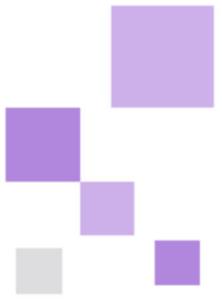




紫贝壳公益
Chinese Organization
For Scleroderma

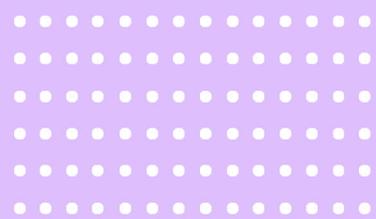


多一分了解
多一点安心

系统性硬皮病 >>>
SYSTEMIC SCLEROSIS

成都紫贝壳公益服务中心





纤维肌痛症

纤维肌痛是一种神经系统疾病，会引起患者出现全身长期的广泛性的疼痛，患者也会出现睡眠障碍、乏力和难以集中注意力等症状。许多患纤维肌痛症的患者同时也伴有肠易激综合征，头疼和疼痛敏感性增加的症状。

科学家目前尚未确定纤维肌痛症的病因，但科学家认为这种疾病与大脑的病变有关。纤维肌痛症患者脑中可能有异常高水平的化学物质来感受肌体疼痛。这些化学物质的受体可能也变得非常敏感，导致他们对疼痛信号反应过度。因此，纤维肌痛症有时也被称作中枢疼痛放大失调症。

患有硬皮病等自身免疫性疾病的患者更有可能出现纤维肌痛症。

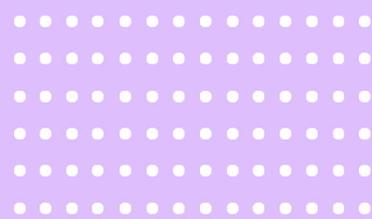
1) 诊断

纤维肌痛症很难诊断。目前没有哪一项实验室检测可以明确纤维肌痛症的诊断，但如果一位患者在三个月期间内出现有大面积疼痛，医生可进行血液检查来帮助患者排除其他疾病或诊断出纤维肌痛症的潜在诱因—硬皮病。

2) 治疗

目前还没有纤维肌痛症的治愈方法，但是有许多治疗方法能有效缓





解该疾病的症状，不同疗法的组合则能更有效缓解症状。

抗抑郁药经常被用于治疗纤维肌痛症，抗抑郁药能调整与疼痛信号有关的神经递质血清素和去甲肾上腺素的水平。Lyrica（普瑞巴林）和 Neurontin（加巴喷丁）等能影响神经细胞活跃度的药物也能用于治疗纤维肌痛症。非处方止痛药，例如布洛芬、对乙酰氨基酚和萘普生也有效果。

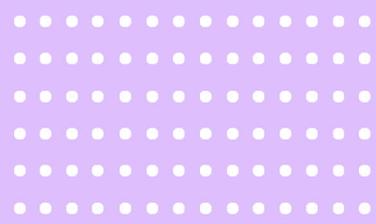
非药物治疗对缓解纤维肌痛症症状也很有效。事实上，体能锻炼，特别是有氧运动，被认为是最有效的治疗方法。无氧运动（瑜伽和太极）也有效果。低强度的运动对纤维肌痛症的患者无害，并且运动还可能减轻因硬皮病造成的关节僵硬。

心理学治疗也可能对控制症状有效。认知行为疗法可以帮助患者学习减轻疼痛的技能。除此之外，减轻压力的正念冥想可以显著改善纤维肌痛的症状。

3) 预后

纤维肌痛症会对患者的生活质量造成负面的影响，但并不会危及生命。纤维肌痛症患者生活中会遇到很大挑战，但是如果同时患有硬皮病，则患者会面临更为艰难的情况。患者的自我保健管理，如释放压力、保证充足的睡眠、有规律地锻炼以及健康饮食对控制纤维肌痛症来

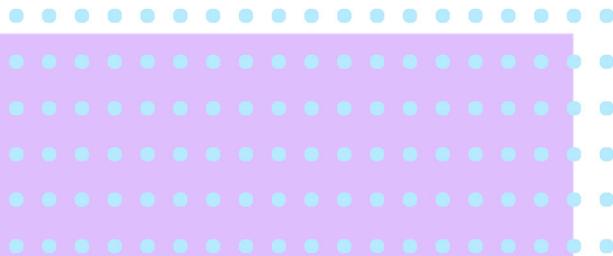




说非常重要。

本网站不提供专业医疗建议、诊断或疗法。网站上的内容并不是为了取代相关的医嘱、诊断或疗法。如您有健康问题，请立刻咨询专业医师或其他有资质的医疗机构。请勿因在此网站上浏览的相关内容而忽视专业医师建议或延迟就医。





ORGANIZATION
INTRODUCTION

机构简介

成都紫贝壳公益服务中心（简称：紫贝壳公益，原名：硬皮病关爱之家），2016年由硬皮病患者及家属发起创办的中国硬皮病（SSc）患者关爱组织，并于2020年在成都市民政局登记注册。

紫贝壳公益致力于提升疾病公众认知，搭建相关方沟通协作的桥梁，帮助和关爱患者及家庭，并努力为患者寻求更多治疗、康复、帮扶路径，推动中国硬皮病医疗事业的进步。



愿景：人们不再害怕硬皮病

使命：帮助硬皮病患者勇敢有尊严的面对疾病，
提高患者及家庭的生活质量

口号：爱，让我们更柔软

本手册由以下机构授权翻译



The Scleroderma Education Project

CONTACT

联系方式

办公电话：18180768676

邮箱：info@sscchina.org

网站：www.sscchina.org

新浪微博：@紫贝壳公益

微信公众号：紫贝壳公益

病友交流QQ群：152267349（进群需提供
诊断证明）



扫码关注