறுவது எளிதாகிறது, வாழ்க்கை திறக்கிறது பின்வாங்க.

இந்த வேலையை நீங்கள் வழிநடத்த வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் அதை தனியாக செய்ய வேண்டியதில்லை. ஆதரவு குழு (உங்கள் GP, சில நேரங்களில் ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது வலி சேவை) ஒரு திட்டத்தை உருவாக்க, காலப்போக்கில் அதை சரிசெய்ய, மற்றும் நீங்கள் நகரும் வைத்து உதவ முடியும் சரியான திசையில். சுய மேலாண்மை சக்தி வாய்ந்தது ஏனெனில் நீ உள்ளன நாளுக்கு நாள் சத்தத்தை குறைக்கக்கூடிய ஒருவர்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **அ புதிய அறிகுறி, அல்லது பழைய அறிகுறியில் தெளிவான மாற்றம்:** கருத வேண்டாம் திடீரென அல்லது கடுமையான வலி ஒன்று புள்ளி, வீக்கம், காய்ச்சல், காரணமற்ற எடை இழப்பு, அல்லது புதிய பலவீனம் அல்லது மயக்கம் ஒரு சரியான பார்வைக்கு தகுதியானது, ஏனென்றால் அவை தனித்துவமான ஒன்றாக இருக்கலாம்.
- **மனச்சோர்வு, கவலை அல்லது ஆர்வம் இழப்பு** நீங்கள் வழக்கமாக ரசிப்பவை: இவை பெரும்பாலும் ஃபைப்ரோமியால்ஜியாவுடன் கைகோர்த்துச் செல்கின்றன, அவை சிகிச்சையளிக்கக்கூடியவை, மற்றும் நீங்கள் எப்போதாவது நம்பிக்கையற்ற அல்லது பாதுகாப்பற்றது, உடனடியாக அணுகவும்.
- **உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கும் அறிகுறிகள்** உங்கள் சிறந்த முயற்சிகள் போதிலும்: என்று உங்கள் GP-யிடம் கூடுதல் ஆதரவைக் கேட்க வேண்டிய தருணம் இதுவாகும். வலி அல்லது ருமாட்டாலஜி சேவை.