

FİBROMİYALJİ NEDİR ?

Dr. Meryem Yılmaz Kaysın

Fibromiyalji, vücutta yaygın ağrı, hassasiyet, yorgunluk, uyku bozukluğu, hafıza ve konsantrasyon problemlerine neden olabilen kronik bir hastalıktır. Dünya toplumlarında ortalama %2-8 oranında görülür.

FİBROMİYALJİ NEDEN VE NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Fibromiyaljinin neden ve nasıl ortaya çıktığı henüz netlik kazanmamıştır. Bununla beraber bazı geçirilmiş enfeksiyonlar, genetik sebepler, geçirilmiş fiziksel ya da duygusal travmalar, stres, hassas ve mükemmeliyetçi kişilik sahibi olmak gibi etkenlerin fibromiyaljiyi tetikleyebildiği düşünülmektedir. Tetikleyici sebep her ne olursa olsun, beynimizin ağrıyı algılayan kısımları daha hassas hale gelir ve normalde ağrı oluşturmayan uyaranlar dahi ağrı oluşturabilir. Bu durum fibromiyaljik kişilerin ağrıları normalden çok daha fazla hissetmelerine neden olur.

FİBROMİYALJİ GERÇEK BİR HASTALIK MIDIR?

Evet, fibromiyalji gerçek bir hastalıktır. Dışarıdan her şeyin normal görünmesi, yapılan tetkiklerin normal olması, bir organ hasarının olmaması fibromiyaljinin hayali bir hastalık olduğu anlamına gelmez. Gözle görülür bir organ hasarı olmasa dahi hastaların şikayetleri gerçektir ve tedavi edilmelidir.

FİBROMİYALJİ BELİRTİLERİ NELERDİR ?

- Yaygın vücut ağrısı
- Yorgunluk
- Uyku problemleri, huzursuz bacak sendromu
- Vücutta şişlik hissi
- Baş ağrısı, migren, kulak çınlaması, işitme kaybı, çene ağrısı
- Depresif ruh hali, kaygı bozukluğu, hafıza ve dikkat bozuklukları
- Alt karın bölgesinde kronik ağrı, barsak hassasiyeti gibi şikayetler fibromiyaljinin belirtisi olabilmektedir.

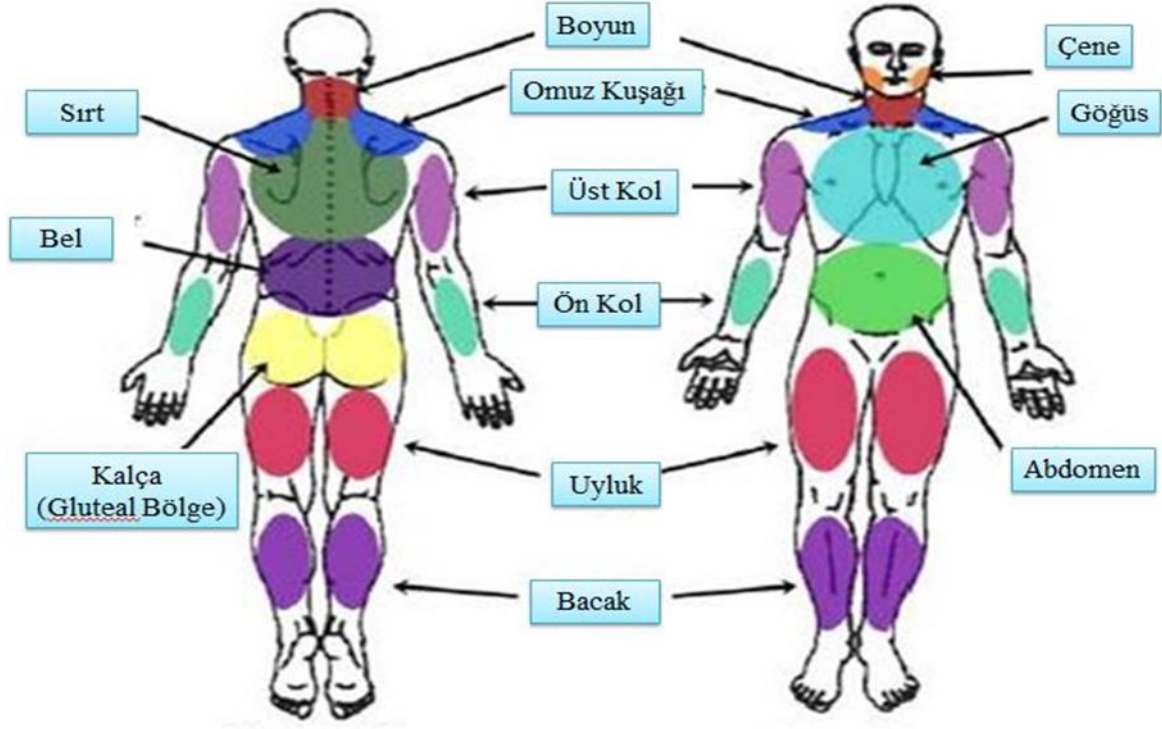
FİBROMİYALJİ KİMLERDE GÖRÜLÜR?

Fibromiyalji, çocuk, genç, yaşlı olmak üzere geniş yaş grubunda ve kadın, erkek tüm bireylerde görülebilir. Kadınlarda sıklığı erkeklere göre daha fazladır. Ailesinde fibromiyalji görülen kişilerde fibromiyalji görülme ihtimali artmaktadır. Yine başka kronik hastalıkları olanlarda (romatizma, tiroid problemleri gibi) görülme sıklığı artmaktadır.

FİBROMİYALJİ TANISI NASIL KOYULUR?

