

مرض فيبروميالجيا
صفحة الانترنت لنقابه فيبروميالجي في الدنمرک www.fibromyalgi.dk

ألم الليف العضلي:

الغرض من اعداد هذه النشرة الاعلامية هي:
مساعدة و دعم المريض و توعية عائلته بالنسبة عليه
تعريف هذا المرض المزمن المجتمع و الطباء
مساعدة و تعاون الباحثين في هذا المجال
مساعدة و اعلام المنظمات الاخرى المتعلقة في هذا المرض
مساعدة الأشخاص ليعيشوا في نشاط رغم وجود المرض

ماهو ألم الليف العضلي؟

"الم الليف العضلي" يعنى الم العضلات و الاعصاب، و تبرز علامة بشكل الألم في المفاصل و العضلات التي تتعب المريض و معه علامة عادتاً كالارق و انزعاج المعدة و المعى و المشاكل الذهنية اخفاق الذاكرة و عدم تركيز الحواس والاضطراب و وفي بعض الحالات الدوار. و يشاهد هذا المرض في جميع الناس و كالشيخ و الشاب و الامراة و الرجل. و لكن مقدارة يتراوح بين 10% و 20% في الرجال فقط و في النساء و الفتيات يتراوح بين 75% و 90%. و قد اصيب بهذا المرض في بلد صغير كالدنمارك 50000 شخص¹ و تشكل النساء 75% منهم. و قد اصيب بهذا المرض في لولايات المتحدة اكثر من ثمانية ملايين شخص (يتراوح بين 2% و 3% من 300 مليون الامريكين).

اسلوب تشخيص المرض:

يستطيع الطبيب الأخصائي تشخيص هذا المرض بضغط 4 كيلو غرام علي ثمانية عشر نقطة محددة للمريض. و اذا كان احد عشر نقطة منه مؤلماً فان وجود المرض قطعي. و تمستغرق الالام الناتجة من هذا المرض ثلاثة اشهر و تمتد الي سائر النقاط في البدن.

سبب المرض:

لم يعرف سبب هذا المرض بعد. ولكن من المحتمل ان هذا المرض بسبب وجود بعض مشاكل النفسية. يعتقد جميع الباحثين أن سبب هذا المرض هو رد فعل الافراد اكثر من الحد المتعارف عليه تجاه الظروف القاسية.

أية تغييرات تشاهد في المصابين بهذا المرض:

مرض الم الليف العضلي معقد و له عوامل مختلفة و يظهر في أفراد مختلفين و باشكال مختلفه و دون اعراض سابقة. و لقد اثبتت در اسات أن هذا المرض يضر بمراكز الأعصاب و نظام تكون الهرمونات و جهاز المناعة ايضاً.

وصايا لمساعدة المرض:

وجود عيادات خاصة لهذا المرض في اكثر البلدان. من أخصائي هذا العيادات الطبيب الأخصائي. العالم و طبيب نفس و المعالج الفيزيائي و المعالج رياضة البدنية. و تتعاون هذا المستوصفات مع طبيب المريض نفسه مباشرة او غير مباشرة. و وجود مرض نفسي لدى المريض المصاب بألم الليف العضلي يؤدي الي تفاقمه، فعلاج العوامل الروحية و الجسمية لهذا الأمراض يجدر بالعناية في تقليلة. هذا و يمكن الخلل في علاج هذا المرض عند إدمان السجائر.

كيف يمضي المريض اوقاته؟

- 1 - انبساط العضلات
- 2 - تدريبات بدنية
- 3 - معالجة عالم نفسية
- 4 - العلاج بالدواء
- 5 - النوم و الاستراحة
- 6 - اكتساب المعلومات بشأن المريض

¹ اخر الاحصائيات في الدنمرک 100000 شخص مصابون في هذا المرض (اكتوبر 2008 årets tema). المرجعه: www.fibromyalgi.dk presse

1 و 2 انبساط العضلات و تدريبات بدنية:

أن عضلات المريض في حالة انقباض دائمة فيجب استرخاؤها لتتبسط و أن يتم اسلوبه المفضل حسب احتياج بدنه. ويجب القيام بأعمال رياضية خفيفة في كل يوم مرتين و في كل مرة خمسة عشر دقيقة. و تشمل هذا الأعمال الرياضية الخفيفة علي يوغا و التفكير و المسير علي الأقدام و السباحة و الحمام التركي و ركوب الدرجة الهوائية و الفروسية و الجمباز الخفيف و الملائم تحت إشراف الطبيب الخاص به.

افضل الأعمال للمريض:

بما أن الانسان مخلوق اجتماعي و لا يستطيع أن يعتكف علي المريض أن ينشط نفسه و يقوم بأعمال ايجابية و منعشه و ينتخب فئة ملائمة له و يعضي و مع من بجانبه أوقاتا طيبة.

3 - توظيف طبيب نفس:

نظرا الي مرض مؤلم و مزمن (كرونيكى) لألم الليف العضلي يحتاج المريض إلي طبيبه نفس و يجب تلبية هذه الحاجة.

4 - العلاج بالدواء:

لاينبغي تناول الدواء فحسب لعلاج هذا المرض بل يحتاج إلي أعمال رياضية خفيفة و تدريبات يومية و إن لها افضل و اكثر نتيجة. و لقد يؤثر استخدام مدة طويلة من دواء مضاد للاكتئاب في تقليل الآلام ولكن معه مضاعفات جانبية تسبب زيادة الوزن و بيوسة الفم و الخلل في تركيز الحواس. لأن تقدم المرض و مواصفات الأفراد يختلف بعضها عن بعض. و نوصيكم بالاستشارة بطبيب اخصائي في هذا المجال.

