

Информация для пациента с фибромиалгией из проекта клинических рекомендаций

Фибромиалгия – заболевание, при котором у пациентов имеется хронический распространенный болевой синдром, утомляемость, нарушение сна и трудности с мышлением. При фибромиалгии также могут быть: изменение настроения (депрессивные и тревожные мысли), ощущение утренней скованности суставов, учащенное сердцебиение, шум в ушах, проблемы в работе кишечника или желудка, головные боли и другие симптомы.

Что известно про фибромиалгию?

В мире около 2-15 % людей страдают фибромиалгией. Причины возникновения фибромиалгии еще изучаются. К развитию фибромиалгии может приводить ЦГ, нарушение в работе антиноцицептивной (противоболевой) системы организма, нарушение обмена нейромедиаторов (серотонин, норадреналин, дофамин), неблагоприятные психосоциальные и другие факторы.

Фибромиалгия – клинический диагноз. Это значит, что фибромиалгия может быть выставлена на основании анализа жалоб, анамнеза и осмотра пациента при исключении других заболеваний (например, неврологических и ревматологических). В большинстве случаев при подозрении на фибромиалгию нет необходимости в проведении дополнительных специфических лабораторных и инструментальных обследований. Однако, для точной диагностики фибромиалгии и ее влияния на различные сферы жизни пациента, врач может предложить заполнить различные шкалы и опросники.

Чем быстрее поставлен диагноз фибромиалгии, тем быстрее пациенту будет подобрано эффективное лечение. Цель лечения фибромиалгии- снижение интенсивности болевого синдрома (у пациентов с фибромиалгией уменьшение интенсивности боли на 30% от первоначальной уже считается хорошим эффектом), улучшение сна, когнитивных функций, улучшение качества жизни.

У большинства пациентов симптомы фибромиалгии уменьшаются по интенсивности после проведения образовательной беседы и занятий лечебной физкультурой. При наличии сопутствующих эмоциональных нарушений пациенту может быть рекомендованы психологические или психотерапевтические методы лечения, в том числе когнитивно-поведенческая терапия боли. Только при наличии выраженных эмоциональных расстройств, интенсивного болевого синдрома или выраженных нарушений сна пациенту будет рекомендована фармакотерапия. Иногда при неэффективности одного из видов лечения пациентам с фибромиалгией необходимо сочетание различных видов медикаментозного и немедикаментозного лечения, которые подбираются Вашим лечащим врачом.

Ниже приведено краткое описание всех возможных методов лечения. *Эффективность лечения фибромиалгии зависит от приверженности терапии и точности исполнения рекомендаций, данных пациенту лечащим врачом.* Все рекомендации основаны на результатах мировых научных исследований.

Немедикаментозные методы лечения.

Лечебная физкультура, кинезиотерапия – специально подобранные упражнения, которые помогают укреплять и расслаблять мышцы тела. Это может быть групповая лечебная физкультура, аквааэробика, однако предпочтение отдаётся индивидуально подобранным упражнениям (кинезиотерапия). Упражнения могут привести к усилению боли в первые недели их выполнения,

но в дальнейшем наблюдается положительный эффект в виде снижения интенсивности боли, улучшении ночного сна и эмоционального состояния пациента. Ежедневное выполнение упражнений позволяет значительно улучшить качество жизни пациентов с фибромиалгией.

Психологические методы лечения (в том числе когнитивно-поведенческая терапия). Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) - это вид психотерапии, который учит отслеживать негативные автоматические мысли и убеждения (в том числе относительно болевого синдрома, нарушенного сна и т.д.). Этот вид психологической помощи помогает скорректировать ощущение боли, снизить ее интенсивность, нормализовать сон и улучшить настроение при фибромиалгии.

Массаж, иглорефлексотерапия не рекомендуются в качестве монотерапии у пациентов с фибромиалгией, так как большинство исследований показывают их недостаточную эффективность при лечении фибромиалгии. Однако, использование данных методы лечения может быть обсуждено с лечащим врачом в индивидуальном порядке.

Комплексная терапия (многокомпонентные методы лечения, включающие применение различных комбинаций физических упражнений, образовательных программ, релаксационных методик или некоторых других специфических процедур, таких как тай-чи или массаж) может использоваться у пациентов с фибромиалгией, так как снижает интенсивность боли и улучшает качества жизни.

Медикаментозное лечение

При неэффективности немедикаментозных методов лечения возможно использование фармакотерапии с доказанным противоболевым эффектом. *Препараты, стоит принимать в дозировке, подобранной Вашим врачом.*