

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。
- 纖維肌痛症的病患約佔所有人口的百分之二到百分之四，以30~40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稍高。
- 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

- 最主要的症狀為持續三個月全身性的肌肉疼痛。
- 其他症狀包含疲倦、睡眠障礙、感覺異常、頭痛、腸躁症、激躁性膀胱、焦慮或憂鬱症等。
- 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「自我診斷纖維肌痛症」填寫量表，幫助您了解您是否有罹患纖維肌痛症的可能。

■ 哪些警訊是需要注意的？

- 疼痛合併發燒、紅腫
- 關節僵硬變形
- 晨僵
- 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

■ 急性照護與處置

- 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。

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

■ 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。

■ 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

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8257
- 制訂單位/日期：神經內科/109.07.27
- 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