5 - النوم و الاستراحة:

و يجيب علي المصابين بهذا المرض أن يناموا بقدر كاف، هذا و ايجاد مكان أمن مع ارتياح البال و الاسترخاء قبل النوم و مكان بدرجة حرارة و ضوء ملائم له دور هام في تحسين المرض.

6 - اكتساب معلومات اكثر بشأن المرض:

و يؤثر في تحسن هذا المرض (ألم الليف العضلي) اكتساب المعلومات و التعرف عليه في جميع الأحوال. يجب علي اصدقاء و عائلة المريض أن يساعدوا المريض المجال جسديا" و نفسيا". يجب أن نتذكر أن مرض ألم الليف العضلي يعد مرضا مزمن و الألم المزمن (كرونيكى) حقيقة لايشعر بها بسبب خفائه.

عوامل وراثية لهذا المرض:

رغم وجود هذا المرض بين افراد اسرة المريض. للأسف لايمكن أي عمل طبي للوقاية منه بل يجب قبوله بالشجاعة.

الوصايا ألتالية للتحسن:

لا حاجة للمناقشة حول هذا المرض و لكن يجب الدراسة و جمع المعلومات حول التعامل به به و في تعجيل التحسن. و يجنب علي الآخرين ممن حول المريض المحاولة في حفظ الجودة المطلوبة الجسمانية و ايجاد الرؤية الايجابية في المريض. و يجب علي المريض المشاركة في جمع الاصدقاء و الأقارب و في النشاطات الجماعية و النزهة حتي لا يجد نفسه مع المرض منفردا.

لاينبغي مفاوضات غير ضرورية و الهمس بين الأقارب لا يوجد نفعاً". ولكن بتعريف هذا المرض ألي اولاد الأقارب يجب مساعدتهم في التعامل الأصول معه.

التعاون مع المريض و تقديم اقتراحات اصولية المريض يجب أن تدرج في جدول الأعمال يوميا و إذا لم يحتاج إليه بسبب قلة صبره فلا تنتز عجا منه.

ينبغي أن ننتبه و نقبل أن المصابين بهذا المرض ليسوا كالسابق و يتعبون بسرعة و يصابون بالارتباك و الضغط و ينز عجون في الظروف الطارئة.

وينبغي أن يلتزم العائله بالصبر و الارتياح في التعامل مع المريض دائما.

ينبغي أن يتحدث زوج المريض المصاب بألم الليف العضلي معه حول العلاقات الجسدية دون الحياء لأنه اعلم بما عنده من القدرات بالنسبة إلي الآخرين. لكن يجيب أن لايتصور أنه توجد مشكلة فيزيائية (جسدية). هذا و نوصي بالاستشارة بطبيب اخصائي في هذا المجال.

أن التخطيط بشكل طويل المدى لهذا المرضي غير موثوق به و مؤذ و متعب و لاجدوز فيه و علينا أن نساعد بالتخطيط قصير المدى و الترفيه و ايضا بالضيافات المبتهجة في مكان ما مع الأصدقاء و الأقرباء الأحماء بالمعنويات المبتهجة.

يجب علي الأقرباء و من يعاشر أن يزيدوا من سيطرتهم علي مرض ألم الليف العضلي عبر اكتساب معلومات أكثر معرفة صحيحة إلي جانب مساعدة المريض.
على كل مريض ان يهتم و يطلع علي حالة مرضة و ادراك الظروف و اكتساب معلومات أكثر بالاستفادة من المواقع و الندوات المرتبطة بهذا المرض في جميع انحاء العالم و المكتبات و الانترنت و ...

علامات مرض ألم الليف العضلي:
ابرز علامة هي:

- ألام منتشرة في البدن دون أي سبب خاص
 - ألم الرأس
 - عدم تركيز الحواس
 - ضعف مناعة البدن تجاه أي نوع من الجراثيم
 - تعب المريض بسرعة
 - التعب المفرط
 - الضغط الشديد
 - الدوار
 - حالة الغثيان بدون سبب
 - انزعاج المعى الغليظ
 - الأرق
 - وجود الحساسية الصوت و الضوء الشديد
 - المشاكل و الألام العضلانية
 - يبوسة مخاط (الأنف و الفم و العين و....)
 - ألام بدون سبب للفق و الأذن و ...
 - الشعور بسلس البول
 - الاكتئاب النسبي و ...
- Dansk Fibromyalgi Forening s pjecer هذا الكتيب المترجم بصفة تعريف هذا المرض و الذي ملخص الترجمة عن Dansk Fibromyalgi Forening s pjecer ولمزيد من المعلومات حول هذا المرض يمكن الاطلاع على و الإشارة بالكتاب للسيدة/ ناهيد حاجي مرادي. فيبروميالژی یا بيماری قرن و آشتی با خود"من الناشر/ آفابت ماكسيما في السويد - و من الناشر فرديد في الأيران و "دردهای مزمن یا كرونیک" ايضا".
ويمكن دراسة في الموقع الخاص لندوة ألم الليف العضلي في الدنمرك و عنوانه www.fibromyalgi.dk .