



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Фибромиалгия

Эта информация разъясняет, что такое фибромиалгия. Здесь также описаны некоторые из распространенных симптомов и способы их лечения.

## О фибромиалгии

Фибромиалгия — это заболевание, которое вызывает боль в мышцах, связках и сухожилиях.

Связки — это полосы ткани, которые соединяют одну кость с другой. Они помогают поддерживать суставы в стабильном состоянии. Сухожилия — это полосы ткани, соединяющие мышцу с костью. Они помогают контролировать движение суставов.

У большинства людей симптомы фибромиалгии появляются в возрасте от 30 до 55 лет. Она чаще встречается у женщин, но может возникать и у детей, и у мужчин.

Причина возникновения фибромиалгии неизвестна.

## Симптомы фибромиалгии

В этом разделе приведены наиболее распространенных симптомах фибромиалгии. Свяжитесь со своим медицинским сотрудником, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Нажмите на интерактивный модуль выше, чтобы узнать, как фибромиалгия может повлиять на ваш организм.

# Боль

Фибромиалгия приводит к развитию хронической (длительной) боли во многих областях вашего тела. Вы можете ощущать разные виды боли в разное время. Вы можете испытывать:

- тянущую боль, болезненность или чувствительность;
- покалывание (легкое или острое);
- пульсацию (трепетание);
- ухудшение подвижности;
- жжение.

Боль может усиливаться, если:

- вы плохо спите;
- перемерзаете, например, на улице в холодную погоду;
- испытываете тревогу (сильное чувство беспокойства или страха);
- испытываете стресс.

На ранних стадиях вы можете чувствовать боль только в одной части тела. Со временем боль может усилиться и распространиться на другие части организма.

## Слабость и проблемы со сном

Фибромиалгия также вызывает слабость (вы чувствуете большую чем обычно усталость). В таком случае вы можете:

- ощущать слабость;
- испытывать проблемы с концентрацией внимания;
- испытывать депрессию (сильную грусть).

Некоторые люди испытывают слабость, потому что их тело и разум очень устают, пытаясь бороться с хронической болью. У других это связано с тем, что боль не дает им полноценно выспаться.

Обычно люди с фибромиалгией испытывают проблемы со сном. У вас могут быть проблемы с засыпанием или частые пробуждения. Многие люди с фибромиалгией также страдают расстройствами сна, например, приступами апноэ во сне. Приступы апноэ во сне — это кратковременная остановка дыхания во время сна.

## Другие распространенные симптомы

У многих пациентов с фибромиалгией также наблюдаются:

- депрессия;
- тревожность;
- мигрени (головная боль);
- сухость глаз;
- головокружение;
- синдром раздраженного кишечника — набор симптомов, связанных с толстым кишечником (толстой кишкой), который включает:
  - боль в брюшной полости (животе);
  - вздутие живота;
  - диарея (жидкий или водянистый стул);
  - запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- дискомфорт в брюшной полости (животе) или мочевом пузыре (мочевой пузырь — это орган, в котором накапливается моча до выведения из организма);
- болезнь Рейно — состояние, при котором в некоторых участках вашего тела, обычно в пальцах рук или ног, ощущаются онемение и холод.

## Диагностика фибромиалгии

Для диагностики (выявления причины) фибромиалгии нет специальных исследований и анализов. Для диагностирования фибромиалгии ваш медицинский сотрудник сделает следующее:

- просмотрит вашу историю болезни;
- изучит ваши симптомы;
- проведет врачебный осмотр.

Он также может назначить анализ крови или рентген. Это поможет исключить другие возможные причины вашей боли.

## Лечение фибромиалгии

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы фибромиалгии. Время, необходимое для облегчения симптомов, у всех разное.

Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант подходит именно вам.

## Лекарства

Ваш медицинский сотрудник может назначить вам лекарства для лечения симптомов фибромиалгии. Это может помочь облегчить боль, улучшить настроение и сон.

## Физиотерапия

Физиотерапия может помочь облегчить симптомы. Обсудите с медицинским сотрудником, какие физические упражнения могут вам помочь.

## Консультации по вопросам психического здоровья

Посещение специалиста по психическому здоровью, такого как психолог или психиатр, может помочь вам справиться с фибромиалгией. Терапия также будет полезна, если вы чувствуете беспокойство или находитесь в подавленном состоянии.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center), действующий в MSK, предоставляет консультационные услуги, которые могут быть вам

полезны. Для получения более подробной информации и для записи на прием свяжитесь со своим медицинским сотрудником или позвоните по номеру 646-888-6024.

## Дополнительные методы лечения

Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться наряду с основной терапией. Они могут помочь облегчить симптомы. Среди прочего это могут быть тайчи, йога, иглоукалывание и массаж. Если вы хотите попробовать дополнительные методы лечения, попросите у своего медицинского сотрудника направление в службу интегративной медицины и здоровья центра MSK. Вы можете перейти по ссылке [www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine) или позвонить по номеру 646-449-1010.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Fibromyalgia - Last updated on October 7, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center