

Fibromyalji veya Asr,n hastal, ,
Ve ki isel bar, ma

bu hastal,k WHO (Uluslar aras, Sa l,k) kurumu taraf,ndan tan,nm, bir hastal,kt,r.
S,n,f,: IICD-10
Uluslar aras, Sa l,k Kurumu özel kodu: 79,9 Fibromyalji

bu tebligat,n haz,rlama amac,:

- Hastalara yard,m etme ve aileleri bilgilendirme
- Toplumsal bilgilendirme, o cümlenden Doktorlara ve genel bilgilendirme
- Ara t,r,c,lar, bilgilendirme
- Çe itli Müesseseler ve Kurulu larla i birli i yapma
- bu Hastal, a yakalanan hastalara yard,mc, olma

Fibromyalji ne demektir:

Fibromyalji, adalelerin ve sinirlerin a r,s, demektir. bu hastal, ,n i aretleri adaleler ve mafsallar,n a r,s, gibi i aretlerdir.

Özellikle a a ,daki i aretler görünür:

- Uykusuzluk / Mide ve ba ,rsak a r,s, / haf,za sorunlar,
- Haf,za zay,flamas, / Temerküz bozuklulu u / Stres ve Ba dönmesi gibi sorunlar.

bu hastal,k son as,rlarda genç ve ya l, ah,slarda görünmü tür. Sadece 10-25% ki ilerde ve 75-90% kad,nlarda görünmü tür. Danimarka gibi küçük bir ülkede 50000 ki i bu hastal, a yakalanm, ve yüzde 75-i kad,n olmu tur, Amerika'da 8 milyon ki i (toplumun yüzde 2,5-3) bu hastal, a yakalanm, t,r.

Hastal, ,n te hisi

Uzman doktor, 18 noktaya 4 kilograml,k bas,nçla hastal, , tespit edebilir.

11 noktada a ,r, his olunursa, hastal,k tespit edilir.

A r,lar en az, 3 ay devam etmeli ve ba ka noktalara sirayet etmelidir.

Hastal, ,n nedeni

Hastal, ,n nedeni henüz belirlenmemi tir. Lakin baz, ruh problemleri i bu hastal, a neden ola bilir. Ara t,rmalar böyle söylüyor ki zor durumlarda çal, an ah,slar daha çok hastal, a yakalan,yorlar.

Hastalarda neler görünmü tür.

Fibromyalji hastal, , çe itli ve özel faktörlere sahip olmu ve çe itli türlerde görünmektedir. Ara t,rmalara göre, i bu hastal,k s,n,rlar, hormonlar ve beden savunma sistemlerine zarar yetirmektedir.

Hastalara yard,mc, olma için tavsiyede bulunma

bu hastal,kla ilgili klinik bulma.

bu klini in uzmanlar,: Psikolog, Fizyoterapi uzman ve Orgoterapi uzman,.

bu klinik hastan,n özel doktoru ile birlikte çal, mal,d,rlar. Fibromyalji hastalar,nda Ruhsal problemler olursa onlar,n hastal,klar, daha yükselecektir. Ruhsal ve Cisimsel hastal,klar, tedavi edilirse Fibromyalji hastal, ,na yüksek derecede tesir edecektir. Sigara içmek i bu hastal, ,n iddetine neden ola bilir ve tedavide problem yaratacakt,r.

ile mesi

2. Beden e itimi ve spor
3. Psikologdan yararlanma
4. Dermanla tedavide bulunma
5. Uyku ve Dinleme
6. Hastal,k konusunda bilgi toplama

1 ve 2. Adalelerin Geli le mesi ve Beden e itimi

Hastan,n adaleleri devaml, ink,bazda oldu una göre kendi için uygun spor seçmeli ve adalelerin geli mesini sa lamal,d,r. Spor gündelik iki kere ve 15 dakika süresinde yap,lmal,d,r. Sporlar:

Yuga ve Meditation

Yaya gezme

Üzme ve Suna

Bisiklet

Jokeylik

Jimnastik

En iyi Çal, malar

nsan bir Toplumsal yarat,k oldu undan hiçbir zaman kö e buca ,nda oturup inziva edemez. Bu nedenle hasta kendini aktif olarak korumal, ve sevinçli ve ne eli i ler yapmal,d,r. nsan kendi için uygun grup seçmeli ve kendi ne esi için e lenmelidir.

3. Psikologdan yararlanma

Hastal, ,n a ,rl, ve kronikli oldu una göre, psikologa ihtiyaç duyulmaktad,r.

4. Tedavi ve Derman

bu hastal, ,n tedavisinde yaln,z derman yararlı, olmayacakt,r, derman ile birlikte spor yap,lmal,d,r.

