

### عدم استفاده از سمعک

### برای افراد کم شنوا چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

رئیس انجمن شنوایی‌شناسان ایران گفت: این انجمن با بیش از ۳ هزار شنوایی‌شناس فارغ‌التحصیل از ۱۲ دانشگاه علوم پزشکی کشور به عنوان اعضاء این انجمن مفتخر است در تمام شهرستان‌ها و شهرها در حیطه‌های مختلف شنوایی‌شناسی اعم از پیشگیری، تشخیص و توان‌بخشی در مراکز خصوصی، دولتی، خیریه و بهزیستی در امر خدمت‌رسانی به ملت عزیز ایران اهتمام ورزد. ناصر یزدی در نشست خبری انجمن شنوایی شناسان ایران اظهار داشت: انجمن شنوایی‌شناسان ایران در سال ۷۱ به عنوان اولین تشکل حقوقی این انجمن توسط مؤسسان آن که اکنون از پیشکوتاهان هستند تأسیس شده است. هیئت مدیره هفتم و فعلی این انجمن با همدلی فعالیت رسمی خود را در اوایل آبان ۹۸ با شعار “مدیریت مشارکتی و خرد جمعی” آغاز کرد.

وی افزود: در ابتدا مسیر نیاز به تعیین خط مشی و نقشه راه و هدف‌گذاری نهایی وجود داشت که باید برنامه ریزی ویژه مانند بهره‌مندی از تجربیات و ظرفیت‌های مشورتی در قالب بهره‌مندی از نظارت مشاورین عالی، ساختارسازی و سازماندهی ارکان و امکانات این انجمن، آسیب‌شناسی و دریافت مطالبات به روز اعضاء، چالش زدایی در قالب مکاتبات متعدد با نهاده‌ا و دستگاه‌ها، ارائه ابزار‌های حمایتی در این مسیر تدارک دیده می‌شد. وی ادامه داد: در این بین سازمان‌های مختلفی مانند اداره کل تجهیزات پزشکی و کمیته تخصصی سمعک و فناوری‌های شنوایی در حصول نتایج مطلوب و جذب خدمت‌رسانی متخصصین شنوایی‌شناسی با دانش به روز این متخصصین، انجمن را همراهی و حمایت کردند، همچنین با توجه به کمبود پروتز سمعک در بین نیازمندان و مددجویان به دلیل تحریم‌های ظالمانه،حداکثر تلاش و حمایت خود را در جهت رفع این کمبود به کار بست‌مانند.
یزدی با قدرانی از سازمان بیمه سلامت ایران، تصریح کرد: این سازمان با دیدگاه مثبت و قانون‌مند در جهت حداکثری جذب خدمت‌رسانی متخصص شنوایی‌شناسی بهره‌مندی و توان‌مندی آنان به بیمه‌شدگان این سازمان و پذیرفتن نقش شنوایی‌شناسان به عنوان مرجع تصمیم گیر و ارائه‌دهنده و تجویز کننده پروتز سمعک به نیازمندان، این انجمن را یاری می‌کند.

رئیس انجمن شنوایی‌شناسان ایران، ضمن قدردانی از وزارت بهداشت،سازمان حمایت از مصرف‌کننده و ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز،گفت:این انجمن با بیش از ۳ هزار شنوایی‌شناس فارغ‌التحصیل از ۱۲ دانشگاه علوم پزشکی کشور به عنوان اعضاء این انجمن مفتخر است در تمام شهرستان‌ها و شهرها در حیطه‌های مختلف شنوایی‌شناسی اعم از پیشگیری، تشخیص و توان‌بخشی در مراکز خصوصی، دولتی، خیریه و بهزیستی در امر خدمت‌رسانی به ملت عزیز ایران اهتمام ورزد.

خسرو گورابی، عضو هیئت مدیره انجمن شنوایی‌شناسان ایران نیز در این نشست، گفت: وقتی ما از اقدامات جراحی و دارویی برای کم شنوایی نا امید می‌شویم، چارای نمی‌ماند، جز این‌که راه توانبخشی را طی کنیم.وی افزود:اولین قدم در راه توانبخشی شنوایی که مجموعه‌ای از توانبخشی گفتار و زبان است، تجویز سمعک است؛ یعنی اکا به ما صا را به اندازه‌های برای این فرد بلند کنیم که بتواند با استفاده از باقیمانده شنوایی خود زندگی مفیدی داشته باشد. ما اصطلاحاً این باقیمانده شنوایی را، شنوایی طلایی می‌نامیم؛ یعنی این میزان شنوایی آن‌قدر ارزشمند است که باید آن را حفظ و از تمام ظرفیت‌های آن استفاده کرد.

