

Η ινομυαλγία σε αριθμούς



Η ινομυαλγία αφορά το 3-6% του παγκόσμιου πληθυσμού



75-90% των ασθενών με ινομυαλγία είναι γυναίκες



2/3 των περιπτώσεων ινομυαλγίας διαγιγνώσκονται λανθασμένα

ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ



Η ινομυαλγία δεν σας καθιστά ανοσοκατασταλμένους

Η ινομυαλγία αναγνωρίστηκε ως ξεχωριστή νόσος από το Αμερικανικό Κολλέγιο Ρευματολόγων (American College of Rheumatology-ACR) το 1990 και την ίδια χρονιά δημοσιεύθηκαν τα πρώτα κριτήρια ταξινόμησης και διάγνωσης. Παρουσιάζεται τυπικά σε νέες ή μέσης ηλικίας γυναίκες, όμως μπορεί να εμφανιστεί και σε άνδρες όπως επίσης και σε παιδιά.

Η αιτιοπαθογένεια της ινομυαλγίας δεν είναι πλήρως γνωστή. Έχουν ενοχοποιηθεί νευροφυσιολογικοί, ορμονικοί, γενετικοί,

Ζώντας με ινομυαλγία σημαίνει αντιμετώπιση πολλών συμπτωμάτων, όπως διάχυτος, χρόνιος μυϊκός πόνος (μυαλγία), έντονη ευαισθησία σε πολλές περιοχές του σώματος, διαταραχές του ύπνου, κόπωση, πονοκέφαλοι και προβλήματα διάθεσης όπως κατάθλιψη και άγχος.

περιβαλλοντικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Πιστεύεται γενικά ότι είναι μία διαταραχή κεντρικής ευαισθητοποίησης όπου κυριαρχεί ένα διάχυτο πρόβλημα ελέγχου των αισθητικών ερεθισμάτων. Οι ασθενείς που πάσχουν από ινομυαλγία παρουσιάζουν μικρότερη ανοχή στον πόνο και σε άλλα αισθητικά ερεθίσματα.

Η ινομυαλγία, αν και πολύ συχνά διαγιγνώσκεται και αντιμετωπίζεται από ρευματολόγους και πολλά από τα συμπτώματα αυτής μπορεί να μιμούνται συμπτώματα ρευματικών αυτοάνοσων νοσημάτων, **δεν είναι μια αυτοάνοση ασθένεια.**

Πως να διακρίνετε τα συμπτώματα της ινομυαλγίας από αυτά της λοίμωξης COVID-19;

Κάποια από τα συμπτώματα της ινομυαλγίας, όπως - ο πόνος στο στήθος, οι διάχυτες μυαλγίες ή και αρθραλγίες, η κόπωση και η κακουχία - μπορεί επίσης να είναι συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19.

Κανονικά θα πρέπει να μπορείτε να καταλάβετε τη διαφορά των συμπτωμάτων. Αξιολογήστε με ψυχραιμία την ένταση και το χαρακτήρα των συμπτωμάτων.

Αν παρ' όλα αυτά είστε ανήσυχoi, ή δεν είστε σίγουροι επικοινωνήστε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό σας.

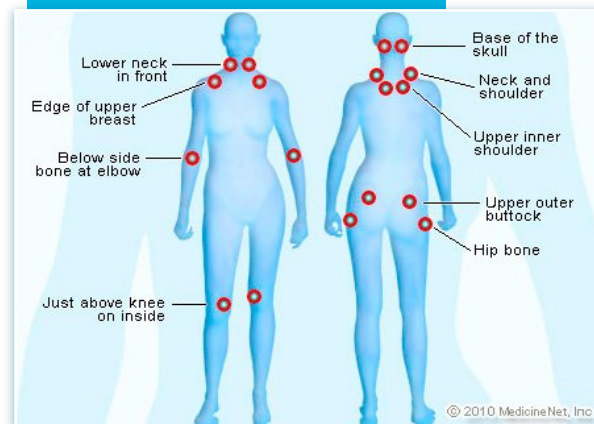
Πως να διαχειριστείτε με τον καλύτερο τρόπο τα συμπτώματα της ινομυαλγίας κατά τη διάρκεια της COVID-19 πανδημίας;

Βρείτε δραστηριότητες που να σας κρατούν απασχολημένους, να σας αποσπούν την προσοχή από τη πανδημία & να σας ευχαριστούν

Καθώς συνεχίζετε να μένετε στο σπίτι, απολαύστε χόμπι και δραστηριότητες για να μετριάσετε τα συναισθήματα άγχους και κοινωνικής απομόνωσης. Είτε ζωγραφίζετε, διαβάζετε, καλλιεργείτε, χρωματίζετε, κατασκευάζετε ή βλέπετε ταινίες, είναι σημαντικό να κάνετε πράγματα που σας δίνουν ευχαρίστηση.