Antidepres dermanlar,ndan yararlanma a r,n, yeterince azaltmaya neden olabilir, yaln,z ba ka problemler yarad,r o cümleden kilo alma, a z,n,n kurulu u, temerküzün bozulmas, vs.

Hastal, ,n geli le mesi ve hastalar,n özellikleri farklı, oldu undan uzman doktorla konu ma ,n,z, tavsiye ederiz.

5. Uyku ve Dinlenme

Hasta iyi ve yeterince uyumal, ve dinlenmelidir.

Sa lam çevre ve uykudan önce sa lam ve rahat durumda olma, ve normal s,cakl,k ve , ,kta dinlenme hastal, ,n iyile mesine neden olabilir.

6. Hastal,k konusunda bilgi toplama

Fibromyalji hastal, , konusunda daha yüksek bilgi toplama herhalde hasta için daha iyi durum yaratabilecektir.

Hastan,n arkadaş lar, ve akrabalar, ona yard,mc, olmal,d,rlar.

Yaln,z hat,rlamal,y,z: Fibromyalji hastal, , kronikli ve müzmin hastal,kt,r. Görünmez oldu una göre, görünmeyen hakikattir.

eri:

Aile aras,nda birisi hastal, a yakalanmas, zor bir eydir, maalesef hastal, ,n engellemesi için hiçbir yol bulunmam, t,r ve yaln,z cesaretle hastal,k kabul edilmelidir.

A a ,daki ko ullar tedavi için tavsiye edilir

- Hastal,k konusunda uzum dan, , a gerek yoktur, lakin konusunda ara t,rma yap,lmal, ve bilgi toplanmal,d,r.
- Akrabalar ve Arkada lar taraf,ndan hastaya yard,m edilmeli ve iyi dü ünçe yarat,lmal,d,r.
- Hasta, arkada ve akrabalar, ile birlikte olmal, ve grup çal, malar,na kat,lmal,d,r, zira hasta oldu undan kendini tek his etmemelidir.
- Gereksiz ve yava ça konu malar iyi de ildir, ailede olan çocuklara hastal,k konusunda bilgi verilmeniz ve durumu idare etmeniz gerekiyor.
- Hasta ile emekta l,k edip ve ona yard,mc, olmak en önemli i lemlerden say,lmaktad,r, hasta keyifsiz oldu u takdirde onu rahats,z etmeyin.
- bu hastalar önceki adamlar deyiler, galiba erken yorulup ve sterse dü üyorlar.
- Akrabalar,n sab,rl,, bar, ve huzurda olmalar, önemlidir.
- Fibromyalji hastan,n e i (veya kocas,) cinsel konularda onunla aç,kça konu mal,d,r. Çünkü hastan,n kendisi kendi yeteneklerini herkesten daha iyi biliyor. Sadece fiziksel bir sorun arada olunmas, tasavvur edilmiyor. Bu konuda aile doktoru ile konu ulmal,d,r.
- bu hastalara yap,lan Uzun süreli programlamalar çok zor olacakt,r, yaln,z k,sa müddetli, e lenmeli ve dinlenmeli programlar yeterinceye kadar onlara yard,mc, olur.
- Hasta ile ili kide olan ah,slar hastal,k konusunda bilgi toplamal, ve ona yard,mc, olmal,d,r, böylece hasta kendisine daha çok galebe edebilecektir.
- Hasta yüksek bilgi toplama için, internet siteleri, kütüphaneler, internet ve sairiden yararlanabilir.

Fibromyalji i aretleri

- Vücutun çe itli bölgelerinde nedensiz a r,lar his etme.
- Ba a r,s,.
- Temerküzün bozulmas,.
- Mikroplar kar ,s,nda vücutun zay,flamas,.
- Erken yorulma.
- iddetli yorulma.
- iddetli stres.
- Ba dönmesi.
- Nedensiz olarak mide bulanmas,.
- Ba ,rsak problemleri.
- Uykusuzluk.
- Ses ve iddetli , , a hassasiyet.
- Adale problemleri ve a r,s,.
- Sümüksü maddenin kurumamas, (A ,z, Bo az, Göz ve í)
- Di , çene ve kulak bölgelerinde nedensiz a r,n,n hissedilmesi.
- drar,n tekrarlamas,n, hissetme.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

bu tercüme olunmu buru ur hastal, n tan,tt,rmas, için Bayan Nahid Hajimoradi tarafından haz,rlanan öFibromyalji veya asr,n hastal, , ve ki isel bar, maö adl, kitab,n,n özetidir.

Danimarka'n,n Fibromyalji Enstitüsünün özel listesinde www.fibromyalgi.dk Pyes tercümesi okunulabilir.

randa i bu kitab, 021-66010969 ve Danimarka'da 0045-20773053 telefon numaras, ile sat,n alabileceksiniz.

Haz,rlayan: Nahid Haji Moradi