

不是你懶，是病在纏

說出纖維肌痛的真相

撰文◎藥劑科藥師 韓秉修

什麼是纖維肌痛症（Fibromyalgia）？這是一種會讓人全身肌肉和軟組織感到疼痛的疾病。

患有纖維肌痛症的人，身上有許多地方在被觸碰時會特別疼痛，這和中樞神經系統中疼痛處理機制的異常及敏感度增加有關，目前仍不清楚為什麼會變得敏感，一般認為並非由發炎引起，可能受基因、環境與神經生物因素的共同影響。

纖維肌痛症可以治癒嗎？

有些人的症狀會有所改善，但大多數患者

無法完全治癒。即便如此，仍可以學習如何與這種疾病共處，過著正常的生活。此疾病不會隨時間惡化，也不會危及生命。

除了肌肉痛，還會引起其他症狀嗎？

會的。患者常常表示感到非常疲倦，即使睡了一覺也無法恢復精神，還可能出現思考不清楚、注意力不集中、類似感冒的不適狀況、頭痛、憂鬱與焦慮、胃痛、排便過多或過少



(腹瀉或便秘)、膀胱疼痛、頻尿、急尿、下顎關節不適等症狀。

有檢查可以診斷纖維肌痛症嗎？

沒有。目前沒有特定的檢查能確診纖維肌痛症。醫師會根據病人的症狀來判斷。首先，排除其他可能造成症狀的疾病，如關節炎或荷爾蒙異常；再者，如果病人身體多處感到疼痛且找不到其他原因，又出現睡眠困難、嚴重疲倦、思考遲鈍等典型症狀，醫師可能會診斷為纖維肌痛症。

纖維肌痛症怎麼治療？

目前並沒有一種通用的治療方式對所有人都有效。醫師會與病人一起討論、找出最適合的組合治療方式。常見的治療方式包括：緩解疼痛、改善睡眠與情緒的藥物；物理治療，包括運動與伸展訓練；放鬆療法；心理諮詢或輔導。要達到最佳治療效果，往往需要一個團隊來協助，可能包括：醫師或其他醫療人員；物理治療師；心理健康專業人員（如社工師或心理諮商師）。

我應該服藥嗎？

對於中度至重度症狀的纖維肌痛症患者，或是輕度症狀但經非藥物治療無法有效控制者，醫師可能會建議使用一些原本用來治療憂鬱症或癲癇的藥物。即使你沒有憂鬱或癲癇，這些藥物仍可能有效，因為它們會作用在與疼痛處理有關的大腦區域。有些藥物較常用於治療纖維肌痛症，例如：三環類抗憂鬱劑、血清

素去甲腎上腺素再攝取抑制劑、 $\alpha 2$ -配體類藥物等。

目前本院具纖維肌痛症適應症之藥品：

藥物名稱：

**Pregabalin/
Lyrica®利瑞卡膠囊75毫克**



藥物名稱：

**Duloxetine/
Duxetine®萬憂停膠囊**



服藥後，有些患者的症狀會迅速且明顯改善。這種情況較常見於那些僅有輕度至中度疼痛與睡眠障礙的患者，通常在睡前使用低劑量三環類抗憂鬱劑或 $\alpha 2$ 配體類藥物後，幾天內即可見效。然而，大多數患者通常需要數個月的時間才會明顯改善。此外，纖維肌痛的症狀本身常會隨時間起伏波動，若患者過度增加身體活動，症狀也可能暫時惡化。

患者可以自己做些什麼？

別讓疼痛主宰生活，學習與纖維肌痛和平共處的智慧與生活方式，例如：身體要適度活動，散步、游泳或騎腳踏車都有助於減輕肌肉疼痛，若過去沒有運動習慣，一開始可能會感到不適，但持續運動會改善症狀；調整心態可能不容易，因為長期疼痛會影響情緒，但心態也會影響感受到的疼痛程度，請儘量保持正面思維，如有憂鬱情緒，請與醫師討論合適的治療方式；改善睡眠習慣，建立有助睡眠的生活規律，像是睡前避免攝取咖啡因和酒精、不看電子螢幕等，有助於提高睡眠品質。 