گورابی، تصریح کرد: موقعی می‌توانیم از این ظرفیت‌ها استفاده کنیم که تجویز مناسب سمعک، انتخاب مناسب آن و پیگیری‌های مناسب داشته باشیم. تهیه سمعک عملاً یک پروسه زمان‌بر، هزینه‌بر و تخصصی است و شنوایی‌شناس آموزش دیده می‌تواند آن را انجام دهد. چرا که تمامی همکاران ما در مقاطع مختلف تحصیلی آموزش لازم را در جهت تجویز سمعک دیده‌اند.وی خاطرنشان کرد: هر موقع دست خود را پشت گوش برده و احساس کردید که با بردن دست خود به پشت گوش بهتر می‌شنوید یا هر موقع از شما سئوالی را پرسیدند و شما تقاضای تکرار کردید و پرسیدید که چه گفته‌اید بدانید که به نوعی کم‌شنوایی دارید.وی گفت: این کم شنوایی می‌تواند قبل، هنگام یا پس از تولد بر اثر عواملی چون سسر و صدا یا کهولت سن اتفاق افتاده باشد. مردم باید بدانند که نقش شن شنوایی نشانی اساسی در زبان، گفتار و یادگیری دارد و اگر دچار کم شنوایی بوده و سمعک استفاده نکنند، زبان، گفتار و یادگیری دچار مشکل خواهد شد و موجب تشدید کم شنوایی شده و مشکلات ارتباطی را ایجاد می‌کند. فرزام چنبی؛ مشاور عالی انجمن شنوایی‌شناسان ایران، سعید محمودیان؛ رئیس اداره سلامت گوش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حسام‌الدین امام جمعه؛ مدیر کانتت حلزون شنوایی ایران و سعید حسن‌زاده؛ آسیب‌شناس گفتار و زبان و عضو هیئت علمی دانشگاه دیگر سخنرانان این نشست خبری بودند.

افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا قرار می‌گیرد شامل مواردی مانند داروهای ضد تشنج، داروهای ضد افسردگی ، داروهای شل کننده عضلات، داروهای ضد درد و داروهای خواب آور می باشد.
وی مطرح کرد : فیزیوتراپی با لیزر کم توان که در این روش با استفاده از پرتو لیزر کم توان فرایند های ضدالتهابی و ترمیمی بافت مفصل فعال می شوند و به انتیام هرچه سریع تر مفصل کمک می کنند برای مبتلایان به فیبرومیالژیا موثر است .
دکتر مومن زاده ادامه داد : آوزون تراپی نیز جزو روش های نیمه تهاجمی و بدون عارضه است که در این روش پزشک متخصص گاز آوزون را در ناحیه مربوطه تزریق می کند. بنا به صلاحدید پزشک ممکن است آوزون تراپی چند مرحله برای بهبود مبتلایان به فیبرومیالژیا تکرار شود.
این فوق تخصص درد شناسی و طب درد بیان کرد : در روش لیزردرمانی با کمک دستگاه سونوگرافی لیزر را در ناحیه مربوطه می تابانند و همانند این است که سنسور خطر یک ناحیه را خاموش کنند و در نتیجه درد بهبود یابد. این روش نیز ممکن است طی چند مرحله البته با صلاحدید پزشک همچنین طبق شرایط بیمار مبتلا به به فیبرومیالژیا صورت گیرد.وی متذکر شد : بدبهبی است که حتی پس از درمان کامل بیماری فیبرومیالژیا ، بدون تغییر سبک زندگی بیمار دوباره به بیماری مبتلا می شود. در نتیجه در حین فرایند درمان و بعد از درمان کامل پزشک تمریناتی را برای بیمار تجویز می کند.

وی توصیه کرد : افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا از رژیم غذایی متعادل پیروی کنند، وزن خود را متعادل نگه دارید و از چاقی بپرهیزید و از مصرف مواد کافئین دارکه موجب اختلال خواب می شود خودداری کنید و تمرین های تمدد اعصاب را برای داشتن خواب راحت و کافی داشته باشید اما تا کنون، هیچ گونه راه پیشگیری برای عدم ابتلا به این بیماری شناخته نشده است.

