

ફાઇબ્રોમીઆલ્જીઆને કારણે શરીરના દુખાવાની વ્યવસ્થા કરવી Managing body pain caused by fibromyalgia

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ રેડિઓલોજી

દરદીઓ માટે માહિતી

તૈયાર કરેલ: માર્ચ 2021
છેલ્લું અધતન: એપ્રિલ 2022
સમીક્ષા: માર્ચ 2021
પત્રિકા નંબર: 1163, વૃત્તાંત: 1.1

ફાયબ્રોમાયેલજ્યા શું છે?

ફાયબ્રોમાયેલજ્યા આખા શરીરમાં પીડા અને ઢીલા બની જવાનું કારણ બને છે. તે એવી સ્થિતિ છે કે તે ખરેખર નથી સમજાણી, છતાં ઘણા સંશોધનો તેની તપાસ કરી રહ્યા છે. થોડા લોકોમાં આપણને ચોક્કસ તેમના લક્ષણોનું કારણ જોવા મળે છે, પરંતુ મોટા ભાગના લોકોમાં તે ધીમે ધીમે આવે છે.

એકની એક ઘટનાઓ પછી આવી શકે છે:

- તમારી ઊંઘ બરાબર ન થાય જેમ તમારો દુખાવો વધતો જાય. અમને સંશોધનમાંથી જેમ તમારો દુખાવો વધતો જાય. અમને સંશોધનમાંથી ખબર છે કે જો લોકોનું ઊંઘ ન મળે તો તેઓનાં સ્નાયુઓને પૂરતો આરામ મળતો નથી, અને તેઓને સ્નાયુઓમાં ટેન્શન વધી શકે છે.
- એને કારણે બધે દુખાવો થાય છે જેને કારણે તમે આગલી રાત્રે સૂઈ ન શકવાને કારણે સ્નાયુઓમાં વધારે તકલીફ થાય છે.
- એને કારણે વધારે થાક લાગી શકે છે અને લાંબો સમય આરામ કરવો પડે છે. તમને દિવસ દરમિયાન ઊંઘ આવી શકે છે જેને કારણે તમારા શરીરનું ઊંઘરાત્રન મળવાને કારણે, તકલીફ વધારે ખરાબ થઈ શકે છે.
- આ એવું ચક્ર છે જેમાંથી બહાર આવવું અઘરું બની શકે છે.

અમે સંશોધનથી પણ જાણીએ છીએ કે ફાયબ્રોમીઆલ્જીઆ ધરાવતા દર્દીઓમાં ક્યારેક મગજમાં અમુક ચોક્કસ રસાયણોનું સ્તર નીચું હોય છે, જે તેઓ પીડાની સંવેદનાને કેવી રીતે જુએ છે તેના પર અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે, થોડું અડવું કે હલન-ચલન કરવી એમાં સામાન્ય રીતે કંઈ તકલીફ ન પડે, પણ જેઓને ફાયબ્રોમાયેલજ્યા તેઓને દુખાવો થાય અને બહેર મારી જાય અથવા ખાલી ચઢી જાય. પરંતુ તેને સમજાવવા માટે કોઈ શારીરિક સમસ્યા નથી જેને આપણે ઠીક કરી શકીએ.

આરોગ્ય વિષે માહિતી અને સપોર્ટ મળી રહે છે www.nhs.uk
અથવા 111ને ફોન કરો બિન ઈમજર ન્સ કે કટોકટીમાં મેડિકલ સલાહ માટે

લેસ્ટરની હોસ્પિટલોની (Leicester's Hospitals) મુલાકાત વિષે નકશાઓ અને માહિતી માટે મુલાકાત લો www.leicestershospitals.nhs.uk આવા માહિતી પત્રરચના ફીડબેક કે પુનિર્ણ વેશન આપવા વિષે સંપર્ક InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk

ફાયબ્રોમાયેલજ્યાનાં લક્ષણો

ફાયબ્રોમાયેલજ્યાના મુખ્ય લક્ષણો છે:

- દુઃખાવો - તમને એવું લાગશે કે તમને પીડા થઈ છે જે તમારા આખા શરીરમાં ફેલાય છે, અમુક ભાગો જેમ કે તમારી ગરદન અને પીઠ ખાસ કરીને દુઃખદાયક લાગી શકે છે. પાન 4 પર ટ્રિગર/ ટેન્ડર પોઇન્ટ્સનો ચિત્ર જુઓ. તમે તમારા સાંધામાં ટચકિયા ક્યાં થાય એ પણ જોઈ શકો છો.
- થાક અને સામાન્ય રીતે એવું લાગે છે કે તમારી પાસે શક્તિ નથી.
- ઉંઘ બરાબર ન આવે અને જાગવું કે તમને આરામ ન થયો હોય.
- દુઃખાવો અને જડતા જે તમે સક્રિય થયા પછી અથવા પછી વધુ ખરાબ લાગે છે.

તમારી સ્થિતિમાં ભડકો થવો સામાન્ય છે, જેનાથી તમારા લક્ષણો અચાનક ખરાબ થઈ જાય છે.

