

FIBROMÜALGIA

Fibro tähistab sidekudet ja *myalgia* lihasevalu. Fibromüalgia on olukord, kus haigel on teadmata põhjusel valu lihastes, kõõlustes ja mujal sidekoes. Sagedamini esineb fibromüalgia keskealistel naistel, kellest põeb seda 5%. Vanuritel on fibromüalgia levimus palju väiksem ning lastel ja noortel on see haruldane.

Miks see tekib?

Fibromüalgia põhjust ei teata. Ilmselt võivad sellel haigusel olla erinevad põhjused. Häire algust on seostatud trauma või nakkusega. Mõnel on üliliikuvad liigesed (hüpermobiilsuse sündroom), teisel sotsiaalsed või psühholoogilised põhjused. Siiski on oluline rõhutada, et fibromüalgia põdejal ei ole leitud psüühilisi häireid sagedamini kui elanikkonnal keskmiselt.

Märkimisväärsel osal haigetest on fibromüalgia põhjuseks ilmselt valutaju häire, nii et tavalisest nõrgemat ärritajat tuntakse valuna. See võib olla tingitud halvast unest. Sügava une vältel eritab ajuripats kasvuhormooni, millel on anaboolne ehk kudesid tugevdav toime. Kui sügava une faas puudub, kasvuhormooni ei eritata. Fibromüalgia haigetel on täheldatud kasvuhormooni väiksemat sisaldust. On leitud ka teisi kesknärvisüsteemi mõjutavaid hormoonierituse häireid ja needki võivad olla valutaju muutumise põhjuseks.

Tundemärgid

Fibromüalgia tähtsaim tunnus on paljudes kohtades tuntav pidev valu. Eri haiged kirjeldavad valu erinevalt: tuikav, näriv, põletav, kipitav, lõikav. Külmi, niiske ja tuuline keskkond ning psüühiline stress tugevdavad valu. Saunas valud vähenevad, kuid halvenevad jälle pärast sauna (n-ö saunapohmelus).

Lisaks valule on tavalised ka väsimus, jõuetus, tursumise ja jääkuse tunne. Valutaju häire märgiks esineb ka teistsuguseid valusid nagu peavalu, kuupuhastus-, mao- ja kuse-elundite valud.

Äratundmine

Diagnoos pannakse haigustunnuste ja arsti läbiviidud kliinilise uuringu alusel, lülitades välja suure rühma teisi valu põhjustavaid haigusi. Läbivaatusel uurib arst valupunkte. Need on punktid teatud kindlates kohtades kehal, mis sõrmega vajutades on eriti valusad. Vereanalüüsid on normaalsed.

Fibromüalgiaat meenutavat pehmete kudede valulikkust turja ja õla piirkonnas esineb sageli neil, kes teevad üksluist ja keha ühekülgset koormavat tööd. Mõned teised haigused (reumatoidartriit, süsteemne erütematoosluupus, Sjögreni tõbi, nakkushaigused, vähk) võivad põhjustada fibromüalgiasarnaseid valusid.

Ravi

Raviks on tavaliselt küllaldane teada, et haigus on laialt levinud ja healoomune. Sul on kergem valu taluda, kui tead, et miljonitel inimestel üle kogu maailma on sama vaev. Eelduseks on, et Sind on hoolega uuritud ja teised valu põhjustavad haigused on välja lülitatud.

Arst võib soovitada pehmetoimelist und ja meeleolu parandavat ravimit, kuid ravimitelt ei tasu suurt abi oodata. Tavalised valuvaigistid pakuvad vähe leevendust. Parimad ravitulemused on saadud külmakarastuse (jääsuple, külmkamber) ja koormust aeglaselt

tõstva liikumisraviga. Võid kasutada ka omi äraproovitud eneseabivõtteid. Mõnigi saab abi lümfimassaažist ja soojaveebasseinist.

Ennustus

Prognosis on hea, ehkki tervendavat ravi ei ole. Fibromüalgia ei tekita püsivaid kahjustusi ega vaegurlust. Elanikkonna-uuringute andmetel hakkavad valud vähenema pärast kuuekümnendat eluaastat.