



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/LT/intro>

## **Galūnių Skausmo Sindromai**

Versija 2016

### **2. LĒTINIS IŠPLITUSIO SKAUSMO SINDROMAS (ANKSČIAU VADINTAS JAUNATVINĖS FIBROMIALGIJOS SINDROMU)**

#### **2.1. Koks tai sindromas?**

Fibromialgija priklauso padidėjusio skeleto ir raumenų skausmo sindromo grupei. Fibromialgijai būdingas ilgalaikis skeleto ir raumenų skausmas, išplitęs apatinėse ar viršutinėse galūnėse, taip pat nugaros, pilvo, krūtinės, kaklo ir (ar) žandikaulio srityje, besitęsiantis bent 3 mėnesius, lydymas nuovargio, įvairių miego, dėmesio sutelkimo, atminties sutrikimų, sumažėjusių gebėjimų priimti sprendimus, mąstyti.

#### **2.2. Kaip dažnai pasitaiko?**

Fibromialgija būdingesnė suaugusiesiems. Vaikų amžiuje dažniau suserga paaugliai, bet ligos dažnis nesiekia net 1 procento atvejų. Šia liga moterys suserga dažniau nei vyrai. Vaikų ligos simptomai panašūs į sergančiųjų kompleksiniu regioninio skausmo sindromu.

#### **2.3. Kokie yra tipiniai klinikiniai požymiai?**

Pacientai skundžiasi difuziniu galūnių skausmu, o skausmo stiprumas kiekvienu atveju gali būti nevienodas. Skausmas gali atsirasti bet kurioje kūno dalyje (viršutinėse ar apatinėse galūnėse, nugaroje, pilve, krūtinėje, kakle ir žandikaulyje).

Paprastai vaikai, sergantys šia liga, turi miego problemų – miegas nėra produktyvus, grąžinantis jėgas, vaikai prabunda nepailsėję. Kitas pagrindinis nusiskundimas išreiškiamas dėl didelio nuovargio ir sumažėjusio fizinio pajėgumo.

---

Pacientai, sergantys fibromialgija, skundžiasi galvos skausmais, galūnių patinimu (kankina tinimo pojūtis, nors matomo tinimo nėra), sustingimu ir kartais melsva pirštų spalva. Dėl šių simptomų kyla nerimas, depresija ir praleidžiama daug pamokų.

#### **2.4. Kaip šis sindromas diagnozuojamas?**

Sindromą leidžia diagnozuoti išplitęs skausmas, apimantis bent 3 kūno sritis ir besitęsiantis daugiau kaip 3 mėnesius, kartu pasireiškiantis nuovargis, neproduktyvus miegas, kurio metu neįmanoma pailsėti ir atsigauti, taip pat kognityviniai simptomai (dėmesio, mokymosi, mąstymo ir atminties, gebėjimų priimti sprendimus ir spręsti problemas sutrikimai). Daugeliui pacientų būdingi skaudami raumenų taškai tam tikrose vietose, tačiau tai nėra būtinas kriterijus diagnozei nustatyti.

#### **2.5. Kaip gydomas šis sindromas?**

Siekiant sumažinti sindromo sukeltą nerimą, svarbu pacientui ir tėvams paaiškinti, kad nors skausmas yra realus ir stiprus, negresia nei sąnarių sužalojimas, nei rimta fizinė liga.

Svarbiausias ir veiksmingiausias būdas pagerinti būklę yra laipsniško kardiovaskulinės sistemos treniravimo programa (tinkamiausias plaukimas). Kitas svarbus aspektas yra kognityvinė elgesio terapija (individuali arba grupinė). Kai kuriems pacientams gali prireikti vaistų miego kokybei pagerinti.

#### **2.6. Kokia yra sindromo prognozė?**

Kad pacientas visiškai pasveiktų, reikia didelių jo pastangų ir šeimospalaikymo. Paprastai vaikų sindromo prognozė geresnė nei suaugusiųjų – daugelis jų pasveiksta. Būtina vykdyti visas fizinio aktyvumo programos priemones. Paaugliams svarbus psichologinis palaikymas, taip pat gali prireikti vaistų nuo nemigos, nerimo ir depresijos.