ફાયબ્રોમાયેલજ્યા પણ આનું કારણ બની શકે છે:

- ભૂલી જવું અથવા નબળી એકાગ્રતા.
- તણાવ, ચિંતા અથવા ઓછો મૂડ.
- કળતર, નિષ્ક્રિયતા આવે છે અથવા તમારા હાથ અને પગમાં સોજો આવે છે.
- માથાનો દુઃખાવો.
- બેચેન પગ સિન્ડ્રોમ - તમારા પગમાં કળતર, અસ્વસ્થતા લાગણી, ખાસ કરીને રાત્રે.
- ચીડિયાપણું, અથવા ઓછું અથવા રડવું લાગે છે.
- તમને તાત્કાલિક પેશાબ કરવાની જરૂર છે, ખાસ કરીને રાત્રે.
- પીડાદાયક માસિક સમયગાળો.
- ઝાડા, કબજિયાત અને પેટમાં દુઃખાવો - ક્યારેક અલગથી ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ (IBS) તરીકે નિદાન થાય છે.
- ઠંડી, ધ્વનિ, નોક અને બમ્પ જેવી વસ્તુઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો.
- કોમળ અથવા વધુ પડતા સંવેદનશીલ સાંધા અને સ્નાયુઓ.

પીડા એવું લાગે છે કે તે તમારા આખા શરીરને અસર કરી રહી છે, અથવા તે ખાસ કરીને થોડા વિસ્તારોમાં ખરાબ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો માટે, જ્યારે તે ખૂબ જ ગરમ અથવા ઠંડા હોય અથવા ભીના હવામાનમાં હોય ત્યારે દુઃખાવો વધુ ખરાબ થાય છે.

પીડા ઉપરાંત, થાક કેટલાક લોકો માટે ફાયબ્રોમાયેલજ્યામાં સૌથી ખરાબ ભાગ પણ હોઈ શકે છે. આનાથી સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં અથવા વસ્તુઓને યોગ્ય રીતે યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી આવી શકે છે, જેને ક્યારેક ફાયબ્રોમાયેલજ્યામાં કંઈ સૂઝ ન પડે એમ કહેવામાં આવે છે.

સારવારના વિકલ્પો / તમારા લક્ષણોનું સંચાલન

વિવિધ પેઇનકિલર્સ અજમાવી શકાય છે પરંતુ આ સંપૂર્ણપણે કામ ન કરી શકે.

કેટલીકવાર દવાઓના ઓછા ડોઝ જેમ કે નોટ્રિપ્ટીલાઇન, એમીટ્રિપ્ટીલાઇન, પ્રિગાબાલિન, ગાબાપેન્ટિન, ડ્યુલોક્સેટાઇન અને ફ્લુઓક્સેટાઇન ચોક્કસ સંજોગોમાં મદદ કરી શકે છે. આ દવાઓનો ઉપયોગ ડિપ્રેશનની સારવાર માટે પણ થઈ શકે છે, આ કિસ્સામાં અમે તેનો ઉપયોગ ફાઇબ્રોમાયેલજ્યામાં પીડા માટે પણ કરી શકીએ છીએ. આ દવાઓ તમારા મગજના કેટલાક ન્યુરો-ટ્રાન્સમીટર પર અસર કરે છે જે પીડાને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તેમના સંભવિત લાભો વિશે વાસ્તવિક બનવું અગત્યનું છે, અને જો કોઈ નોંધપાત્ર સુધારો ન થાય તો તેમને બંધ કરો. ઘણા દર્દીઓ પીડા માટે 4 દવાઓ પર હોવા છતાં, તેમના પીડા સ્કોરને 10 માંથી 10 તરીકે વર્ણવે છે, જે હાનિકારક આડઅસર કરી શકે છે.

તમારી સ્થિતિ પ્રમાણે બની શકે એટલું ફિટ રહેવું એ સૌથી સારું કહેવાય. જો તમે પૂરતી કસરત ન કરો તો સ્થિતિ સામાન્ય રીતે વધુ ખરાબ થાય છે. એરોબિક કસરત વધુ તાજગીભરી ઊઘની પેટર્ન મેળવવા માટે મદદ કરી શકે છે. નિયંત્રિત અને ટકાઉ કસરત શાસન મેળવવા માટે ફિઝીયોથેરાપી ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. તાઈ ચી, પાઈલેટ્સ અને યોગના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને વ્યાયામ કાર્યક્રમ પણ ફાયદાકારક હોઈ શકે છે.

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે માઇન્ડફુલનેસ/ માઇન્ડ -બોડી થેરાપી પણ ઉપયોગી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

તે મહત્વનું છે કે ફાઇબ્રોમાયેલજ્યાથી પીડિત દર્દીઓ તેઓ જે પણ પ્રવૃત્તિ કરે છે તેમાં પોતાનું ધ્યાન છે. આનો અર્થ એ છે કે સંતુલન મેળવવા માટે, પ્રવૃત્તિના સમયગાળા પછી આરામ લેવો. તેને વધારે ન કરો અથવા તમારી મર્યાદાથી આગળ ન ધપાવો. જો તમે તમારી જાતને આગળ વધારતા નથી, તો તે લાંબા ગાળે તમારી પ્રગતિને ધીમી કરી શકે છે.

