

Symptómy fibromyalgie, ich krátky popis, prejavy a percentuálny výskyt u pacientov s fibromyalgiou

Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM	
1	Rozšírená bolesť	Neustála, hlboká bolesť, ktorá sa môže objaviť kdekoľvek v tele. Môže byť prítomná nepretržite, zhoršovať sa pri fyzickej námahe alebo byť ovplyvnená faktormi, ako je stres a počasie a môže byť až tak intenzívna, že znemožňuje vykonávať každodenné aktivity.	bolesť celého tela "ako pri chrípke"	90%
			bolesť svalov	
			bolesť kĺbov	
			bolesť kostí	
			bolesť kože	
			bolesť chrbtice	
			bolesť hlavy a krku	
2	Hyperalgézia	Hyperalgézia je stav, pri ktorom pacient vníma bolesť intenzívnejšie než bežná populácia. Tento jav je úzko spojený s fibromyalgiou, pretože fibromyalgia spôsobuje hypersenzitivitu nervového systému, čo vedie k nadmernej reaktivite na bolestivé podnety. Tento jav je jedným z hlavných príznakov fibromyalgie, ktorý vedie k chronickej bolesti a zhoršuje kvalitu života pacientov. Hyperalgézia je kľúčovým faktorom, ktorý odlišuje fibromyalgiu od iných chronických bolestivých stavov, pretože ide o nadmernú reakciu na bolesť, ktorú bežná populácia nevníma tak intenzívne.	Intenzívnejšia reakcia na bolestivé podnety	70-90 %
			Zvýšená citlivosť na dotyk alebo tlak	
			Pomalšie zotavenie z bolestivých stimulov	
3	Únava	Únava pri fibromyalgii nie je bežná únava, ktorú človek zažíva po fyzickej aktivite alebo dlhom dni. Prejavy tejto únavy sú veľmi intenzívne a môžu mať výrazný vplyv na každodenný život.	pocit vyčerpania po prebudení	80-90 %
			neschopnosť obnoviť energiu spánkom	
			celkové vyčerpanie tela a mysle	
			náhla strata energie a malátnosť	
			fyzická slabosť	
			hlboké vyčerpanie a neschopnosť vykonávať bežné aktivity	
4	Mozgová hmla (fibrofog)	Kognitívna dysfunkcia - mentálna hmla je stav, pri ktorom ľudia s fibromyalgiou zažívajú ťažkosti s mentálnymi funkciami. Tieto prejavy môžu výrazne znižovať produktivitu a celkovú kvalitu života. Mozgová hmla je veľmi frustrujúca, najmä preto, že ovplyvňuje schopnosť vykonávať každodenné úlohy	Zhoršenie schopnosti sústredenia	70%
			Strata a výpadky pamäte	
			Mentálna únava	
			Dezorientácia	
			Spomalené myslenie	
			Problémy s vyjadrovaním	
5	Svalové uzly	Svalové uzly (tiež známe ako myofasciálne spúšťové body) sú bežným javom u ľudí s fibromyalgiou. Ide o stuhnuté, citlivé oblasti svalov, ktoré môžu spôsobovať bolesť a napätie v rôznych častiach tela. Tieto uzly sú časté pri fibromyalgii kvôli nadmernej citlivosti svalového a nervového systému.	Citlivosť a bolesť bodov	60-80 %
			Napätie a stuhnutosť bodov a svalov	
			Obmedzený pohyb a stuhnutosť	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
--	---------	-----------------------	---------	---------------

