

纖維肌痛症

■何謂纖維肌痛症？

- 纖維肌痛症也被稱作「神秘的疼痛症」，普遍認為可能與神經系統不正常的放電有關，病人除了會出現全身性的慢性身體疼痛之外，也常合併有睡眠障礙、憂鬱等多種臨床症狀。
- 纖維肌痛症的盛行率約為百分之六，以50~74歲之間的成年人居多，但任何年齡層皆有可能發生，女性的發生率又比男性高。
- 家族遺傳、睡眠障礙、身體與心理壓力等因素也可能增加纖維肌痛症發生。

■常見症狀

- 主要症狀為持續超過三個月以上全身性的肌肉疼痛。
- 其他症狀包含疲倦、睡眠障礙、感覺異常、頭痛、腹痛、排尿困難、焦慮或憂鬱等。
- 症狀多樣又複雜，臨床上很容易與其他也具有疼痛症狀的疾病混淆，因此醫師可能會為您進行一些血液或 X 光片檢查來排除或確認是否有其他疾病。
- 民眾可上網搜尋「纖維肌痛症自我檢測」填寫量表，幫助您了解您是否有罹患纖維肌痛症的可能。

■照護與處置

- 藥物治療、非藥物治療和生活型態的調整。
- 常見藥物治療包括抗憂鬱劑、抗痙攣藥物或是弱效鴉片類止痛藥。
- 非藥物治療如物理治療、認知行為治療等。



■居家保健

- 充足的睡眠，規律的日間生活習慣。
- 養成固定運動的習慣(如跑步、慢走、韻律操)，每周3~4次，每次約20~30分鐘。
- 紀錄疼痛發生前後的生活事件，整理出自己需要避免的食物(麥類、代糖、咖啡因)及事物。
- 善用腹式呼吸及漸進式肌肉放鬆法。

■哪些疼痛警訊需要注意並考慮其他疾病？

- 疼痛合併發燒、紅腫
- 關節僵硬變形
- 早晨僵硬
- 皮膚出現不明紅疹
- 不明原因體重減輕
- 肌肉疼痛合併可樂色尿液

■緊急返院提醒

- 若有以上介紹之任一項『疼痛警訊』，建議盡速就醫診治

參考資料：

台灣疼痛醫學會－什麼是纖維肌痛症

台灣疼痛醫學會－2021纖維肌痛症台灣臨床處置指引

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8257

制訂單位 / 日期：神經內科/112.05.31

PFS-0400-009

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