



פיברומיאלגיה

פיברומיאלגיה (Fibromyalgia), הקרויה בעברית 'זאבת שרירים', מוכרת כתסמונת ראומטולוגית המתבטאת בכאב כרוני ממושט בשרירים ובשלד ומאופיינת ברגישות מוגברת, עייפות ושינה מוגברת יחד עם הפרעות שינה, ומלווה לעתים בשינויים במצב הרוח ובזיכרון. ידוע כיום כי מדובר בכאב כרוני ממקור מרכזי, קרי תוצר של הגברת עיבוד כאב והולכתו במערכת העצבים המרכזית.

התסמונת זכתה להכרת המסד הרפואי ולקריטריונים אבחנתיים ברורים רק בשנות ה-90 של המאה ה-20, אם כי יש תיאורים לה עוד במאה ה-19 ותיעוד ראשון לפיברוסיטיס המלווה בכאבים ממושטים היה ב-1906.

השכיחות של פיברומיאלגיה

פיברומיאלגיה פוגעת לפי הערכות ב-3% עד 4% מהאוכלוסייה, מרביתם כאמור נשים, ויש המעריכים כי שכיחותה מגיעה עד ל-10% מהאוכלוסייה הבוגרת.

התסמינים של פיברומיאלגיה

תסמינים של פיברומיאלגיה במקרים רבים מתחילים להופיע לאחר אירוע ספציפי כגון פגיעת טראומה (למשל תאונת דרכים, נפילה או פגיעה באירוע טרור), ניתוח, זיהום, או במצבים המתאפיינים במתח נפשי מוגבר. יחד עם זאת, מתוארים גם מצבים בהם המחלה מתפתחת בהדרגה וללא אירוע שניתן להצביע עליו כגורם להתפרצותה.

תסמיני המחלה כוללים:

כאב שרירים ממושט: הכאב הנלווה לפיברומיאלגיה מתואר לרוב ככאב עקבי שנשאר לפחות שלושה חודשים, שכדי שיוגדר כ'ממושט' עליו להופיע בשני צדי הגוף ושיורגש הן מעל והן מתחת למותניים. 'הכאב אמור לערב את הגפיים העליונות, התחתונות ועמוד השדרה, גם אם לא בכל זמן נתון ולא באותה העוצמה, מעל לשלושה חודשים, כאבי השרירים יכולים לדמות את התחושה המתוארת בשפעת ובאופן טיפוסי הכאב אינו מוקל על ידי מנוחה. לעיתים קרובות מדווח כי התסמינים מחמירים בשעות הלילה ובבוקר. עוצמת הכאב ומיקומו אינם אחידים - לעיתים יתרכז הכאב בפלג גוף אחד או ישתנה בעוצמתו על פני זמן.

עייפות ובעיות שינה: פיברומיאלגיה לרוב מזוהה עם עייפות בשעות הבוקר ובמשך היום, למרות שהסובלים מהמחלה נוטים לריבוי שעות שינה בלילה, לצד קשיי הירדמות ויקיצות מרובות בלילה.

הפרעות קוגניטיביות: אחד מתסמיני פיברומיאלגיה מכונה 'ערפל פיברו' (Fibro Fog) ומאופיין בקשיי ריכוז וזיכרון וחוסר יכולת למקד תשומת לב ולהתרכז במשימות מנטליות.

רגישות מוגברת: פיברומיאלגיה מלווה ברגישות מוגברת של כאב בתגובה למגע עם לחץ על גבי העור.

כאבים והתכווצויות בבטן התחתונה: עשויים להופיע כאבים המזכירים את סימני תסמונת המעי הרגז.

מצב רוח ירוד: פיברומיאלגיה קשורה בשכיחות גבוהה יותר של תנודות במצב הרוח, ובייחוד דיכאון וחרדה

מין: כאמור נשים מהוות את הרוב המכריע של עד 80% מהסובלים מפיברומיאלגיה. מחקרים מהספרות הרפואית מראים כי נשים חוות כאב באופן שונה מגברים, רגישות יותר לכאב במסגרת ניסויים רפואיים וסובלות יותר ממחלות שמאופיינות בכאב כגון דלקת מפרקים שגרונתית. כמו כן, מוערך כי גם לגורמים תרבותיים יש תפקיד בשכיחותה הגבוהה יותר של התסמונת בקרב נשים, שכן ברוב התרבויות לגיטימי יותר לנשים לבטא תחושות כאב, לעומת גברים.

כאבי ראש כרוניים: מחקרים ספורים מצביעים על קשר בין פיברומיאלגיה לבין כאבי ראש כרוניים, ובעיקר כאבי ראש מתחים - תעוקתיים (Tension Headaches) שהם כאבי הראש הנפוצים ביותר שמאופיינים בלחץ סביב הראש בדפוס של רצועה הדוקה ולוחצת, לרוב בשני צדי הראש ובדרגה קלה עד בינונית. לפי אחד המחקרים שבחן את הסוגיה בקרב 100 אנשים עם פיברומיאלגיה, 76% סבלו מכאבי ראש כרוניים חוזרים, ובייחוד כאבים מתחים. בנוסף זוהה בעבודות קשר בין פיברומיאלגיה לבין כאבי ראש מסוג מיגרנות ובשיעורים נמוכים יותר גם לכאבי ראש מקבציים (Cluster Headaches) שהם הקשים שבכאבי הראש המאופיינים בכאב חריף ואינם נוטים להגיב לתרופות משככות כאבים.

תסמונת מפרק הלסת: תסמונת מפרק המאופיינת בכאבים סביב מפרק הלסת.