6	Post-exertion malaise (PEM)/zhoršenie príznakov po námahe	Stav, pri ktorom sa symptómy fibromyalgie (a niekedy aj chronickej únavy) výrazne zhoršia po fyzickej alebo duševnej námahe. PEM je charakteristické pre fibromyalgiu a znamená, že aj menšia námaha môže viesť k vyčerpávajúcim a intenzívnym symptómom, ktoré pretrvávajú dlhšie než by bežne trvali po aktivite. U niektorých pacientov môžu príznaky pretrvávať niekoľko hodín, u iných až niekoľko dní alebo týždňov. Tento stav výrazne ovplyvňuje kvalitu života a môže sťažovať každodenné fungovanie.	Extrémna únava a vyčerpanie po aktivite	50-70 %
			Nevoľnosť po námahe	
			Zvýšená bolesť po aktivite	
			Zhoršenie kognitívnych funkcií po aktivite	
			Pomalé zotavenie po aktivite	
7	Nespavosť a poruchy spánku	Spánok neprináša potrebný odpočinok, čo vedie k chronickej únave, ktorá ovplyvňuje dennú energiu a celkový pocit pohody. Spánkové štúdie ukazujú, že ľudia s fibromyalgiou často nedosahujú hlboké fázy spánku, potrebné na regeneráciu. Výsledkom je povrchný spánok, po ktorom sa cítia unavení.	Neschopnosť hlbokého spánku	75%
			Časté prebúdzanie sa	
8	Ranná stuhnosť	Ovplyvňuje rannú rutinu a často bráni ľuďom s fibromyalgiou aktívne začať deň. Tieto príznaky môžu pretrvávať od niekoľkých minút do niekoľkých hodín po prebudení. Pacient sa ťažko pohybuje a nemôže vykonávať každodenné aktivity, ako je vstávanie z postele alebo obliekanie.	Stuhnutie svalov a kĺbov	60%
			Obmedzená pohyblivosť	
9	Bolesti hlavy	Bolesti hlavy pri fibromyalgii môžu byť časté a intenzívne. Často zhoršujú celkovú kvalitu života, pretože môžu prichádzať bez varovania a sťažujú bežné denné aktivity.	Bolesť hlavy	50%
			Napätie v oblasti spánkov, šíje a čela, čo vyvoláva bolesti	
			Bolesť hlavy spôsobená napätím oblasti krku a ramien	
10	Migréna	Migréna je silná a komplexná forma bolesti hlavy, ktorá môže trvať niekoľko hodín až dní. Vážne zasahuje do každodenného fungovania, keďže jej príznaky sú intenzívne a často veľmi oslabujúce.	Intenzívna bolesť hlavy, často na jednej strane	60%
			Citlivosť na svetlo a zvuk	
			Aura (vizuálne/senzorické symptómy)	
			Nevoľnosť a zvracanie	
			Poruchy sústredenia a kognitívne problémy	
Zosilnenie pri fyzickej aktivite				
11	Syndróm dráždivého čreva	Ľudia s fibromyalgiou majú často zvýšený výskyt IBS, a preto je tento syndróm bežným sprievodným symptómom. Kombinácia IBS a fibromyalgie vedie k ešte väčšej záťaži na psychické a fyzické zdravie pacienta, keďže oba stavy vyžadujú zvládnutie bolesti, únavy a obmedzenia v strave.	Bolesť a kŕče v bruchu	60%
			Nadúvanie a plynatosť	
			Hnačka alebo zácpa	
			Pocit neúplneho vyprázdnenia	
			Citlivosť na niektoré potraviny	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
12	Depresia a úzkosť	Sú veľmi častými pridruženými stavmi. Chronická bolesť, únava, obmedzenia v každodennom živote a sociálna izolácia môžu prispieť k rozvoju týchto psychických problémov. Depresia a úzkosť zhoršujú príznaky fibromyalgie, čo vedie k začarovanému kruhu, v ktorom psychické a fyzické príznaky na seba vzájomne pôsobia.	Pretrvávajúci pocit smútku alebo prázdnoty	50-70 %
			Strata záujmu o aktivity	
			Pocity bezcennosti alebo viny	
			Neustála starosť a obavy	
			Nervozita a podráždenosť	
			Strach zo zhoršenia príznakov	
13	Syndróm nepokojných nôh	Syndróm nepokojných nôh (RLS) je neurologická porucha, ktorá spôsobuje nepríjemné a neodolateľné nutkanie pohybovať nohami, často najmä v noci alebo počas odpočinku. U ľudí s fibromyalgiou sa syndróm nepokojných nôh vyskytuje častejšie ako v bežnej populácii, čo ešte viac ovplyvňuje kvalitu ich spánku.	Nutkanie pohybovať nohami	30-40 %
			Nepríjemné pocity v nohách	
			Nepokojný spánok z dôvodu pohybu	
			Pohyby iných častí tela	
14	Zmyslová hypersenzitivita	Stav, pri ktorom nervový systém reaguje prehnane na bežné zmyslové podnety, ako sú svetlo, zvuk, pachy, teplota či dotyk. Ľudia s touto hypersenzitivitou vnímajú tieto podnety ako intenzívne, nepríjemné alebo dokonca bolestivé. Tento jav je bežný pri ochoreniach, ako je fibromyalgia, a spôsobuje, že bežné situácie môžu vyvolať nepohodlie, únavu alebo stres. Zmyslová hypersenzitivita môže mať rôzne fyzické a psychické prejavy v závislosti od typu podnetu. Medzi prejavy patria napr. bolesti hlavy a migrény, nevoľnosť, či závraty. Tieto prejavy môžu významne ovplyvniť kvalitu života, pretože bežné situácie sa pre hypersenzitívne osoby stávajú fyzicky aj emocionálne náročnými.	Nesprávna regulácia teploty tela	70-80 %
			Prehnaná reakcia na chlad a teplo	
			Fotofóbia (citlivosť na svetlo)	
			Fonofóbia (citlivosť na zvuk)	
			Citlivosť na tlak	
			Citlivosť na pach	
			Citlivosť na vlhkosť a zmeny počasia	
			Citlivosť na chuť	
15	Parestézia	Neurologický príznak charakterizovaný nepríjemnými, nezvyčajnými pocitmi, ako sú mravenčenie, brnenie, necitlivosť alebo pocit „ihličiek“, ktoré sa môžu vyskytovať kdekoľvek na tele. Pri fibromyalgii je parestézia bežná. Tieto príznaky sú často zosilnené stresom, únavou alebo chladom, čo zvyšuje celkové nepohodlie spojené s fibromyalgiou.	Mravenčenie a brnenie	60%
			Necitlivosť	
			Pocit elektrických šokov	
			Pocit ihličiek	
			Príležitostná bolesť	
16	Poruchy močového mechúra	Ľudia s fibromyalgiou môžu často trpieť na problémy s močovým mechúrom, čo súvisí s celkovým diskomfortom a hypersenzitivitou spôsobenou touto chorobou. Tieto problémy môžu byť dôsledkom nadmernej nervovej citlivosti alebo zhoršenej svalovej koordinácie v panvovej oblasti, čo je časté u ľudí s fibromyalgiou.	Syndróm bolestivého močového mechúra	30-50 %
			Časté močenie	
			Urgentná inkontinencia	
			Nočné močenie (nyktúria)	
			Intersticiálna cystitída (IC)	
			Uretrálny syndróm	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
--	---------	-----------------------	---------	---------------