#### ■ فیبرومیالژیا یک سندرم درد اسکلتی – عضلانی مزمن است

در ادامه نیز دکتر آقایی در اینباره اظهار کرد : بیماری فیبرومیالژیا یک سندروم درد اسکلتی– عضلانی مزمن است که با درد در نقاط مشخص بدن، خشکی مفاصل در زمان حرکت، احساس خستگی در طی روز، اختلال خواب، افسردگی و اضطراب مشخص می‌شود.

وی ادامه داد که این نشانه‌ها و عوارض تنها در صورتی به بیماری فیبرومیالژیا نسبت داده می‌شود که به بیماری مشخص دیگری مرتبط نباشد.

این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد : توسط پژوهشگران تخمین زده شده است که بیماری فیبرومیالژیا حدود ۵ درصد از جمعیت را تحت تاثیر قرار داده واین بیماری در خانم‌ها شایع‌تر و شدیدتر است.

دکتر آقایی خاطرنشان کرد : در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا ، درد منتشر شده در زنان بیشتر از مردان بوده و در آنها بیشتر علامت سندروم روده تحریک پذیر و خستگی صبحگاهی را می‌توان مشاهده کرد و در خانم‌ها نیز بروز عادات ماهیانه دردناک نیز بسیار شایع است و رسیدن زنان به دوران یائسگی باعث شدت گرفتن بیماری فیبرومیالژیا می‌شود.

وی مطرح کرد : با توجه به تحقیقات انجام شده توسط محققان علت بروز بیماری فیبرومیالژیا تاکنون به شکل کامل مشخص نیست اما به صورت کلی می‌توان تغییرات عملکرد سیستم عصبی و انتقال دهنده‌های عصبی، تغییرات هورمونی، استرس‌ها و ضربه‌های روحی و روانی و زمینه ژنتیکی را در بروز این بیماری دخیل دانست. این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد که در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا میزان حساسیت سیستم عصبی، تعیین‌کننده میزان در ک ما از درد و شدت آن است.

وی افزود : برای تخفیف حس درد ناشی از آسیب‌های وارده به بدن بخصوص دستگاه عصبی مرکزی از راه‌ها و روش‌هایی استفاده می‌شود که نارسانی آنها می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری فیبرومیالژیا می‌شود.

دکتر آقایی اظهار کرد برهم خوردن تعادل مواد شیمیایی و انتقال دهنده‌های عصبی در سیستم عصبی باعث بروز علایم بیماری فیبرومیالژیا در افراد می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد : سه نشانه توسط اکثر مبتلایان به بیماری فیبرومیالژیا گزارش می‌شود که عبارتند از درد، احساس خستگی و اختلال خواب.

وی افزود: اختلال خواب شامل کاهش زمان خواب،عمق خواب و بیدار شدن‌های متوالی می‌باشد.
درد در افراد مبتلا به این بیماری، پراکنده، چند نقطه ای، عمیق، سوزان یا گزگزکننده است.
دکتر آقایی تصریح کرد : بیمار مبتلا به فیبرومیالژیا احساس می‌کند این درد کم و زیاد می‌شود یا از محلی به محل دیگر منتقل می‌شود. یکی از نقاط نشانه‌های قابل تشخیص ، وجود نقاط حساس در فیبرو میالژیا است.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: نقاط حساس به تقاطعی از بافت نرم مانند ماهیچه‌ها گفته می‌شود که احتمال وقوع درد در این بیماری بیشتر است.این نقاط می‌توانند شامل پشت سر، ناحیه پایین گردن، رانج ها، لگن ، زانوها و پایین کمر باشند.در هر حال جده نقطه از بدن به عنوان نقاط حساس شناخته می‌شوند که ما حداقل باید در یازده نقطه از آن احساس درد کنیم.وی مطرح کرد : درمان افراد مبتلا به بیماری فیبرو میالژیا، بر بهبود کیفیت زندگی و کم کردن شدت علائم بیماری تاکید می‌کند.
مهمترین هدف در درمان فیبرومیالژیا کاهش درد و از سوی دیگر بهبود خواب و عملکرد بیمار است.

