**Fibromialgię łatwo pomylić z innymi chorobami**

**Rozpoznanie fibromialgii jest trudne. W USA uważa się, że od stwierdzenia pierwszych objawów do pełnego rozpoznania upływa zwykle co najmniej pięć lat. Stwierdzenie fibromialgii jest tym trudniejsze, że jej symptomy łatwo pomylić z objawami wielu innych chorób.**

W fibromialgii chorzy najczęściej skarżą się na bóle stawów, jednak badania nie potwierdzają żadnych nieprawidłowości w tym zakresie. Sprawę komplikuje fakt, że fibromialgii towarzyszy także wiele innych objawów, które mogą prowadzić do błędnej diagnozy. Do najistotniejszych należy zwiększone odczuwanie bólu oraz zaburzenia nastroju.

**Choroby reumatologiczne mylone z fibromialgią**

Osoby chorujące na fibromialgię, ze względu na zauważone u siebie objawy, bardzo często odwiedzają reumatologów. To słuszny kierunek, ponieważ lekarze właśnie tej specjalności powinni umieć rozróżnić, czy symptomy zgłaszane przez chorego wynikają z chorób systemowych, a więc takich, które mogą dotyczyć wielu narządów jednocześnie, czy reumatologicznych.

Niestety, współwystępowanie niektórych objawów w wielu chorobach reumatologicznych oraz w fibromialgii może prowadzić do błędnego rozpoznania. Na przykład chory może zgłaszać bóle, uczucie obrzęku, czy sztywność stawów, co jest typowe dla zapalnych postaci chorób reumatycznych. Lekarz powinien jednak potwierdzić czy faktycznie wystąpił obrzęk, a dodatkowo zlecić badania OB. Analogicznie, dokładnej weryfikacji wymagają zgłaszane przez pacjentów sztywności i bóle mięśniowe, bóle kręgosłupa, czy osłabienia mięśni.

Jeśli badania nie potwierdzą podwyższonego poziomu OB, zwiększonej aktywności enzymów mięśniowych, obrzęku stawów, ograniczenia ruchomości kręgów, czy też zmian widocznych w badaniu RTG, wówczas należy wziąć pod uwagę fibromialgię.

- W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów występuje zazwyczaj obrzęk wielu stawów. Z kolei toczeń rumieniowaty układowy objawia się charakterystycznym zaczerwienieniem skóry twarzy oraz wielonarządowym zapaleniem. Warto zauważyć, że fibromialgia jest chorobą niezapalną, dlatego żaden z objawów świadczących o zapaleniu w takim przypadku nie występuje – mówi dr med. Andrzej Lasota, prezes firmy Phytomedica, produkującej suplement diety Myalgan.

Jeśli chory wśród objawów wymienia zmęczenie, wrażliwość na zimno i bóle mięśniowe, warto wykonać badania pod kątem niedoczynności tarczycy. Przy parestezjach (drętwieniach lub mrowieniach), lekarz powinien zlecić badania neurologiczne. W pewnych przypadkach przewlekłe bóle i sztywność stawów mogą wskazywać nawet na boreliozę – ale tę chorobę także można potwierdzić bądź wykluczyć odpowiednimi badaniami. O fibromialgii mówi się natomiast wówczas, gdy badania nie potwierdzają żadnych z wymienionych wyżej chorób, a jednak objawy zdają się wskazywać właśnie na nie.

**Depresja czy fibromialgia?**

W wielu badaniach nad fibromialgią dostrzeżono, że dolegliwościom bólowym mogą towarzyszyć także zaburzenia nastroju oraz inne objawy charakterystyczne dla depresji. Można to tłumaczyć dwojako. Pierwsze wyjaśnienie zakłada, że zaburzenia nastroju są przede wszystkim skutkiem długotrwale odczuwanego bólu i problemów, jakie napotyka osoba cierpiąca na fibromialgię, często bez zrozumienia ze strony rodziny, a nawet niektórych lekarzy.

