**Fibromialgia i inne choroby XXI wieku**

**Syndrom niespokojnych nóg, nadreaktywny pęcherz czy jelito drażliwego to zespoły objawów, o których jeszcze kilkadziesiąt lat temu nikt nie słyszał. Dziś jednak jest o nich coraz głośniej. Co ciekawe, zaburzenia te często współwystępują z fibromialgią.**

Być może choroby i zespoły objawów, które odkryto w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat to efekt nowych zagrożeń cywilizacyjnych. Możliwe też, że dziś medycyna jest po prostu doskonalsza niż kiedyś, dlatego dopiero obecnie jesteśmy w stanie zdiagnozować zespół niespokojnych nóg, zespół jelita drażliwego lub nadreaktywny pęcherz.

**Mało znane, ale coraz częstsze**

**Zespół niespokojnych nóg** (z angielskiego RLS – Restless Legs Syndrome) to zespół objawów związanych z mrowieniem, pieczeniem, swędzeniem odczuwanym w nogach. Osoby dotknięte takim syndromem mówią czasem o wrażeniu mrówek chodzących pod skórą lub o uczuciu pienienia się krwi w żyłach. Charakterystyczną cechą zespołu jest to, że zazwyczaj staje się on łagodniejszy lub całkowicie ustępuje pod wpływem ruchu. RLS bardzo często nasila się nocą – tzn. odczucie „niespokojnych nóg” najbardziej męczące jest np. podczas próby zaśnięcia. Skutkiem mogą być problemy z zasypianiem i w końcu bezsenność, a to z kolei przekłada się na zmęczenie w ciągu dnia. W efekcie jakość funkcjonowania osób cierpiących z powodu zespołu niespokojnych nóg może się znacząco pogorszyć. Choroba może ujawniać się w każdym wieku, ale najczęściej występuje u osób starszych. Sporadycznie podobne objawy mogą dotyczyć rąk.

**Zespół nadreaktywnego pęcherza** (z ang. OAB – OverActive Bladder) – to sytuacja, w której dana osoba odczuwa częste parcie na pęcherz i związaną z tym konieczność oddawania moczu. Uczucie to może (ale nie musi) wiązać się z częściową utratą kontroli nad powstrzymywaniem moczu. Problem występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, chociaż to panie częściej zgłaszają się do lekarzy. U panów natomiast podstawowym objawom mogą towarzyszyć inne problemy, m.in. zaburzenia erekcji. Zespół nadreaktywnego pęcherza w skrajnej sytuacji utrudnia codzienne funkcjonowanie – np. osoba dotknięta OAB może obawiać się sytuacji towarzyskich ze względu na częstą konieczność korzystania z toalety lub z obawy przed nieutrzymaniem moczu.

**Zespół jelita drażliwego** (IBS – Irritable Bowel Syndrom) to przewlekła choroba jelita cienkiego i grubego objawiająca się najczęściej bólami brzucha. Dolegliwości bólowe mają bezpośredni związek ze zmieniającym się rytmem wypróżnień. Objawy IBS obejmują m.in. bolesne skurcze jelit, bóle brzucha, zaparcia, biegunki oraz silne wzdęcia. Bardzo często ta sama osoba ma problemy zarówno z biegunkami, jak i zaparciami. Co ważne, dolegliwości te nie są związane ze zmianami organicznymi ani biochemicznymi. U niektórych osób da się natomiast zauważyć związek pomiędzy spożywanymi pokarmami, a wystąpieniem bądź nasileniem symptomów.

**Związki z fibromalgią**

Przeprowadzone badania wykazały ciekawą zależność. Po porównaniu częstości występowania poszczególnych chorób w ogólnej populacji oraz w populacji chorych na fibromialgię okazało się, że wiele z wyżej wymienionych zespołów objawów współwystępuje jednocześnie z fibromialgią.

Fibromialgia to przewlekły zespół chorobowy, który charakteryzuje się z licznymi, rozlanymi bólami kostno-mięśniowymi, tkliwością tkanek miękkich (niewielkie bodźce powodują silny ból), a także ogólnym zmęczeniem i zaburzeniami snu. Osoby chorujące na fibromialgię doznają całego szeregu bardzo rozmaitych objawów o różnym stopniu intensywności.

