

EULAR Odporúčania pre manažment fibromyalgie (verzia pre pacientov)

Úvod

EULAR odporúčania poskytujú rady lekárom, sestrám a pacientom o najlepšom spôsobe liečby a manažmentu chorôb. Tím 18 odborníkov aktualizoval odporúčania pre starostlivosť o ľudí s **fibromyalgiou** - ochorenie spojené so široko rozšírenou bolesťou a únavou. Ľudia s fibromyalgiou môžu trpieť aj **bolestami hlavy, migrénami, spánkom, ktorý neosvieži, zmenami nálad a problémami s trávením**.

Čo už vieme?

Približne **2 % populácie** má fibromyalgiu, ale je ťažké ju diagnostikovať a manažovať. Pacienti často navštívia niekoľko lekárov, kým dostanú správnu diagnózu.

Čo odporúčania hovoria?

- **Dôležité je rýchlejšie diagnostikovanie** fibromyalgie, aby pacienti dostali potrebnú liečbu.
- **Posúdenie stavu** má zahŕňať hodnotenie bolesti, funkcie a dopadu na duševné a sociálne zdravie.
- Manažment fibromyalgie by mal mať za cieľ **zlepšenie kvality života a vyváženie prínosov a rizík liečby**.
- Liečba by mala **začínať neliekovými prístupmi**, pretože väčšina pacientov uprednostňuje neliekovú terapiu.

Hlavné odporúčania sú rozdelené do dvoch oblastí:

- **Všeobecné (neliekové) prístupy**
- **Liečba liekmi**

Všeobecné manažovanie a liečba fibromyalgie (neliekové prístupy)

Každé odporúčanie je založené na vedeckých dôkazoch alebo odbornom názore. Čím viac hviezdíčiek (**), tým silnejšie je odporúčanie.

- **Aeróbne cvičenie a posilňovanie (****)**

Cvičenie na súši alebo vo vode môže zmierniť bolesť. Na začiatku môže bolesť stúpnuť, ale posilňovanie svalov (aj s činkami) je prospešné.

- **Kognitívno-behaviorálna terapia (*)****

Forma psychoterapie, ktorá učí zvládať negatívne myšlienky a správanie, čím môže pomôcť lepšie zvládať bolesť.

- **Viaczložkové terapie ()****

Kombinácia cvičenia, vzdelávania, relaxácie (napr. Tai Chi, masáže) prináša krátkodobé zlepšenie bolesti a únavy.

- **Akupunktúra alebo hydroterapia ()****

Tradičná alebo elektrická akupunktúra môže zmierniť bolesť. Hydroterapia (liečebné kúpele) prináša zlepšenie až na 14 týždňov.

- **Meditatívne pohybové terapie a mindfulness ()****

Techniky ako Qigong, jóga alebo Tai Chi a nácvik všímavosti pomáhajú zlepšiť spánok a zmierniť únavu.

Liečba liekmi

- **Nízke dávky amitriptylínu ()****

Antidepresívum, ktoré pri nízkych dávkach (do 25 mg denne) znižuje bolesť, únavu a zlepšuje kvalitu spánku.

- **Duloxetín alebo milnaciprám ()****

Antidepresíva vhodné pre ľudí so silnou bolesťou.

- **Tramadol ()****

Slabý opioid vhodný pre osoby so silnou bolesťou.

- **Pregabalín ()****

Antikonvulzívum, ktoré znižuje bolesť a zlepšuje spánok pri fibromyalgii.

- **Cyklobenzaprín ()****

Liečivo zlepšujúce spánok, ale často so sprievodnými nežiaducimi účinkami.

Zhrnutie

Odporúčania EULAR odporúčajú **kombináciu prístupov** prispôsobených individuálnym symptómom pacienta.

Ak máte otázky o svojej liečbe alebo ochorení, obráťte sa na svojho lekára.

Pacientske organizácie môžu byť takisto cenným zdrojom podpory a informácií.