- Do rozpoznania fibromialgii i rozpoczęcia właściwego leczenia często dochodzi po wielu latach trwania choroby. W tym okresie relacje społeczne, czy to w rodzinie, czy to w pracy, mogą ulegać pogorszeniu. Ból utrudnia codzienne funkcjonowanie, co sprawia, że chory zaczyna odsuwać się od bliskich, odczuwać osamotnienie. Zdarza się, że nastrój pogarsza się w tak dużym stopniu, że stwierdzana jest depresja – mówi dr Andrzej Lasota.

Inne wyjaśnienie jest takie, że fibromialgia może być pewną odmianą depresji, dawniej nazywaną depresją maskowaną. Jeśli tak, to uogólniona bolesność tkanek okołostawowych, czy też inne zaburzenia wegetatywne występujące w fibromialgii, byłyby równoznaczne z somatycznymi objawami depresji.

Za tą hipotezą przemawiają badania, według których ponad 50% osób z fibromialgią ma obniżony nastrój i spełnia kryteria dużego epizodu depresyjnego. W obydwu chorobach powszechne jest poczucie zmęczenia oraz zaburzenia snu. Pojawiać się może także lęk, zawroty głowy, uczucie zimnych dłoni (lub nóg) i wiele innych objawów. Poza tym zarówno w fibromialgii, jak i w depresji zauważono zjawisko „dziedziczenia” choroby.

Dotychczas nie ustalono, czy fibromialgię należy łączyć bezpośrednio z depresją, czy raczej mamy do czynienia z zupełnie oddzielną jednostką chorobową. Według najbardziej akceptowanej koncepcji prawdopodobną przyczyną fibromialgii są zaburzenia metabolizmu serotoniny. Nieprawidłowe działanie układu serotoninergicznego może z kolei mieć związek ze zbyt słabym przyswajaniem kortyzolu. Wskazywałoby to więc na problemy natury neurologicznej, których jednak nie można traktować jako tożsamych z depresją.

**A może to drożdżyca?**

Fibromialgia może zostać również pomylona z drożdżycą. W niektórych publikacjach pojawiały się nawet sugestie, że zakażenia, zwłaszcza drożdżakami *Candida Albicans*, mogą wywoływać fibromialgię.

- Zakażenie drożdżakami *Candida Albicans* może mieć wpływ na pojawienie się i rozwój szeregu objawów bardzo podobnych do objawów fibromialgii. Należy jednak stanowczo podkreślić, że drożdżyca (candidoza) to nie fibromialgia – mówi prezes firmy Phytomedica . – W drożdżycy nie stwierdza się szeregu objawów charakterystycznych dla fibromialgii, takich jak rozlane bóle okołostawowe tkanek miękkich, wzmożone napięcia mięśni, ani szeregu innych objawów fibromialgii – podkreśla.

**Zespół mięśniowo-powięzowy**

Chorobą, którą bardzo trudno odróżnić od fibromialgii, jest zespół bólu mięśniowo-powięziowego. Obydwa schorzenia charakteryzują się bólem oraz tkliwością mięśni, jednak badacze odnaleźli różnice pomiędzy nimi. Udało się im ustalić, że o ile w fibromialgii prawie zawsze stwierdza się obecność mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (czyli niewielkie obszary mięśni stanowiące źródło bólu), o tyle w zespole mięśniowo-powięzowym nie muszą występować inne objawy specyficzne dla fibromialgii.

Ból mięśniowo-powięziowy często zlokalizowany jest w określonej okolicy ciała (ból barku, dolnego odcinka kręgosłupa). Natomiast w fibromialgii ból jest uogólniony, tzn. zlokalizowany jest w różnych częściach ciała jednocześnie. Poza tym takie stany jak zespół nadwrażliwego jelita, brak miesiączki, czy uczucie obrzękniętych stawów występują w fibromialgii, natomiast w zespole bólu mięśniowo-powięziowego pojawiają się bardzo rzadko.