John H. Juhl – osteopata z Nowego Jorku opracował dane statystyczne i zobrazował wzajemne nakładanie się fibromialgii oraz innych chorób. Jak wynika z jego opracowania, syndrom jelita drażliwego dotyka ok. 10% populacji, ale aż 60% chorych na fibromialgię skarży się jednocześnie na drażliwe jelito! Zespół niespokojnych nóg występuje u 2% ludzi, ale aż u 30% pacjentów ze stwierdzoną fibromialgią. Szacuje się, że problem z pęcherzem nadreaktywnym dotyczy mniej niż 0,5% całej populacji, ale rozmaite problemy z pęcherzem wskazuje 15% chorych na fibromialgię. Osoby z fibromialgią częściej też skarżą się na przewlekłe bóle głowy, endometriozę, czy też bolesne miesiączkowanie.

- W przebiegu fibromialgii stwierdza się wiele innych chorób i objawów. Schorzenia te mogą występować niezależnie od fibromialgii, ale faktem jest, że stwierdza się je znacznie częściej właśnie u osób z fibromialgią. Dzieje się tak, ponieważ w fibromialgii dochodzi do szeregu zaburzeń regulacyjnych w obrębie wielu neuroprzekaźników, podobnie jak w innych zespołach chorobowych. Jeśli zaburzenia dotyczą tych samych neuroprzekaźników, to objawy mogą być podobne, a częstość ich występowania większa niż w całej populacji - mówi dr Andrzej Lasota z firmy Phytomedica.

Wszystkie te choroby i zespoły objawów łączy to, że ich przyczyny nie zostały do końca poznane. W wielu przypadkach wskazuje się na związek ich występowania z niewłaściwą dietą. Dlatego po pierwsze – warto zadbać o zdrowe odżywianie, a po drugie – korzystne może się okazać wzbogacenie diety o suplementy takie jak np. Myalgan.

Środek ten został opracowany na Uniwersytecie Kalifornii w Irvine pod koniec lat 90-tych. Dostarcza on składniki, które pobudzają własną zdolność organizmu do skutecznego uśmierzania objawów związanych z fibromialgią. Dzieje się to za sprawą ekstraktów z liści stokrotki, liści winogron, pestek oliwki oraz owocu ananasa. Dodatkowymi składnikami są aminokwasy – tryptofan (w produkcie Myalgan) oraz tauryna (w suplemencie proMyalgan).

- W naturze bogate źródła tauryny znajdziemy w ostrygach, mięsie, rybach, serwatce i niektórych roślinach strączkowych, jak groch czy soczewica. Taurynę znajdziemy również w mleku matki – mówi dr Andrzej Lasota. – Natomiast tryptofan jest zawarty w wielu pokarmach białkowych. Jest go szczególnie dużo w czekoladzie, owsie, suszonych daktylach, mleku i produktach mlecznych, jajach, rybach, mięsie, spirulinie (np. dostępnej w suplemencie Immulina Plus), orzeszkach ziemnych, pestkach dyni – wyjaśnia.

Składniki zawarte w wymienionych suplementach korzystnie wpływają na układ nerwowy, przez co pośrednio zmniejszają ból i sztywność mięśni oraz poprawiają jakość snu. Z tych też powodów preparaty Myalgan i ProMyalgan mogą być zalecane także osobom z syndromem chronicznego zmęczenia, czy też z zespołem niespokojnych nóg oraz tym, które skarżą się na inne problemy związane z bólami, uciskami, napięciami oraz chronicznym zmęczeniem.

Czy przed wymienionymi zespołami objawów można się w jakiś sposób bronić? Nie jest to do końca pewne. Poza dietą, specjaliści wskazują jednak także na inne czynniki związane z trybem życia, które mogą zapobiegać pojawianiu się rozmaitych dolegliwości. Jest wielce prawdopodobne, że mniejszy pośpiech w życiu codziennym oraz umiejętność skutecznego radzenie sobie z emocjami może mieć pozytywny wpływ na zdrowie. Nie należy także zapominać o choćby umiarkowanej aktywności fizycznej – jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Osoby, które dbają o ruch, prowadzą aktywne życie, a przy tym unikają długotrwałego stresu i dbają o prawidłową dietę, chorują rzadziej – można więc przypuszczać, że dzięki zdrowym nawykom będą również bardziej odporne na tzw. choroby cywilizacyjne.

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