બીજો સારવાર અભિગમ એ એક માનસિક તકનીક છે જેને કોગ્નિટીવ બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT) કહેવાય છે. જો તમે આ વિકલ્પ જોવા માંગતા હો તો તમારે તમારા GP સાથે આ અંગે ચર્ચા કરવાની જરૂર પડશે.

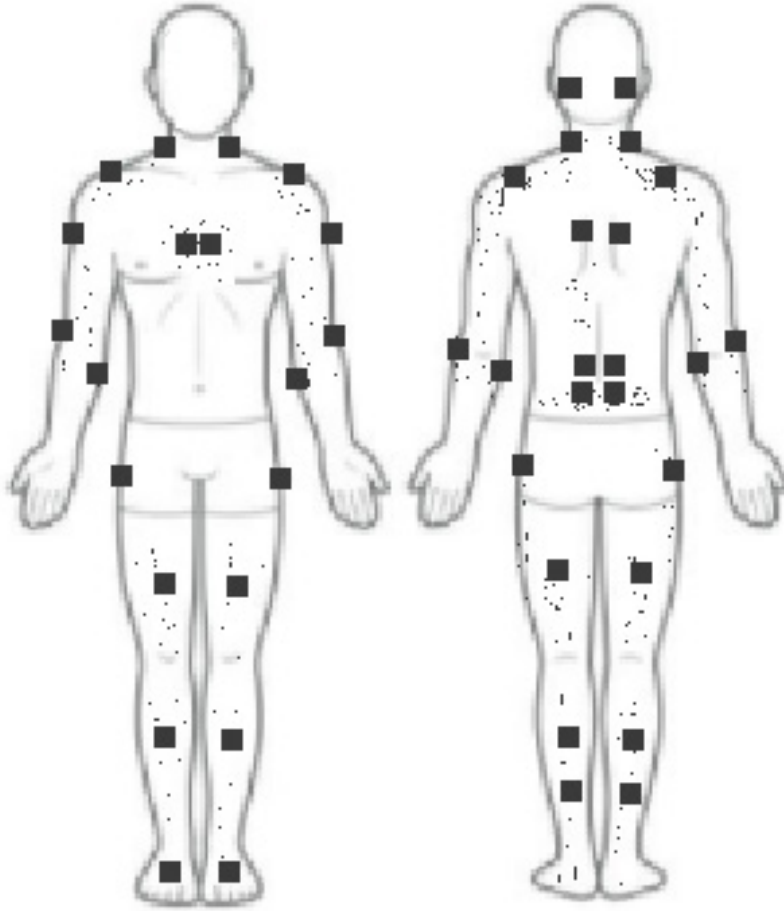
વધુ માહિતી

નીચે આપેલા સૂત્રોતો તમારા સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે આ સ્થિતિની ઉપયોગી સમજણ આપે છે અને તેનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે:

- <https://www.bbc.co.uk/news/av/stories-45369402/fibromyalgia-like-red-hot-lava-radiating-th-rough-my-body>
- <https://www.versusarthritis.org/media/1251/fibromyalgia-information-booklet.pdf>
- <https://fibroguide.med.umich.edu/> - મશિગન યુનિવર્સિટીની એક ટીમ દ્વારા વકસિતિ અને ફાઇબ્રોમાયેલજ્યાનાં વર્ણન નિષ્ણાત આગેવાની હેઠળ.
- www.bodyreprogramming.org/ - આ પ્લાયમાઉથના સાથીઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલી નવી હસ્તક્ષેપ છે અને તે દર્દીઓની મદદ સાથે વકસિતિ થવાનું ચાલુ રાખે છે.
- www.torbayandsouthdevon.nhs.uk/services/pain-service/reconnect2life/ - ટોરબે અને સાઉથ ડેવોન એનએચએસ ટ્રસ્ટ દ્વારા વકસિતિ ફાઇબ્રોમાયેલજ્યાના દર્દીઓને જીવનની સારી ગુણવત્તા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

ટ્રિગર/ ટેન્ડર પોઇન્ટ

ફાયબ્રોમાયેલજ્યા ધરાવતા લોકોમાં ચોક્કસપણે શરીરની આસપાસ વ્યાપક પીડા અને માયા હોઈ શકે છે ટ્રિગર પોઇન્ટ, નીચે આપેલા ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે. જ્યારે તમે આ પોઇન્ટ પર દબાવો છો ત્યારે ધ્રુષ્ટિ.



اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔
على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل

જો તમને અન્ય ભાષામાં માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે અપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો

જો તમને અન્ય ભાષામાં માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે અપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને આ માહિતી અન્ય ભાષા અથવા ઇઝીરેડ અથવા બરેઇલ જેવી ફોર્મેટમાં જોઈતી હોય, તો
કૃપા કરીને 0116 250 2959 પર ટેલિફોન કરો અથવા equality@uhl-tr.nhs.uk પર ઇમેઇલ કરો