Objawy różnią się także występowaniem w zależności od płci. Ból mięśniowo-powięziowy dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, natomiast fibromialgia zdecydowanie częściej występuje u kobiet.

Zauważono, że w przypadku terapii punktów spustowych masaż i akupunktura przynosi szybsze i lepsze efekty niż w fibromialgii – powrót do zdrowia chorych z fibromialgią jest procesem długotrwałym.

**Jak rozpoznać fibromialgię?**

Skoro fibromialgię tak łatwo pomylić z innymi chorobami, to nasuwa się pytanie, w jaki sposób można dokonać prawidłowej diagnozy?

- Przede wszystkim, jeśli w kilkumiesięcznej obserwacji nie wyłoni się inna jednostka chorobowa, jeśli wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych nie korespondują z obrazem choroby, jeśli stosowane leki przeciwbólowe są nieskuteczne, nie wolno zapomnieć o fibromialgii. Wówczas lekarz powinien skupić się na charakterystycznych objawach fibromialgii, takich jak bóle w górnej i dolnej połowie ciała, obustronnie i osiowo przez co najmniej 3 miesiące, a także skargi na objawy somatyczne obejmujące zmęczenie, sen, nastrój i problemy poznawcze – informuje dr Andrzej Lasota.

Według nowych kryteriów diagnostycznych (z 2010 roku), należy określić, w ilu obszarach ciała (spośród 18), chory doświadczył bólu w ciągu tygodnia od badania. Za ból w każdym z obszarów przydzielany jest jeden punkt. W drugim etapie badania należy określić w 3-stopniowej skali nasilenie każdego z trzech objawów: zmęczenia, zaburzeń snu oraz zaburzeń poznawczych. Dodatkowe punkty (maks. 3) dodawane są za występowanie objawów somatycznych, takich jak m.in. zawroty głowy, swędzenie, bezsenność, zgaga, wysypka i inne. Po zliczeniu wszystkich punktów lekarz ustala, czy w danym przypadku istnieją podstawy do zdiagnozowania fibromialgii.

Co prawda podobne objawy często występują także w innych chorobach, jednak zazwyczaj mają one charakter przejściowy lub powodują w organizmie zmiany, które można wykryć w badaniu fizykalnym lub w badaniach laboratoryjnych. Natomiast w fibromialgii badania dają najczęściej prawidłowe wyniki, a wymienione wyżej objawy utrzymują się przez wiele miesięcy i dłużej.

Należy też podkreślić, że fibromialgia może współwystępować z innymi chorobami. A więc zdiagnozowanie depresji lub choroby tkanek nie wyklucza, że dana osoba może mieć także fibromialgię.

**Jak leczyć fibromialgię?**

Nie ma jednego leczenia fibromialgii. Wskazane jest leczenie behawioralno-poznawcze, fizjoterapia z aktywnymi ćwiczeniami ruchowym oraz indywidualnie dobrana farmakoterapia. Leczenie musi obejmować także edukację chorego, tak aby potrafił zrozumieć chorobę i wiedział, jak radzić sobie z jej różnymi objawami.

Nie bez znaczenia są preparaty bez recepty, takie jak np. Myalgan oraz Pro-Myalgan – suplementy diety opracowane specjalnie z myślą o osobach chorych na fibromialgię. Pomocne może być także wspomaganie odporności organizmu suplementami takimi jak np. Immulina Plus.

Tak więc fibromialgia nie należy do chorób, które można łatwo rozpoznać, ani do takich, które łatwo jest leczyć. Zazwyczaj, stosując właściwe leczenie oraz odpowiednią dietę, można zmniejszyć objawy lub okresowo całkowicie je zlikwidować. Niestety, fibromialgia ma tendencję do nawrotów i na obecnym poziomie wiedzy medycznej nie jest jeszcze znany jednoznaczny sposób na jej pokonanie.

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)