Fibromiyalji tanısı hekim tarafından hastanın şikayetlerinin değerlendirilmesi ve muayene edilmesiyle koyulur. Kesin fibromiyalji tanısı koyan bir kan testi ya da görüntüleme yöntemi bulunmamaktadır. Üç aydan uzun süreli yaygın ağrısı olan hastalarda fibromiyaljiden şüphelenilir. Vücutta tanımlanmış 19 alandan belirli sayıdaki alanda ağrısı olan, yorgunluk, sabah dinlenmiş uyanamama ve depresif ruh hali şikayetleri olan hastalar fibromiyalji tanısı alırlar. Belirlenmiş ağrı alanları, omuz çevresi (sağ-sol), kalça (sağ-sol), çene (sağ-sol), kol (sağ-sol), ön kol (sağ-sol), uyluk (sağ-sol), bacak (sağ-sol), boyun, sırt, göğüs, bel ve karın bölgeleridir. Fibromiyalji tanısı düşünülen hastalar başka yaygın ağrı yapabilecek hastalıklar açısından araştırılır. Bazı romatizma, hormonal hastalıklar, D vitamini eksikliği gibi nedenler de fibromiyaljiye benzer şekilde yaygın ağrı yapabilmektedir.

Belirtileri fibromiyaljiye uyan kişiler tanı konulması ve diğer hastalıkların ayrımının yapılması için bir Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanına başvurabilirler.



Şekil 1: Fibromiyaljideki Başlıca Ağrı Alanları

FİBROMİYALJİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Fibromiyalji tedavisinin amacı hastaların ağrılarını olabildiğince azaltmak ve yaşam kalitesini arttırmaktır. Tedavideki en önemli unsur, hastaların tedavi olmayı istemesi ve bununla ilgili düzenli olarak doktoru ile işbirliği içerisinde olmasıdır.

İlaç dışı tedaviler ve ilaç tedavileri olmak üzere tedavinin iki ayağı vardır.

İlaç Dışı Tedaviler

- Hasta bilgilendirme

Fibromiyalji tanısı konulan hastalar öncelikle hastalık hakkında yeterince bilgilendirilir. Özellikle uyku bozuklukları, stres, depresif ruh hali gibi faktörlerin hastaların ağrısının ve yorgunluklarının artmasında önemli olduğu vurgulanır. Uyku düzeni sağlamak üzere uyku saatlerine dikkat etmek, gece uyku kaçırabilecek kafeinli içeceklerden uzak durmak, televizyon/telefon ekranı gibi ışıklı uyarıcı içeren cihazlardan yatmadan önce uzak durulması gereklidir. Ayrıca aşırı kilolu hastalarda kilo vermek, sağlıklı beslenmek de tedavinin bir

parçasıdır. Şiddetli depresif bulgular varsa psikiyatri hekimi görüşü alınmak üzere hasta yönlendirilir.

- Egzersiz

Fibromiyaljide etkinliği gösterilmiş en iyi tedavi yönteminin düzenli egzersiz yapmak olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kişinin kapasitesine uygun bir egzersiz programı planlanarak hastaların düzenli egzersiz yapar hale gelmesi hedeflenir. Egzersiz seçerken sıklıkla kasların oksijenlenmesini arttıran aerobik egzersiz olarak adlandırdığımız yürüyüş, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizlere öncelik verilir. Düzenli egzersiz yapmak yaygın ağrıları azaltır, yorgunluk ve uyku bozukluğu ve depresif ruh halinin azaltılmasına katkıda bulunur. Özellikle normalde egzersiz yapma alışkanlığı olmayan hastalar, egzersizlerin ilk dönemlerinde zorlanabilirler. Bu dönemde egzersizlerin bırakılmaması oldukça önemlidir. Bu nedenle hekiminizle işbirliği içinde size uygun egzersiz programını belirlemek doğru olacaktır.

- Zihin ve Beden Terapileri

Özellikle başlangıç tedavilerden yeterli yanıt alınamayan hastalar davranış terapisi başta olmak üzere, kaygıyı ve depresif ruh halini azaltmaya yönelik çeşitli psikoterapi yöntemlerine tedaviye katkıda bulunması amacıyla yönlendirilebilir.

Özellikle ilk basamak öneriler, egzersiz ve ilaç tedavilerine rağmen şikayetleri yeterince azalmamış hastalarda fizik tedavi yöntemleri, meditasyon, yoga, akupunktur, masaj terapisi, hidroterapi, mindfulness tabanlı stresle baş etme teknikleri gibi ek tedavi yöntemlerine başvurulabilir.

İlaç tedavileri

- Ağrı kesiciler

Standart ağrı kesicilerin fibromiyalji tedavide etkinliği oldukça sınırlıdır.

- Antidepresanlar

Özellikle fibromiyaljideki stres ve depresif ruh hali gibi problemlerin tedavisinde tercih edilmektedir. Stres ve duygu durum bozuklukları yeterince tedavi edilemediğinde genel ağrı ve yorgunluk şikayetleri de yeterli ölçüde hafifletilememektedir. Bu nedenle hekim, hasta ile ilaç tedavilerinin amacını, etki ve yan etkilerini konuşarak uygun gördüğü hastalarda antidepresif ilaç tedavisini de diğer tedavilere ekleyebilmektedir.

- Antiepileptik ilaçlar

Epilepsi tedavisinde kullanılan bazı ilaçların, kronik ağrıların ve uyku bozukluğunun tedavisinde de etkinliği gösterilmiştir. Özellikle uyku bozukluğunun fazlaca yaşandığı fibromiyalji hastalarında bu ilaçlar tedaviye eklenebilmektedir. Uyku bozukluğunun düzeltilmesi hastaların genel ağrı ve yorgunluk şikayetlerinin de azalmasına yardımcı olmaktadır.