



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

## กลุ่มอาการปวดแขนขา (LIMB PAIN SYNDROMES)

ฉบับแปลของ 2016

### 2. กลุ่มอาการปวดเรื้อรังทั่วร่างกาย (ชื่อเดิม: ไฟโบรมัยอัลเจีย)

#### 2.1 คือโรคอะไร?

ไฟโบรมัยอัลเจียเป็นหนึ่งในกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก โดยมีอาการปวดเรื้อรังของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อพังผืดบริเวณแขนขา ตลอดจนหลัง ท้อง อก คอ และ/หรือ ขากรรไกร เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ร่วมกับมีอาการอ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ตื่นมาเพลียไม่สดชื่น มีปัญหาในด้านการใช้สมาธิ ด้านการแก้ปัญหา ด้านเหตุผลและความจำร่วมด้วย

#### 2.2 พบบ่อยแค่ไหน?

ส่วนใหญ่เกิดในผู้ใหญ่ แต่มีรายงานพบในเด็กได้ประมาณร้อยละ 1 ของประชากร ซึ่งมักอยู่ในช่วงวัยรุ่น พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเด็กที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการหลายอย่างคล้ายกับเด็กที่เป็นกลุ่มอาการเจ็บปวดเฉพาะที่แบบซับซ้อน (complex regional pain syndrome)

#### 2.3 อาการที่พบคืออะไร?

ผู้ป่วยมีอาการปวดลักษณะกระจายไปทั่วร่างกาย แต่ในบางคนอาจปวดเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ เช่น แขน ขา หลัง ท้อง อก คอ ขากรรไกร เป็นต้น โดยความรุนแรงแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน นอกจากนี้มักมีปัญหาในการนอนหลับ ตื่นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่น รู้สึกหลับไม่เพียงพอ อ่อนเพลีย ร่วมกับความสามารถในการทำงานลดลง ผู้ป่วยมักมีอาการปวดศีรษะ แขนขาบวม (มีความรู้สึกที่แขนขาบวมทั้งที่ตรวจไม่พบว่าบวม) ขา และบางครั้งมีนิ้วมือ นิ้วเท้าม่วง อาการเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า และขาดเรียนบ่อย

#### 2.4 วินิจฉัยได้อย่างไร?

วินิจฉัยได้จากการซักประวัติ พบมีอาการปวดทั่วๆ ทั่วร่างกายอย่างน้อย 3 ตำแหน่ง เป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน ร่วมกับอาการอ่อนเพลีย ตื่นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่น และอาการเกี่ยวกับกระบวนการคิด เช่น

---

การใช้สมาธิ การเรียน การใช้เหตุผล ความจำ การตัดสินใจและความสามารถในการแก้ปัญหา  
ตรวจร่างกายส่วนใหญ่พบจุดกดเจ็บที่กล้ามเนื้อ  
อย่างไรก็ตามการวินิจฉัยโรคนี้สามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องตรวจพบจุดกดเจ็บ

## 2.5 รักษาอย่างไร?

หลักสำคัญในการรักษาคือการลดความวิตกกังวลจากความเจ็บปวด  
โดยอธิบายให้ผู้ป่วยและครอบครัวทราบว่า ถึงแม้อาการเจ็บปวดจะรุนแรงและเป็นความจริง  
แต่ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อข้อหรือเกิดโรคทางกายที่ร้ายแรง  
วิธีที่ได้ประสิทธิผลและสำคัญที่สุดคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ  
โดยค่อยๆเพิ่มทีละน้อย การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้  
วิธีอื่นคือการทำสมาธิและพฤติกรรมบำบัดแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม  
ในผู้ป่วยบางรายอาจจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

## 2.6 การพยากรณ์โรคเป็นอย่างไร?

โรคนี้จะหายได้ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างมากจากผู้ป่วยและการสนับสนุนจากครอบครัว  
เด็กมักมีผลการรักษาที่ดีกว่าผู้ใหญ่และส่วนใหญ่หายได้  
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่ควรแนะนำแก่ผู้ป่วย  
ในผู้ป่วยวัยรุ่นนี้อาจต้องการการดูแลทางด้านจิตใจและสังคม การใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับ  
ลดความกังวลและซึมเศร้าร่วมด้วย