Фибромиалгия.

Фибромиалгия - форма поражения внесуставных мягких тканей, характеризующаяся разлитой костно-мышечной болью и наличием специфических болезненных точек или точек повышенной чувствительности, определяемых при ощупывании. Фибромиалгией страдают преимущественно женщины среднего возраста.

Проявления фибромиалгии.

Характерной особенностью фибромиалгии является обилие и разнообразие жалоб и субъективных ощущений больного при весьма скудных объективных признаках заболевания.

Основной признак фибромиалгии - это разлитая костно-мышечная боль. Боль рассматривается как разлитая, если она присутствует в различных анатомических участках правой и левой половины тела выше и ниже пояса, а также - в проекции позвоночника. Боль, как правило, сочетается с чувством утренней скованности, ощущением отека конечностей, быстрой утомляемостью мышц и ощущениями "мурашек" или покалывания. Характерно усиление перечисленных признаков при смене погоды, переутомлении, стрессе. В соответствии с диагностическими критериями Американской коллегии ревматологов продолжительность фибромиалгических симптомов должна превышать 3 месяца, так как появление разлитых мышечных болей и усталости может быть вызвано перенесенной вирусной инфекцией, временным нарушением сна и стрессовыми ситуациями.
Значительные психологические расстройства во многом определяют проявления фибромиалгии и приближают это заболевание к синдрому хронической усталости.

Одной из наиболее типичных жалоб является быстрая утомляемость, которую отмечает 87% больных фибромиалгией. Нарушение сна, проявляющееся затрудненным процессом засыпания, прерывистым беспокойным сном и отсутствием чувства восстановления после сна, наблюдается у 79% больных. Частые головные боли по типу мигрени отмечает более половины пациентов с фибромиалгией.

Для больных фибромиалгией характерны эмоциональные расстройства, которые могут варьировать от небольшого снижения настроения до выраженной депрессии и тревожно-мнительного состояния. Наряду с психологическими нарушениями у больных фибромиалгией может быть обнаружен целый ряд расстройств. Эти расстройства включают в себя такие проявления, как синдром раздраженной кишки, предменструальный синдром, первичную дисменорею, вестибулярные расстройства, синдром гипермобильности суставов, синдром раздраженного мочевого пузыря, синдром задержки жидкости, синдром Рейно и шегреноподобный синдром, пролапс митрального клапана, дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава, обнаружение сетчатого ливедо и др.

Действительные причины фибромиалгии на данный момент неизвестны.

Раньше считалось, что фибромиалгия — это воспалительное или психиатрическое заболевание, но современные методы диагностики позволяют утверждать, что никаких свидетельств воспаления или артрита при фибромиалгии не обнаружено, а депрессия и беспокойство скорее результат, чем причины фибромиалгии.

Имеются некоторые свидетельства, что причиной фибромиалгии является нарушение фазы глубокого сна, так как была обнаружена патология мозговых волн в фазе глубокого сна у больных фибромиалгией и низкий уровень гормона соматропина (этот гормон производится гипофизом в фазе глубокого сна). Аналогичные признаки наблюдаются у здоровых людей при лишении их сна в течение нескольких дней (H. Moldofsky и соавт.). Не все исследователи поддерживают эту теорию.

У ряда пациентов фибромиалгия развилась после физической травмы (особенно травмы шеи), стресса или операции. На современном этапе изучения фибромиалгии предпринимается попытка интеграции периферических и центральных механизмов в единую теорию.

К основным симптомам фибромиалгии относят:

- распространенная часто симметричная боль во всем теле, утренняя скованность;
- плохой сон (нарушена фаза глубокого сна) отсутствие чувства восстановления после пробуждения;
- утренняя скованность;
- быстрая утомляемость;
- метеозависимость;
- головные боли напряжения;
- субъективное чувство онемения;
- часто судороги и спазмы разной степени продолжительности и тяжести;
- часто временные нарушения концентрации внимания и памяти, отсутствие возможности сосредоточиться;
- в сильной стадии могут наступить стойкие, варьирующиеся в определённых пределах, стато-динамические нарушения, немного изменяющиеся даже в течение дня (невозможность нормально сидеть, стоять, передвигаться);

Эффективное лечение фибромиалгии затруднено отсутствием знаний о причинах болезни, поэтому современная медицина работает в направлении подавления симптомов — боли, расстройств сна, депрессии и др. Подходы к терапии фибромиалгии должны быть индивидуальны. Требуется клиническая оценка основных симптомов: психических расстройств, выраженности болевого синдрома, состояния триггерных точек и др. Исходя из этого существует несколько терапевтических направлений.

Современное лечение включает в себя:

- лекарства для уменьшения боли и улучшения сна.
- осуществление программ, связанных растяжкой мышц и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
- методы релаксации и другие меры, чтобы помочь расслабить напряженные мышцы.

Ароматерапия при фибромиалгии

Эфирные масла могут быть очень полезными в облегчение боли, улучшение сна, снятия стресса и решения эмоциональных проблем, таких как депрессия и тревожность.

Применение соответствующих смесей:

- Легкий массаж болезненных мышц.
- Ежедневные ванны с эфирными маслами (чтобы превратить ванну в процедуру детоксикации на 1 ванну необходимо добавить 2 горсти соли Эпсона (горькой соли) и 1 горсть каменной соли).
- Ингаляции – капелька масла на подушку ночью, чтобы улучшить сон.
- Диффузор / аромалампу со смесью для устранения тревоги и / или депрессии.

Эфирные масла

Каждый больной фибромиалгией испытывает синдром индивидуально. Поэтому не существует одной правильной смеси масел для всех.

<u>Масла при мышечной боли</u>: Базилик, Эвкалипт (глобулус, радиата и smithi), Имбирь, Мэй Чанг, Перец черный, Ромашка римская и немецкая, Ели, Бессмертник, Можжевельник, Лаванда, Майоран, Мята, Розмарин, Гвоздика, Найоли, Каяпут, Ветивер

<u>Масла при бессоннице</u>: Базилик, Мэй-Чанг (Литцея), Мандарин, Ромашка римская, Лаванда, Майоран, Роза, Сандал, Ветивер, Иланг-Иланг.

<u>Масла при депрессии</u>: Базилик, Бергамот, Шалфей, Грейпфрут, Лимон, Лемонграсс, Мэй Чанг, Ромашка римская и немецкая, Можжевельник, Лаванда, Майоран, Мята, Розмарин, Розовое дерево, Роза, Сандал, Иланг-Иланг, Ветивер, Фиалка, Береза, Мандарин.

Масла при беспокойствах: Базилик, Бергамот, Шалфей, Лимон, Мандарин, Петитгрейн, Ромашка римская и немецкая, Кипарис, Герань, Можжевельник, Лаванда, Майоран, Розмарин, Роза, Сандал, Ветивер, Иланг-Иланга, Апельсин, Жасмин, Пачули, Кедр, Бензой.