17	Alodýnia	Je stav, pri ktorom aj bežné, nebolestivé podnety spôsobujú bolesť. Pri fibromyalgii sa tento symptóm často vyskytuje, keď je nervový systém prehnane citlivý. Alodýnia významne ovplyvňuje pohodlie a zhoršuje kvalitu života, pretože spôsobuje bolesť pri bežných aktivitách.	Bolesť i pri ľahkom dotyku	50%
			Bolesť bežných nebolestivých podnetoch	
			Pálenie pokožky	
			Bolesť pokožky hlavy	
			Citlivosť na zmenu teploty	
18	Závraty a problémy s rovnováhou	Závraty a problémy s rovnováhou sú častými príznakmi fibromyalgie a súvisia s narušenou funkciou nervového systému, ktorý reguluje rovnováhu a stabilitu.	Závraty	25-30 %
			Žalúdočná nevoľnosť a diskomfort	
			Strata rovnováhy	
			Problémy so sústredením pri pohybe	
19	Nervové tiky a svalové záškľby	Tieto mimovoľné pohyby môžu byť spôsobené nadmernou citlivosťou nervového systému a sú často vnímané ako nepríjemné alebo rušivé a a prispievajú k celkovej nepohode. Pre mnohých pacientov sú tiky a záškľby nepríjemné, najmä ak narúšajú spánok alebo sa objavujú v sociálnych situáciách.	Nervové záškľby a tiky na tele	30-40 %
			Tiky očného viečka	
			Svalové záškľby na tele	
20	Kožné problémy	Kožné prejavy sú často výsledkom citlivosti nervového systému a môžu byť spojené s chronickým zápalom nízkeho stupňa alebo zmenami v prekrvení.	Suchá pokožka a svrbenie	20-30 %
			Kožné vyrážky	
			Zvýšená tvorba modrín	
21	Vypadávanie vlasov a lámavé nechty	Tieto problémy sú často spojené s chronickým stresom, hormonálnymi výkyvmi a výživovými nedostatkami, ktoré sú bežné pri fibromyalgii.	Vypadávanie vlasov	10-15 %
			Lámavé nechty	
22	Raynaudov fenomén	Stav, ktorý spôsobuje extrémne reakcie malých ciev v prstoch rúk a nôh na chlad alebo stres. U ľudí s fibromyalgiou sa môže objavovať častejšie, keďže ich nervový systém býva citlivejší.	Zmena farby prstov	10-20 %
			Pocit chladu a necitlivosti	
			Brnenie alebo bolesť pri obnovení prietoku krvi	
23	Dysfunkcia temporomandibulárneho kĺbu (TMK)	Označuje problémy v oblasti čelustného kĺbu a u ľudí s fibromyalgiou je TMK dysfunkcia častejšia, pretože chronická bolesť a napätie svalov môžu ovplyvňovať aj čelustné svaly. Nervový systém pri fibromyalgii je citlivejší, čo vedie k zvýšenej vnímavosti na bolesť a nepohodlie v tejto oblasti.	Bolesť v oblasti čeluste	25-35 %
			Problémy so žuvaním	
			Škrípanie alebo klikanie pri pohybe čeluste	
			Sťažené otváranie úst	
			Bolesti hlavy a napätie	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
--	---------	-----------------------	---------	---------------