دکتر آقایی بیان کرد : پیشینه‌های درمانی مغزوری برای فیبرومیالژیا توسط سازمان‌های مختلف با اولویت های متفاوت ارائه شده است، اما درمان این بیماری به طرق مختلف انجام می‌شود که عبارتند از دارو درمانی یعنی استفاده از انواع مسکن ها، ویتامین دار، داروهای ضد افسردگی و نیز انجام فیزیوتراپی، ورزش، یوگا و ماساژدرمانی و تغییر سبک زندگی به صورت کاهش دادن استرس‌های محیطی و بهبود تغذیه و بهره‌گیری از جلسات مشاوره روان درمانی.
مسائل تغذیه‌ای و رعایت رژیم غذایی مناسب، نقش مهمی در درمان فیبرومیالژیا دارد. این متخصص مغز و اعصاب گفت : به افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا مصرف حداقل سه نوبت غذا در روز به حفظ انرژی لازم در طی روز کمک می‌کند. افرادی که سندروم روده تحریک پذیر دارند بهتر است سه وعده را به شش وعده تبدیل کنند. چربی و شکر کم مصرف کنند و میوه‌ها و سبزیجات و مقدار زیادی پروتئین مصرف کنند. در رژیم غذایی مولتی ویتامین، منیزیم و اسید مالیک استفاده کنند.همچنین دوری از عوامل استرس زا، کاهش مصرف کافئین و الکل و داشتن فعالیت جسمی مستمر توصیه می‌شود.

#### ■ بیماری فیبرومیالژیا ، یک بیماری روان تنی است

در ادامه نیز دکتر سعید بیان کرد: بیماری فیبرومیالژیا ، یک بیماری روان تنی است یعنی بیماری که شرایط روحی و جسمی فرد بر روی یکدیگر تاثیر گذار هستند .

وی بیان کرد : از جمله ظواهرت بالینی ابتلا افراد به بیماری فیبرومیالژیا، بروز درد های مزمن اسکلتی و عضلانی ، اختلال در خواب می باشد. این روانپزشک عنوان کرد : بیماری فیبرومیالژیا در همه افرادی که حساسیت و مقدار زیادی پروتئین دارند، اما اغلب زنان جوان به این بیماری مبتلا می‌ شوند. وی خاطرنشان کرد : علت بروز درد های مزمن در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا بروز التهاب است اما پزشکان در آزمایشات و عکسبرداری های مکرر نشانه ای پیدا نمی کنند و علایمی مشاهده نمی شود که خود همان مراجعه‌مکرر و جواب آزمایش های سالم می تواند احتمال ابتلا به بیماری فیبرومیالژیا را در افراد افزایش دهد. دکتر سعید بیان کرد: بروز درد در نقاط حساس بدن و مراجعات مکرر.و اغلب در افراد مبتلا به فیبرومیالژیا باعث بروز افسردگی می‌ شود . این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی مطرح کرد: در صورت مراجعه و تشخیص بیماری فیبرومیالژیا مهمترین نکته آموزشی به این افراد این است که باید سبک زندگی خویش را تغییر دهند. وی ادامه داد : افراد مبتلا به این بیماری با توجه به بروز درد در بدن اغلب کم تحرک هستند که برای سلامتی آنها مفید نیست بنابراین اولین توصیه این استست که به فعالیت خویش ادامه داده و تحرک داشته باشند.وبه مرور زمان آن را افزایش دهند . دکتر سعید تصریح کرد : برای درمان بیماری فیبرومیاژیا هم می‌توان از دارو درمانی و هم از ورزش درمانی کمک گرفت و در برخی از موارد ترکیب این دو برای سلامت افراد بسیار مفید است. این متخصص در پایان گفت : هیچ رژیم غذایی خاصی برای افراد مبتلا به فیبرومیالژیا مشخص نشده است. برخی افراد گزارش می‌کنند که با پیروی از برنامه رژیم غذایی یا پرهیز از غذاهای خاص، احساس بهتری می‌کنند. اما تحقیقات از هیچ چیز به طور قطعی پشتیبانی نمی‌کنند.اگر به فیبرومیالژیا مبتلا شده‌اید، سعی کنید در کل رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف کنید. تغذیه مناسب می‌تواند به بدن کمک کند تا سالم بماند و یک منبع مداوم انرژی خوبی را تأمین کند.اگر رژیم شما متعادل نبوده و به درستی غذا نمی‌خورید، ممکن است علائم شما وخیم تر شود.

DASH نیز یک گزینه مناسب برای داشتن قلبی سالم است. این رژیم غذایی یک رویکرد مادام‌العمر برای مصرف غذای سالم است که تمرکز عمده آن روی پیچیدگی و درمان فشار خون بالاست. این برنامه غذایی افراد را به کاهش مصرف سدیم تشویق می‌کند و در آن مواد غذایی حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم گنجانده شده‌است.یکی از مهمترین مزیت‌های این روش، انعطاف‌پذیری آن است، و اینکه از هیچ دستور پیچیده‌ای تبعیت نمی‌کند. توصیه محققان در رژیم غذایی DASH این است، مصرف مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، روغن سبزیجات، آجیل، گوشت سفید و حبوبات است و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های اشباع شده را ممنوع می‌کند.

