



Uzm. Dr. Emine AKIN
Klinik Biyokimya Uzmanı

FİBROMİYALJİ İLE HAYATINIZ KARARMASIN!

“Dünyada ve ülkemizde gittikçe yaygınlaşan kronik bir hastalık olan fibromiyalji, birçok hastalıkta olduğu gibi problemleri hücresel düzeyde başlatırken, yaşam kalitesini de oldukça kötüleştiriyor.”

“Yorgunluktan ölüyorum... Ağrı kesiciler hiç fayda etmiyor, ağrılarımın şiddetinden ağlıyorum... Sabahları yataktan sanki hiç uyumamış gibi, üzerimde bir ton yüklenmişim... Kemiklerim kırılmış gibi her tarafım ağrıyor... Kaslarımdaki tutukluk açılana kadar yarım gün yataktan çıkamıyorum...” ve benzeri ifadelerle fibromiyalji sebebiyle yaşadığı ızdırabı anlatanları duymuşsunuzdur. Hatta bazen şikayetler ve ağrılar öyle bezdirici olur ki, kişi bazen kendini “Yaşadığımı anlamıyorum, yaşarken ölmek bu olsa gerek” diye de ifade eder.

Fibromiyalji, yaşam kalitesini oldukça kötüleştiren, hem dünyada hem de ülkemizde gittikçe yaygınlaşan kronik bir hastalıktır. Özellikle orta yaş kadınlarda ortaya çıkar ve erkeklere göre üç kat daha sık görülür. Yumuşak doku romatizması olarak da tanımlanan fibromiyalji, uyku bozukluğu, kaslarda yaygın ağrı ve hassasiyet, aşırı yorgunluk, halsizlik ve sabahları kaslarda tutukluk ile kendini belli eder.

Fibromiyalji hastalarında duruma depresyon, anksiyete, migren tipi şiddetli baş ağrıları, sindirim problemleri, konsantrasyonda

“Araştırmalar, merkezi sinir sistemindeki özel bazı bağışıklık sistemi hücrelerinin iltihaplanmaya karşı verdiği tepkinin arttığını gösteriyor.”

güçlük, kronik irritabl bağırsak sendromu (karında şişkinlik, aşırı gaz, ishal veya kabızlık, şiddetli karın ağrıları, mide bulantısı gibi belirtilerle tanımlanan durum), kilo artışı, nefes almada güçlük ve yetersizlik, el ve ayaklarda uyuşma, erkeklerde prostat iltihabı, kadınlarda ağrılı menstruasyon dönemi, mesane iltihabı ve sık idrara çıkma gibi şikayetler eşlik edebilir. Eşlik eden şikayetler, hastanın durumunu ve yaşam kalitesini daha da kötüleştirir.

Sebebi hakkında yapılan araştırmalarda merkezi sinir sistemindeki özel bazı bağışıklık sistemi hücrelerinin iltihaplanmaya karşı verdiği tepkinin arttığı gösterilmiştir. Fibromiyaljide vücutta genel olarak sistemik ve yaygın bir iltihaplanmanın olduğu bilinmektedir. Bu sebeple de bağışıklık sistemi, hormonal sistem ve sinir-kas sistemini kapsayan geniş bir etki alanı vardır. Önerilen tedavi şeklinde ise genellikle ilaç kullanımı, fizik tedavi, psikoterapi ve egzersiz yer almaktadır. Ancak şiddetli



ağrı ve buna bağlı hareket kısıtlılığı, egzersiz yapmaya çok imkan vermez. Kullanılan ilaçlar da genellikle ağrı kesiciler, depresyon ilaçları, kas gevşetici ilaçlar ve epilepsi ilaçlarıdır. Ağrı kesiciler bağımlılık yaptığı için zamanla etkisiz kalabilmektedir. Hem psikiyatrik ilaçların ve hem de ağrı kesicilerin ciddi yan etkileri vardır. İlaçlar sadece belirtilere yönelik, ağrıyı ortadan kaldırma ve psikolojik rahatlama amacıyla verilir.

Yapılan araştırmalar fibromiyaljide, vücuttaki ağrı oluşum mekanizmalarında ağrıyı azaltan maddelerde yetersizlik, uyku-uyanıklık döngüsünü sağlayan sistemde dengesizlik, sinir iletim mekanizmalarındaki birtakım bozukluklar ve bazı hormonların üretiminde yetersizlik olduğunu göstermektedir. Ayrıca kaslarda hücresel düzeyde oksijensizlik, kan akımında yetersizlik ve hücresel düzeyde oluşan toksik maddelerde artış tesbit edilmiştir.

Bütün bunlar bize, her hastalıkta olduğu gibi fibromiyaljide de problemlerin hücresel düzeyden başladığını ve adım adım ilerleyerek yaşam kalitesini oldukça kötüleştiren şikayetlere dönüştüğünü göstermektedir. Dolayısıyla sadece belirtileri baskılayan ve vücuda ciddi oranda toksik yük oluşturan ilaçlarla vakit kaybetmek yerine, fibromiyaljinin hücresel düzeydeki sebeplerine odaklanmak ve vücutta artan iltihaplanmayı ortadan kaldırmak daha etkili ve kalıcı bir çözüm olacaktır.