24	Menštruačné problémy	U žien s fibromyalgiou sú menštruačné problémy bežné a môžu byť intenzívnejšie a komplikovanejšie ako u bežnej populácie. Tieto menštruačné problémy môžu znižovať kvalitu života a ešte viac komplikovať zvládanie fibromyalgie. Výkyvy hormonálnych hladín môžu zhoršovať bolesť a citlivosť, čo robí obdobie pred a počas menštruácie veľmi náročným pre mnoho žien s fibromyalgiou.	Silnejšia a bolestivejšia menštruácia	50-70 %
			Zvýšená citlivosť a bolesť počas menštruácie	
			Nerovnováha hormónov	
			Zhoršenie symptómov fibromyalgie počas menštruácie	
			Predmenštruačný syndróm (PMS)	
			Problematická menopauza	
25	Endometrióza a iné panvové ochorenia	Endometrióza aj fibromyalgia sú ochorenia, ktoré spôsobujú chronickú bolesť. Pri endometrióze je bolesť zvyčajne koncentrovaná v oblasti panvy, zatiaľ čo pri fibromyalgii môže byť rozšírená po celom tele. Pacientky s oboma diagnózami môžu pociťovať intenzívnejšie a rozšírené bolesti v panvovej oblasti. Endometrióza môže byť veľmi bolestivá a môže výrazne ovplyvniť kvalitu života, pretože bolesť a ostatné príznaky môžu byť chronické a nezávislé od menštruačného cyklu.	Intenzívna menštruačná bolesť (dysmenorea)	15-30 %
			Bolesť v panvovej oblasti	
			Bolesť pri pohlavnom styku	
			Bolesť pri močení alebo vyprázdňovaní	
			Silnejšie alebo nepravidelné krvácanie	
			Problémy s plodnosťou	
26	Problémy dýchacej sústavy	U ľudí s fibromyalgiou sa môžu vyskytovať rôzne problémy spojené s dýchacou sústavou, hoci fibromyalgia priamo nepostihuje pľúca alebo dýchacie cesty. Tieto problémy sú však často dôsledkom zvýšenej citlivosti nervového systému. Tieto problémy môžu byť veľmi nepríjemné a ovplyvňujú každodenné fungovanie.	Povrchové dýchanie alebo „hyperventilácia“	30-40 %
			Bolesti v hrudníku (kostochondritída)	
			Dýchavičnosť	
			Syndróm spánkového apnoe	
			Suchosť slizníc	
			Kašeľ a pocit „upchatého hrdla“	
27	Tinnitus	Tinnitus sa najčastejšie popisuje ako zvonenie v ušiach, aj keď nie je prítomný žiadny vonkajší zvuk. Tinitus však môže spôsobiť aj iné typy fantómových zvukov vo vašich ušiach, vrátane bzučania, klikania, syčania, pískotu, či hukot. Vuky spôsobené tinitom môžu zhoršiť sústredenie a narušiť spánok, čo prispieva k únave a vyčerpaniu, ktoré sú časté pri fibromyalgii.	Rušivý zvuk v ušiach	50%
28	Okulárne dysfunkcie	U ľudí s fibromyalgiou sa môžu vyskytovať rôzne problémy s očami, ktoré sú často spojené so zvýšenou citlivosťou nervového systému, únavou a niekedy aj pridruženými stavmi, ako je syndróm suchého oka, migréna alebo fotofóbia.	Suché oči	30-50 %
			Rozmazané videnie	
			Bolesti očí	
			Ťažkosti s fokalizáciou	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
--	---------	-----------------------	---------	---------------