## آفتاب یزد گزارش می دهد

# فیبرومیالژیا چیست؟



● **دکتر مومن زاده : در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا درد ممکن است در گردن، پشت، سینه، بازوها و پاها حس شود و علاوه بر آن بیماران ممکن است از خشکی صبحگاهی، خستگی، اختلالات خواب یا سردرد شاکی باشند**

● **امروزه به نظر می‌رسد برخی عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک نیز مانند ناهنجاری‌های سیستم عصبی، اختلالات هورمونی و... در بروز دردهای بیماری فیبرومیالژیا دخیل باشند و عوامل بیرونی از جمله جراثحت، عفونت و ضربه شدید جسمی نیز تأثیر گذار خواهند بود اما با این حال علت دقیق این ناراحتی هنوز مشخص نیست**

● **دکتر آقایی : بیماری فیبرومیالژیا یک سندرم درد اسکلتی – عضلانی مزمن است که با درد در نقاط مشخص بدن، خشکی مفاصل در زمان حرکت، احساس خستگی در طی روز، اختلال خواب، افسردگی و اضطراب مشخص می‌شود.**

● **دکتر سعید : بیماری فیبرومیالژیا ، یک بیماری روان تنی است یعنی بیماری که شرایط روحی و جسمی فرد بر روی یکدیگر تاثیر گذار هستند**

● **در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا ، درد منتشر شده در زنان بیشتر از مردان بوده ودر آنها بیشتر علامت سندرم روده تحریک پذیر و خستگی صبحگاهی را می‌توان مشاهده کرد و در خانم‌ها نیز بروز عادات ماهیانه دردناک نیز بسیار شایع است و رسیدن زنان به دوران یائسگی باعث شدت گرفتن بیماری فیبرومیالژیا می‌شود**

● **دکتر سعید : بیماری فیبرومیالژیا ، یک بیماری روان تنی است یعنی بیماری که شرایط روحی و جسمی فرد بر روی یکدیگر تاثیر گذار هستند**

● **افراد مبتلا به این بیماری با توجه به بروز درد در بدن اغلب کم تحرک هستند که برای سلامتی آنها مفید نیست بنابراین اولین توصیه این است که به فعالیت خویش ادامه داده و تحرک داشته باشند.وبه مرور زمان آن را افزایش دهند**

فرد شود باید عمق خواب زیاد باشد. در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا عمق خواب کم بوده و به اصطلاح خواب سبکی دارند. بیمار وقتی از خواب باری می‌خیزد به جای شادابی احساس خستگی می‌کند، مثل اینکه کل طول شب را کار کرده است.

این فلوشیپ فوق تخصص درد شناسی و طب درد افزود : حال بسیاری از بیماران صبح هاید و عصر ها بهتر است. این احساس خستگی موجب می‌شود بیمار قدرت تمرکز و تا حدودی حافظه خود را هم از دست بدهد. بیمار ممکن است دچار افسردگی یا اضطراب باشد.وی بیان کرد : علائم دیگری که ممکن است همراه با فیبرومیالژیا دیده شوند عبارتند از سردرد، افزایش تعداد دفعات انزال کرمج، بیروزر عالم بیماری به نام “سندروم روده تحریک پذیر” یا علائمی شامل درد شکم، اسهال، گاهی یبوست و نفخ شکم .

دکتر مومن زاده اظهار کرد : حدود ۲۰ درصد بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا دچار بیماری “سندرم پای بی قرار” هستند وعادات ماهانه دردناک در خانم‌ها و احساس گزگز در انگشتان دست و پا از دیگر علایم شایع این افراد می‌باشد.

این فوق تخصص درد شناسی و طب درد بیان کرد : پس از تشخیص قطعی بیماری فیبرومیالژیا ، درمان شروع می‌شود. لازم به ذکر است که فعلا درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و معمولا هدف از درمان، کمک به فرد مبتلا برای تسکین درد و مقابله با علائم یاد شده می‌باشد. وی مطرح کرد : اولین درمان عملی برای این دسته از مبتلایان، ورزش درمانی و رسیدن به تناسب اندام می‌باشدر ورزش هایی که برای افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا مفید می‌باشد شامل پیاده روی، شنا،حرکات کششی . . .