מחלות מעי: לפיברומיאלגיה גם קשר למחלות מעי דלקתיות. בנוסף, תסמיניה כוללים כאבים והתכווצויות בבטן התחתונה שמאופיינים גם את תסמונת המעי הרגז.

הקשר בין פיברומיאלגיה למצוקה נפשית

מצוקה נפשית: פיברומיאלגיה קשורה באופן הדוק למתח נפשי, וגם אם אינה נגרמת כתוצאה מחשיפה לטראומה ספציפית, היא מלווה במצבים רבים בדיכאון או חרדה. ומצבים אלה עשויים להוביל לשינויים בפעילות המוחית שנקשרו לפיברומיאלגיה, לרבות שינויים בהפרשת חומרים כימיים שגורמים להעצמת תחושות של כאב ממושט.

ההשפעה של פיברומיאלגיה על השינה

הקשר בין פיברומיאלגיה לבין שינה מוגברת לצד עייפות בעוצמה גבוהה – מעיד על דפוסי שינה משובשים בקרב אנשים עם התסמונת. מחקר אמריקאי שפורסם באפריל 2016 בכתב העת Clinical Journal of Pain השווה דפוסי שינה באנשים עם פיברומיאלגיה, אנשים הסובלים מנדודי שינה (אינסומניה) ואנשים ללא בעיות שינה ידועות (ביקורת), ומצא כי פיברומיאלגיה מובילה לירידה במשך השינה וכן בזמן שנת

גלים איטיים (slow wave sleep) ביחס לקבוצת הביקורת. בנוסף, נמצא כי אנשים עם פיברומיאלגיה התעוררו בלילה יותר מאנשים שאובחנו עם נדודי שינה.

אבחון פיברומיאלגיה

בשנת 1990 כשנוסחה לראשונה ההגדרה הרפואית לפיברומיאלגיה, היה נהוג לאבחן את התסמונת רק על סמך הימצאותן של 18 נקודות רגישות לכאב בגוף, ועד לאיזו עוצמה נקודות אלה מגיבות בכאב בתגובה ללחץ, כשהתסמונת אובחנה כשזוהתה רגישות ב-11 נקודות לפחות מתוכן. עם זאת, ההנחיות העדכניות לאבחון פיברומיאלגיה של איגוד הראומטולוגים האמריקאי (ACR) משנת 2010 אינן מחייבות בדיקה ללחיצת נקודות בגוף, והמחלה מאובחנת כיום במסגרת הערכה קלינית הכוללת גם תסמינים אחרים פרט לכאב, כמו הפרעות שינה.

כיום התסמונת מאובחנת על סמך ציון הקרוי Symptom Severity Score לחומרת התסמינים, כגון הפרעות שינה, דיכאון, כאבי בטן וראש וירידה קוגניטיבית, וכן על סמך מדד לכאב הקרוי 'אינדקס WPI' הבוחן כאב ממושט ב-19 נקודות שונות שנמשך שלושה חודשים לפחות, וללא סיבה רפואית ברורה שניתן להצביע עליה כמקור לכאב. 14 מהנקודות כוללות כאב דו צדדי באזורי הלסת, הכתפיים, הזרועות, האמות, הירכיים ושתי נקודות נוספות באזורים עליונים ותחתונים ברגליים, וכן 5 נקודות נוספות כוללות כאב חד צדדי בצוואר, גב עליון, חזה/שדיים, בטן וגב תחתון.

כיום אין בדיקת הדמיה או מעבדה כלשהי, לרבות בדיקת דם או שתן, שעשויה לאבחן פיברומיאלגיה, אם כי תהליך אבחון המחלה כולל לעתים הפנייה לבדיקות שונות, בהן בדיקות דם במטרה לשלול מחלות אחרות שעלולות להוביל לכאב ממושט, לרבות בדיקות ספירת דם כללית, שקיעת דם ובדיקה לתפקוד בלוטת התריס שעשויות להעיד על מחלות דלקתיות נוספות.

הטיפול בפיברומיאלגיה

הטיפול בפיברומיאלגיה כולל טיפול בתרופות שמוסגלות לשלוט על תסמיני המחלה וטיפול עצמי באמצעות קידום אורח חיים בריא וטיפולי רפואה משלימה להשראת הרגעה. כיום אין תרופה או טיפול כלשהו שמאפשר לרפא פיברומיאלגיה, הטיפולים הלא-תרופתיים כוללים: פעילות גופנית, הידרותרפיה (טיפול במים), בלנאוטרפיה, הקפדה על תזונה נכונה ומשקל תקין, טיפולים נפשיים ורפואה משלימה.

הטיפולים התרופתיים למחלה מאפשרים לשלוט על תסמיניה: לשכך את הכאב הממושט ולשפר את איכות השינה וכן מקלים לעתים על המתח הנפשי. הטיפולים כוללים: משככי כאבים, נוגדי דיכאון ותרופות נוגדות פרוקסטים.

מחלת הפיברומיאלגיה הוכרה ע"י המוסד לביטוח לאומי בשנים האחרונות כמחלה שפוגעת בכושר העבודה.

במידה ומחלת הפיברומיאלגיה פוגעת בכושר העבודה פנו אלינו – מזור מימוש זכויות רפואיות.

למידע נוסף וקביעת פגישה אישית: 08-6284070, נייד: 0509032424, פקס: 2110201-077

כתובת: שדרות רגר 22, קומה 2 בית הנשיאים, באר שבע.

חפשו אותנו בפייסבוק או באתר: www.mazordarom.co.il