



paediatric  
rheumatology  
european  
society



SHARE



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/BH/intro>

## متلازمات آلام الأطراف

نسخة من 2016

### 2- متلازمة آلام المزمنة المنتشرة (التي كان يُطلق عليها سابقاً متلازمة الألم العضلي الليفي لدى الأطفال)

#### 2-1 ما هي؟

ينتمي الألم العضلي الليفي إلى مجموعة "متلازمة آلام العضلية الهيكличية الشديدة" وهو متلازمة تتميز بالشعور بآلام عضلية هيكличية منتشرة على المدى الطويل والتي تشمل الأطراف العلوية أو السفلية وكذلك الظهر وأو البطن وأو الصدر وأو الرقبة وأو الفك لمدة لا تقل عن 3 أشهر، كما يصاحبها شعور بالتعب والنوم غير المريح الغير مجدد للنشاط ومشاكل مختلفة الشدة في مستوى الانتباه أو حل المشكلات أو التفكير أو الذاكرة.

#### 2-2 ما مدى شيوعها؟

تحدث الإصابة بالألم العضلي الليفي بصفة أساسية في البالغين، أما في الأطفال، فتفيد التقارير أنه يصيب المراهقين في الغالب بمعدل 1% تقريباً. يزيد معدل إصابة الإناث بهذا المرض عنه لدى الذكور، ويشترك الأطفال المصابون بهذا المرض مع الأطفال المصابين بمتلازمة الألم المقصور على منطقة معينة المرتب في كثير من الأعراض.

#### 2-3 ما هي الأعراض النمطية؟

يشكو المرضى من آلام منتشرة في الأطراف على الرغم من تباين شدة الألم من طفل إلى آخر، كما قد يطال الألم أي جزء من الجسم (الأطراف العلوية والسفلى والظهر والبطن والصدر والرقبة والفك).

يعاني الأطفال المصابون بهذا المرض في المعتاد من اضطرابات في النوم والشعور عند الاستيقاظ أن النوم غير مريح ولا يتجدد معه النشاط، ومن الشكاوى الأساسية الأخرى الشعور بالتعب الشديد الذي يصاحبه انخفاض في القدرات البدنية.

يعاني المرضى المصابون بالألم العضلي الليفي في كثير من الأحيان من الصداع وتورم الأطراف (شعور بالتورم على الرغم من عدم ظهور تورمات) والتنميل وتحول لون الأصابع

في بعض الأحيان إلى اللون الأزرق. وتؤدي مثل هذه الأعراض إلى الشعور بالقلق والاكتئاب مع التغيب كثيراً عن المدرسة.

#### **4-2 كيف يتم تشخيصها؟**

يتحدد التشخيص بالإصابة بالمرض من خلال حالات سابقة من الشعور بالألم عامة على الأقل في 3 مناطق من الجسم بحيث تدوم لمدة تزيد على 3 أشهر جنباً إلى جنب مع درجة متباينة من التعب والنوم غير المريح الذي لا يتعدد معه النشاط والأعراض الإدراكية (مثل الانتباة والتعلم والتفكير والذاكرة واتخاذ القرارات وقدرات حل المشكلات). وتظهر لدى عديد من المرضى نقاط الألم العضلي (نقاط الاستئراه) في مناطق معينة، غير أن ذلك العرض لا يعتبر لازماً لتشخيص المرض.

#### **2-5 كيف يمكننا علاجها؟**

بعد تقليل القلق الناتج عن هذه الحالة من الأمور المهمة للغاية وذلك من خلال التوضيح للمرضى وأسرهم أنه على الرغم من أن الألم شديد وفعال، لا يوجد تلف في المفاصل ولا مرض بدني خطير. الأسلوب الأكثر أهمية وفعالية في العلاج هو السير على برنامج تدريجي للياقة القلب والأوعية الدموية، والسباحة هي التمارين الأفضل لذلك. ويختلص الأمر الثاني في بدء علاج سلوكي معرفي بشكل فردي أو ضمن مجموعة، وأخيراً، قد يحتاج بعض المرضى إلى علاج دوائي لتحسين نوعية النوم لديهم.

#### **2-6 ما هو مآل المرض؟**

يستلزم الشفاء التام جهوداً كبيرة من المريض ودعم كبير من أسرته، وتكون نتيجة ذلك بوجه عام لدى الأطفال عام أفضل بكثير منها في البالغين وسيتعافى غالبيتهم من ذلك المرض، ويعتبر الالتزام ببرنامج التمارين البدنية بانتظام أمر مهم للغاية، ويمكن أن يوصى للمرأهقين بتوفير الدعم النفسي لهم وكذلك تناول أدوية للنوم والقلق والاكتئاب.