دکتر مومن زاده بیان کرد : پیاده روی می‌تواند به راحتی اکسیژن را به عضلات بدن برساند و درد و سفتی عضلات افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا را کاهش دهد. این فوق تخصص درد شناسی و طب درد ادامه داد : شننا و ورزش سبک در آب گرم و باعث ایجاد ترکیب آرام بخش برای کمک به کاهش درد فیبرومیالژیا می‌شود. تحقیقات منتشرشده در مجله علوم فیزیوتراپی نشان داد که تمرین در استخر بیشتر از تمرین ورزشی یا تمرش های خانگی موثر است که باعث کاهش علائم فیبرومیالژیا می‌شود. وی اظهار کرد که انجام حرکات کششی سبک تا جایی که موجب درد نشود باعث کاهش درد است.
در افراد فیبرومیالژیا می‌شود و از روش های تداومی در و غلبه بر استرس مانند ماساژ درمانی و نور درمانی هم برای این افراد استفاده می‌شود.

دکتر مومن زاده مطرح کرد اگر ورزش درمانی برای افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا موثر نبود، پزشک داروهای لازم را برای بهبود کیفیت خواب مبتلایان به بالا بردن آستانه تحمل درد تجویز می‌کند و معمولا دارو درمانی همراه با ورزش به بیماران توصیه می‌شود. این فوق تخصص درد شناسی و طب درد بیان کرد : داروهایی که مورد استفاده این بیماران ایجاد می‌شود، دکتر مومن زاده متذکر شد : برای اینکه خواب موجب آرامش

**آفتاب یزد – اصغر منصور کاظمی :** فیبرومیالژی از آن دست بیماری‌هایی است که کمتر درباره آن اطلاع رسائی شده و بسیاری از مردم حتی تا به حال اسم این بیماری دردناک نیز به گوششان نخورده است اما اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده تان به «فیبرومیالژیا» مبتلا هستید، می‌دانید که این عارضه می‌تواند با درد فراوان همراه باشد لذا کیفیت زندگی افراد را بسیار کاهش می‌دهد. از آنجایی که علامت فیبرومیالژیا ذهنی است و علت آن مشخص نیست، فیبرومیالژیا اغلب به اشتباه یک بیماری دیگر تشخیص داده می‌شود لذا جهت افزایش آگاهی درباره این بیماری آفتاب یزد با دکتر سیروس مومن زاده، فلوشیپ فوق تخصصی درد شناسی و طب درد و دکتر محبوبه آقایی ، متخصص مغز و اعصاب (نورولوژی) و دکتر فهیمه سعده، روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بهزیستی گفت و گو کرده است .

دکتر مومن زاده در ابتدا در این باره می‌گوید: به طور کلی فیبرومیالژی «بیماری‌ای است که مشخصه آن درد در بسیاری از نقاط بدن همراه با احساس خستگی است.

وی اظهار کرد : فیبرومیالژی یا فیبرومیالژیا یک بیماری مزمن است که مفصل افراد را گرفتار نمی‌کند و این سندروم عوارض جدی در بی ندارد اما بسیار ناراحت کننده است و معمولا فرد را از انجام فعالیت های روزمره و شغلی باز می‌دارد.

این فلوشیپ فوق تخصص درد شناسی و طب درد اظهار کرد: به نظر می‌رسد منشاء مشکل در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژی در عضله و تاندون نبوده و در واقع در مغز و سیستم عصبی است ولی درد در نهایت در روی عضلات و تاندون ها در افراد حس می‌شود. وی اظهار کرد : ویژگی‌های اصلی بیماری فیبرومیالژی درد منتشر در بافت نرم است که اغلب با جملاتی نظیر سوزش، خارش و … بیان می‌شود.

دکتر مومن زاده می‌گوید : در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژی درد ممکن است در گردن، پشت، سینه، بازوها و پاها حس شود و علاوه بر آن بیماران ممکن است از خشکی صبحگاهی، خستگی، اختلالات خواب یا سردرد شاکی باشند.

