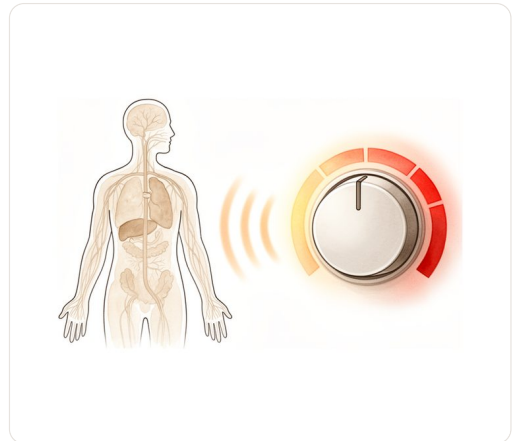


Hội chứng đau cơ xơ hóa

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, rát hoặc đau nhức 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. Bên cạnh cơn đau, hầu hết mọi người đều cảm thấy mệt mỏi sâu sắc, và giấc ngủ không giúp cải thiện tình trạng này: 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. Hiện tượng này phổ biến đến mức đã có một tên gọi: “sương mù xơ hóa” (fibro fog). Ngoài ra, cơ thể thường trở nên nhạy cảm hơn với các kích thích 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. Tình trạng này gây kiệt sức, và thật dễ dàng để cảm thấy rằng không ai thực sự hiểu hết những gì bạn đang phải đối mặt.

Những gì thực sự đang xảy ra

Đây là phần quan trọng: xơ cơ (fibromyalgia) **không phải là tổn thương khớp hoặc cơ, và cũng 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 “bỏ sót”, và kết quả bình thường không có nghĩa là cơn đau không có thật.

Điều đang xảy ra 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 được 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 (central sensitisation). 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 chỉ “trong đầu bạn”, và cũng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.** Xơ cơ là một tình trạng phổ biến, có thật và được công nhận.

Tình trạng này thường đi kèm với các bệnh lý khác (như hội chứng ruột kích thích, đau đầu, trầm cảm hoặc các tình trạng đau mạn tính khác), và nó có thể **làm tăng cường độ đau sau phẫu thuật.** Điểm cuối cùng này rất đáng để bạn thông báo cho đội ngũ 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 bằng chứng tốt 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. Đẩy 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 bố hoạt động trong ngày và trong tuần (thay vì làm tất cả mọi thứ vào một ngày tốt và sau đó suy sụp) giúp bạn ổn định hơn.
- **Quản lý căng thẳng và các phương pháp tâm lý.** Căng thẳng làm tăng âm lượng thêm nữa. 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 theo nghĩa 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 thực sự**: chúng có xu hướng làm mọi thứ tồi tệ hơn theo thời gian, chứ không phải tốt hơn. Trang của chúng tôi về [quản lý cơn đau và opioid 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 diễn biến tăng giảm: những giai đoạn cải thiện và những đợt bùng phát, thường do căng thẳng, giấc ngủ kém, bệnh tật hoặc gắng sức quá mức kích hoạt. Điều đó có thể gây cảm giác nản lòng, nhưng tiên lượng cho hầu hết những người kiên trì với phương pháp vận động, giấc ngủ và kiểm soát nhịp độ là 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 của bạn, đôi khi là bác sĩ vật lý trị liệu hoặc dịch vụ chăm sóc đau) có thể giúp bạn xây dựng một kế hoạch, điều chỉnh kế hoạch đó theo thời gian và giữ bạn đi 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:** không nên 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 liệt 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 việc 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 mức độ khó khăn trong việc kiểm soát cơn đau. Nếu bạn cảm thấy tuyệt vọng hoặc không an toàn, hãy liên hệ ngay với các dịch vụ hỗ trợ.
- **Triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày** mặc dù bạn đã nỗ lực hết sức: đó là thời điểm bạn nên trao đổi với bác sĩ đa khoa về các biện pháp hỗ trợ thêm, bao gồm cả việc chuyển đến các dịch vụ chuyên khoa đau hoặc thấp khớp.