29	Dentálne problémy a ústna dutina	Dentálne problémy môžu byť spôsobené priamo alebo nepriamo príznakmi fibromyalgie a zvýšenou citlivosťou nervového systému. Tieto problémy môžu výrazne ovplyvniť kvalitu života, keďže bolesti a citlivosť v ústach sťažujú bežné aktivity, ako je jedenie alebo rozprávanie.	Bruxizmus (škrípanie zubami)	30%
			Sucho v ústach	
			Citlivosť zubov a ďasien	
			Problémy s hojením po zákrokoch	
30	Reflux (gastroezofageálna refluxná choroba, GERD) a pálenie záhy	Reflux (gastroezofageálny reflux) je stav, pri ktorom sa kyselina zo žalúdka vracia späť do pažeráka. Aj keď fibromyalgia priamo neovplyvňuje tráviaci systém, tieto problémy sa môžu objavovať napr. z dôvodu svalovej dysfunkcie, chronickej úzkosti, či syndrómu dráždivého čreva. Symptómy GERD môžu byť pre pacientov s fibromyalgiou obzvlášť nepríjemné, keďže hypersenzitívny nervový systém môže zhoršiť ich intenzitu a vnímanie.	Pálenie v hrudníku (pálenie záhy)	40-60 %
			Kyslý alebo horký pocit v hrdle alebo ústach	
			Bolesti v hornej časti brucha	
			Problémy s prehĺtaním	
			Chronický kašeľ a chrapot	
			Nevoľnosť a regurgitácia	
			Pocit tlaku alebo cudzieho telesa v hrdle	
31	Ortostatická intolerancia	Stav, pri ktorom má telo problémy s reguláciou krvného tlaku a srdcovej frekvencie pri zmene polohy, najmä pri prechode zo sedu alebo ľahu do stoja. Pri fibromyalgii sa tento problém často spája s dysfunkciou autonómneho nervového systému.	Závraty a pocit točenia hlavy	30-50 %
			Rýchly tep (tachykardia)	
			Nevoľnosť a pocit mdlôb	
			Studený pot a bledosť	
32	Palpitácie	U ľudí s fibromyalgiou môžu byť palpitácie častejšie, pretože hypersenzitívny nervový systém zvyšuje vnímavosť na srdcovú činnosť a stres, čo môže viesť k ich častejšiemu výskytu.	Búšenie srdca	20-40 %
			Nepravidelný tep	
			Pocit tlaku alebo vibrácií v hrudníku	
			Pocit slabosti alebo dýchavičnosti	
33	Syndróm karpálneho tunela	Ľudia s fibromyalgiou sú náchylnejší na syndróm karpálneho tunela v porovnaní so zdravou populáciou.	Brnenie a mravčenie v prstoch (najmä v palci, ukazováku a prostredníku)	20-30 %
			Bolesť a slabosť v zápästí	
			Narušená schopnosť uchopovať predmety	
34	Potravinové intolerancie	Potravinové intolerancie sa často spájajú s fibromyalgiou, hoci nie sú priamym symptómom tohto ochorenia. Mnoho ľudí s fibromyalgiou hlási zvýšenú citlivosť na určité potraviny, ktorá môže viesť k tráviacim problémom a zhoršeniu symptómov. Ľudia s fibromyalgiou majú hypersenzitívny nervový systém, ktorý môže reagovať prehnane na určité potraviny, čo vedie k tráviacim problémom, ako sú nadúvanie, bolesti brucha, hnačka alebo zácpa.	Intolerancia na lepok	30-50 %
			Intolerancia na mliečne výrobky	
			Intolerancia na prídavné látky	
			Intolerancia na cukor a vysokosacharidové potraviny	
			Intolerancia na kofeín a alkohol	

	Symptóm	Krátky popis symptómu	Prejavy	% výskyt s FM
--	---------	-----------------------	---------	---------------

35	Hyperhidróza	Hyperhidróza je stav nadmerného potenia, ktorý nie je primeraný teplote prostredia ani fyzickej aktivite. U ľudí s fibromyaliou môže byť hyperhidróza častá a spojená s hypersenzitívnym nervovým systémom, ktorý spôsobuje prehnane reakcie na teplotu, stres alebo námahu. Hyperhidróza pri fibromyalgii môže zhoršovať diskomfort a pridávať k celkovému nepohodliu pacientov, najmä počas stresových situácií alebo fyzickej námahy.	Nadmerné potenie	30-50 %
			Náhle záchvaty potenia	
			Pocit chladu a vlhkosti	

Dôležité:	Fibromyalgia je často spojená s viacerými inými ochoreniami, ktoré môžu spolupôsobiť a zhoršovať celkový zdravotný stav pacienta. Medzi najčastejšie pridružené ochorenia patria napríklad:
Pridružené ochorenia môžu zhoršovať príznaky fibromyalgie a spôsobovať ďalšie komplikácie, čo vedie k zníženiu kvality života.	Chronický únavový syndróm (CFS/ME)
	Reumatoidná artritída (RA)
	Lupus (SLE)
	Osteoartritída
	Autonómne dysfunkcie