این فلوشیپ فوق تخصص درد شناسی و طب درد بیان کرد : بیماری‌های شایع همراه با بیماری فیبرومیالژی ، شامل سندرم روده تحریک پذیر، سندرم خستگی مزمن، افسردگی، سردرد مزمن، آلرژی‌های دارویی متعدد،سندرم پیش از قاعدگی و اختلالات اضطرابی است. وی عنوان کرد : با توجه به تحقیقات انجام شده توسط محققان علت ابتلا افراد به بیماری فیبرومیالژی به درستی شناخته شده نیست. تحقیقات نشان داده که بیماران مبتلا به فیبرومیالژی دچار تغییراتی در سطح نوروترانسمیترها ، در مغز و اعصاب که توسط اعصاب تولید شده که نقش مهمی در انتقال پیام های عصبی دارند.

دکتر مومن زاده می‌گوید : امروزه به نظر می‌رسد برخی عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک نیز مانند ناهنجاری‌های سیستم عصبی، اختلالات هورمونی و... در بروز دردهای بیماری فیبرومیالژیا دخیل باشند و عوامل بیرونی از جمله جراثحت، عفونت وضربه شدید جسمی نیز تأثیر گذار خواهند بود اما با این حال علت دقیق این ناراحتی هنوز مشخص نیست . این متخصص می‌گوید : به نظر می‌آید در افراد مبتلا به فیبرومیالژیا به پیام های دردی که به مغزشان می‌رسد حساسیت بیش از معمول دارند و در واقع فشارهایی که در افراد معمولی موجب درد نمی‌شود در این افراد ایجاد درد می‌کند.

#### ■ بیماری فیبرومیالژیا موجب تغییر شکل اندام نمی‌شود

وی تصریح کرد : بیماری فیبرومیالژیا تغییر ساختاری در بدن ایجاد نکرده، موجب تغییر شکل اندام نمی‌شود و به مفاصل آسیبی نمی‌زند و شدت علامت این بیماری متغیر است. دکتر مومن زاده ادامه داد : در برخی اوقات علامت بیماری فیبرومیالژی برای چند ماه یا چند سال محو شده ولی بعد از مدتی دوباره برمی‌گردد و کیفیت زندگی در این بیماران به علت درد مزمن و ناتوان کننده‌ای که ایجاد می‌کند دستخوش تغییر می‌شود.

#### ■ بیماری فیبرومیالژی در دو درصد مردم دیده می‌شود

این فلوشیپ فوق تخصص درد شناسی و طب درد مطرح کرد : بیماری فیبرومیالژی در دو درصد مردم دیده می‌شود و در زنان هفت برابر شایع تر از مردان بوده به طوری که بیش از ۸۰ درصد بیماران از خانمها هستند.

وی اضافه کرد : این بیماری معمولا در سنین بالاتر از ۲۵ سال در افراد اتفاق می‌افتد و می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را دستخوش تغییر کند زیرا چنین بیماریانی اغلب افسرده هستند و از اختلالات خواب و احساس خستگی نیز رنج می‌برند.

دکتر مومن زاده ، علامت بیماری فیبرومیالژیا را اینگونه تشریح کرد که فیبرومیالژی بیماری مزمنی است که مهمترین نشانه آن دردهای پراکنده در بدن و احساس خستگی است. درد می‌تواند در هر نقطه‌ای از بدن احساس شود و بعضی بیماران در همه بدن شان احساس درد می‌کنند اما بیشترین احساس درد در گردن و پشت است.

این متخصص طب درد بیان کرد : بیماری فیبرومیالژیا به مفاصل و اندام‌ها آسیب نمی‌رساند اما دردهای دائم و خستگی در فرد ایجاد می‌کند که تأثیر بسزایی بر کیفیت روند زندگی افراد دارد. در واقع این بیماری، طیفی از دردهای اسکلتی – عضلانی را شامل می‌شود که عموما با خستگی، خواب آلودگی، مشکلات حافظه و خلق و خو همراه است.

وی عنوان کرد که محققان باور دارند که بیماری فیبرومیالژیا با تأثیر بر چگونگی پردازش سیگنال‌های درد در مغز افراد، احساس درد را تشدید می‌کند.