Δεν υπάρχουν ειδικές εργαστηριακές εξετάσεις που να θέτουν τη διάγνωση της ινομυαλγίας.

Η λεπτομερής κλινική εξέταση και ο αποκλεισμός άλλων παθήσεων είναι σημαντικά.



Σχετικά πρόσφατη μελέτη στην οποία συμμετείχαν 2.596 ασθενείς με ινομυαλγία αποκάλυψε ότι σχεδόν το 46% των συμμετεχόντων συμβουλευτήκαν 3 έως 6 ιατρούς διαφορετικών ειδικοτήτων πριν τελικά διαγνωστούν με ινομυαλγία.

Στο 42,4% των περιπτώσεων, οι ρευματολόγοι είναι αυτοί που έθεσαν τη διάγνωση.

Συστηματική άσκηση

Η άσκηση συχνά βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της ινομυαλγίας και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των πασχόντων. Η πανδημία δεν πρέπει να σας εμποδίσει από το να ασκήσετε. Πηγαίνετε για μια βόλτα, περπατήστε με το κατοικίδιό σας, δοκιμάστε διαδικτυακά μαθήματα yoga, tai chi ή ενδυνάμωσης. Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης. Είναι σημαντικό για άτομα με χρόνιο πόνο και κόπωση να μάθουν πώς να χαλαρώνουν το σώμα τους. Η άσκηση θα ενισχύσει επίσης και τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Δημιουργήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα

Είτε σχεδιάζετε ένα λεπτομερές πρόγραμμα της ημέρας σας είτε καταγράφετε μια λίστα εκκρεμοτήτων κάθε πρωί, η δημιουργία μιας ρουτίνας για τον εαυτό σας θα βοηθήσει στην ανακούφιση της αίσθησης της απομόνωσης και θα δημιουργήσει κάποια ομαλότητα στην καθημερινότητά σας.

Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο

Για τα άτομα που πάσχουν από ινομυαλγία, ο ποιοτικός ύπνος είναι ούτως ή αλλιώς ένας αγώνας. Ο συνεχής πόνος συχνά διαταράσσει τον ύπνο και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο πόνο και κόπωση, δημιουργώντας έτσι έναν φαύλο κύκλο. Το άγχος για την πανδημία μπορεί να συμβάλει στην αύπνία ή και στον διακεκομμένο, μη αναζωογονητικό ύπνο. Προσπαθήστε να δημιουργείτε τις συνθήκες για επαρκείς ώρες ύπνου, μην ξενοχτάτε μπροστά σε οθόνες άσκοπα και αποφύγετε την κατανάλωση οινόπνευματων και ροφημάτων με καφεΐνη πριν από τον ύπνο.

Βασιστείτε στα αγαπημένα σας πρόσωπα

Ζώντας με τον περιορισμό της καραντίνας, φροντίστε να έχετε χρόνο για να συνδεθείτε με άλλους, είτε να μιλήσετε τηλεφωνικά με φίλους, είτε να οργανώσετε μια διαδικτυακή συνάντηση με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Επωφεληθείτε από τα αγαπημένα σας πρόσωπα εάν μένουν μαζί σας. Μη διστάσετε να ζητήσετε παρέα, κουβέντα, ένα απαλό μασάζ ή και βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού. Οι συνεχείς δυσάρεστες ειδήσεις στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, μπορεί να προκαλέσει άγχος σε όλους, και ιδιαίτερα σε ασθενείς με ινομυαλγία.

Βιβλιογραφία

Landewe RB, Machado PM, Kroon F, et al. EULAR provisional recommendations for the management of rheumatic and musculoskeletal diseases in the context of SARS-CoV-2. Ann Rheum Dis 2020;79:851-8.

Kharko AY, Hansford KJ, Furlong PL, et al. The Anxiety and Pain of Fibromyalgia Patients during the COVID-19 Pandemic. medRxiv, 2020.11.24.20188011

Cavalli G, Cariddi A, Ferrari J, et al. Living with fibromyalgia during the COVID-19 pandemic: mixed effects of prolonged lockdown on the well-being of patients. Rheumatology (Oxford). 2021;60:465-7.