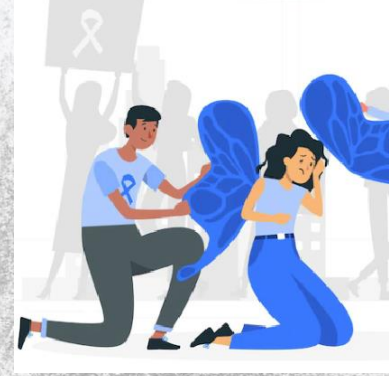
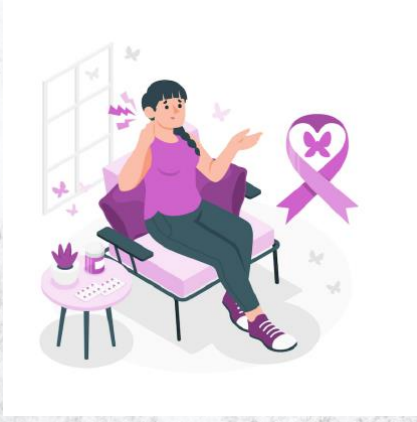


## الألم العضلي التليفي



الألم العضلي التليفي هو اضطراب يسبب ألمًا واسع المدى في البنية العضلية الهيكلية ويصاحبه الشعور بالإرهاق واضطرابات النوم والذاكرة والحالة المزاجية. لكن يعتقد الباحثون أن الألم العضلي التليفي يزيد الإحساس بالألم عن طريق التأثير على طريقة معالجة الدماغ والحبل النخاعي للإشارات المؤلمة وغير المؤلمة.

تبدأ الأعراض غالبًا بعد وقوع حادث كالإصابة الجسدية أو الجراحة أو العدوى أو الإجهاد النفسي الشديد. وفي حالات أخرى، تتزايد الأعراض تدريجيًا بمرور الوقت دون أي سبب محفز.

النساء هن الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالألم العضلي التليفي من الرجال. كما يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالألم العضلي التليفي من الصداع التوتر، واضطرابات المفصل الصدغي الفكي، ومتلازمة القولون المتهيج، والقلق، والاكتئاب.

رغم عدم وجود علاج للألم العضلي التليفي، توجد مجموعة متنوعة من الأدوية تساعد في السيطرة على أعراضه. ومن الأمور المفيدة أيضًا ممارسة الرياضة وتمارين الاسترخاء وتدابير تقليل التوتر.



## الأعراض

تتضمن الأعراض الأساسية للألم الليفي العضلي:

- **ألمًا واسع المدى.** غالبًا ما يوصف الألم المصاحب للألم الليفي العضلي بأنه ألم خفيف مستمر إذا دام لثلاثة أشهر على الأقل. وليعتبر الألم واسع المدى، لا بد أن تشعر به على جانبي الجسم، وأعلى خصرِك وأسفله.
- **الإرهاق.** غالبًا ما يستيقظ الأشخاص المصابون بالألم العضلي الليفي متعبين، على الرغم من أنهم أبلغوا عن نومهم لفترات طويلة. غالبًا ما يضطرب النوم بسبب الألم، ويعاني العديد من مرضى الألم العضلي الليفي من اضطرابات نوم أخرى، مثل متلازمة تملل الساقين وانقطاع النفس النومي.

- **الصعوبات الإدراكية.** يضعف أحد الأعراض الذي يشار إليه عادة باسم "الضباب الليفي" القدرة على التركيز والانتباه والتركيز على المهام العقلية.

غالبًا ما يصاب مريض التهاب العضلي الليفي بحالات مرضية أخرى، مثل:

- متلازمة القولون المتهيج (IBS)
- متلازمة التعب المزمن
- (الصداع النصفي)، وأنواع أخرى من الصداع
- متلازمة المثانة المؤلمة
- اضطراب المفصل الصدغي الفكي
- القلق
- الاكتئاب
- متلازمة تسارع نبض القلب الوضعي





## الأسباب

يعتقد العديد من الباحثين أن التحفيز المتكرر للأعصاب يتسبب في حدوث تغيرات في الدماغ والحبل النخاعي لدى الأشخاص المصابين بالألم الليفي العضلي. تشمل هذه التغيرات زيادة غير طبيعية في مستويات بعض المواد الكيميائية المسؤولة عن نقل الألم في الدماغ.

بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن مستقبلات الألم في الدماغ تُنشئ نوعًا من ذاكرة الألم وتصبح حساسة؛ ما يعني أنها يمكن أن تبالغ في رد الفعل تجاه الإشارات المؤلمة وغير المؤلمة.

يُحتمل وجود العديد من العوامل المؤدية إلى هذه التغيرات، بما في ذلك:

- **الجينات الوراثية.** بما أن يسري الألم الليفي العضلي في أفراد العائلة الواحدة عادةً، فقد تكون هناك بعض الطفرات الجينية التي قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب.
- **حالات العدوى.** وثمة أمراض قد تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الليفي العضلي أو إلى تفاقم أعراضه.
- **الأحداث البدنية أو العاطفية.** في بعض الأحيان، يمكن حدوث الألم الليفي العضلي نتيجة لإصابة جسدية، مثل التعرض لحادث سيارة. وقد يحفز الضغط النفسي الذي يستمر لفترة طويلة هذه الحالة أيضًا.

## عوامل الخطر

من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالألم الليفي العضلي ما يلي:

- **جنسك.** عادة ما تُصاب النساء بالألم الليفي العضلي بنسبة أكثر من الرجال.
- **التاريخ العائلي المرضي.** قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالألم الليفي العضلي إذا سبق وأصيب به أحد والديك أو إخوتك.
- **الاضطرابات الأخرى.** قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالألم الليفي العضلي إذا كنت مصابًا بالفُصال العظمي أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة.





## المضاعفات

يمكن أن يعيق الألم والتعب وعادات النوم السيئة المرتبطة بالألم الليفي العضلي عن أداء الوظائف المختلفة في المنزل أو في العمل. يمكن أن يؤدي الإحباط الناجم عن التعامل مع حالة مرضية يُساء فهمها في الغالب إلى إصابة الشخص بالاكتئاب والقلق على الصحة.