دکتر مومن زاده اضافه کرد : در افراد مبتلا به بیماری فیبرومیالژیا درد به صورت عمقی است و یک احساس سوزش شدید در بعضی نقاط بدن حس می‌شود. شدت درد در بعضی روزها کمتر و بعضی روزها بیشتر است و در روزهای که فرد دچار استرس یا عصبی است بیشتر می‌شود و شدت درد همچنین بر اثر سرما یا فعالیت بدنی بیشتر می‌گردد. بیمار ممکن است صبح بعد از برخاستن از خواب در بدنش احساس خشکی کند. این فلوشیپ فوق تخصص درد شناسی و طب درد ابراز کرد: یکی دیگر از علائم بیماری فیبرومیالژی وجود نقاط متعددی در بدن است که به فشار حساس بوده و فشار دادن آن نقاط موجب افزایش درد می‌شود. به این نقاط “ Tender point” یا Trigger point می‌گویند. این نقاط بیشتر در پشت گردن و ستون مهره، شانه‌ها، قفسه سینه، لگن، رانج و زانو هستند. وی افزود : علامت دیگر بیماری فیبرومیالژی که ممکن است از درد هم برای بیمار آزار دهنده تر باشد احساس خستگی شدید است که در حدود ۹۰ درصد بیماران دیده میشود که از علل مهم این احساس خستگی اختلالاتی است که در خواب این بیماران ایجاد می‌شود. دکتر مومن زاده متذکر شد : برای اینکه خواب موجب آرامش

### ◀ علائم بیماری "فیبرومیالژیا"

بیشتر افراد از ارتباط فیبرومیالژیا با درد شدید و خستگی آگاهی دارند اما با توجه به نبود مشخصه‌های کافی در توضیح این بیماری تشخیص آن می‌تواند مشکل باشد.به گزارش ایسنا، علاوه بر این برخی از کارشناسان در رابطه با اینکه فیبرومیالژیا خود یک بیماری است یا نتیجه استرس شدید است به نتیجه قطعی دست نیافته‌اند.انجام آزمایش خون و تصویربرداری در تشخیص این بیماری کمک کننده نیست و لازم است بیمار با مراجعه به پزشک علائم خود را با او در میان گذاشته تا بیماری در او تشخیص داده شود. از جمله علائمی که می‌تواند با این بیماری مرتبط باشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**درد، خستگی، بی‌خوابی**
بیمار احساس درد گسترده و ناگهانی و غیرمنتظره را برای مدت سه ماه احساس می‌کند. این درد اغلب بین کتف‌ها، پایین گردن و به شکل مبگردن خود را نشان می‌دهد. دیگر قسمت‌های بدن از قبیل کمر، لگن و گردن مستعد سفتی و درد هستند. در بسیاری از موارد شدت درد هنگام صبح وخیم‌تر است. اختلالات خواب نیز در افراد مبتلا به فیبرو میالژیا شایع است که باعث می‌شود از بی‌خوابی یا بیدار شدن در نیمه‌های شب رنج ببرند. همچنین باید تاکید شود سطح انرژی حتی پس از خواب کافی بهبود پیدا نمی‌کند.

**انتقال دهنده‌های عصبی که بر افسردگی تاثیر دارند**
با درد مر تبط هستند. ممکن است بیمار به افسردگی یا اضطراب مبتلا شود که ار تباطی با فیبرومیالژیا ندارد. هر چند مشورت با پزشک در مورد احتمال این ارتباط می‌تواند کمک کننده باشد.

**مشکلات شناختی و مدعه**
همچون دیگر اختلالات روان که به آن اشاره شد در مبتلایان به عارضه فیبرومیالژیا با مشکلات مرتب با تمرکز و حافظه نیز مشاهده می‌شود. به همین دلیل بازه زمانی توجه آنان تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرد و امور روزانه خود را به راحتی فراموش می‌کنند.همچنین عارضه سندروم روده تحریک پذیر یکی از مشکلات شایع در این افراد است. بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود دو سوم از مبتلایان به فیبرومیالژیا از حالت تهوع، درد شکمی، نفخ، یبوست، اسهال و مشکلات مرتب رنج می‌برند. برای رع این علائم مشورت با متخصصان تغذیه مفید است.

## آیا رژیم غذایی پرکربوهیدرات سلامت قلب را تهدید می‌کند؟

شده است، رژیم مدیترانه‌ای به طور معمول شامل چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیترات و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می‌شود. رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. استفاده از مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، روغن زیتون، لوبیا و غلات و محصولات لبنی کم چرب در این رژیم غذایی توصیه شده است.رژیم غذایی

مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد.س گزارش ایرنا، رژیم غذایی مهمترین عامل در سلامت سیستم قلبی عروقی است. بر اساس مطالعات افرادی که بیش از ۶۰ درصد رژیم غذایی خود را کربوهیدرات اختصاص می‌دهند، به میزان قابل توجهی در معرض خطر بیماری‌های قلبی و مرگ ناشی از آن قرار دارند. کربوهیدرات‌ها حاوی حداقل فیبر مورد نیاز بدن هستند.رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای سلامت قلب توصیه