https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/CN/intro

肢体疼痛综合症

第几版本2016

2．慢性弥漫性疼痛综合征（常称青少年纤维肌痛性综合征）

2.1 慢性弥漫性疼痛综合征是一种什么样的疾病？

纤维性肌痛属于"弥漫性骨骼肌肉疼痛综合征"的一组疾病。它的特征是长期骨骼肌肉痛，可以累及上下肢、背部、腹部、胸腔、颈部、下颌至少3个月以上，并且伴有疲劳、睡眠不佳，注意力不集中，在解决问题、推理和记忆方面发生障碍。

2．2 慢性弥漫性疼痛综合征是常见的吗？

纤维性肌痛主要见于成人。在儿童发病率为1%，主要见于青春期少年。
女性比男性更容易受累。患此病的儿童与患复杂区域性疼痛综合征的儿童有许多相似的临床特征。

2．3 慢性弥漫性疼痛综合征典型的临床特征是什么？

即使每个孩子疼痛的程度不一，但是病人主诉常是肢体的弥漫性疼痛。疼痛可以影响身体的各个部位（上下肢、背部、腹部、胸腔、颈部、下颌）。
患有该病的儿童常常存在睡眠问题，睡醒后常常感觉精力没有得到恢复。另一个特征就是强烈的疲惫，并伴有体力的下降。
纤维肌肉疼痛的患者常常诉头痛和肢体肿胀（实际上并看不见），麻木，指头颜色变蓝。这些症状导致病人焦虑、抑郁，并出现多次逃课。

2．4 如何诊断慢性弥漫性疼痛综合征？

诊断就是持续3个月以上的至少3个区域的疼痛史，伴有不同程度的乏力、睡眠差以及认知障碍（注意力、学习、推理、记忆、决定和解决问题的能力）。目前许多病人在一定区域内存在肌痛点(触发点)，但是这并不是必要诊断。

2．5 如何治疗慢性弥漫性疼痛综合征？

其中一个重要问题就是减少由于疾病所造成的焦虑，应该向病人及其家属做好解释工作，虽然疼痛很重，而且真实存在，但是这并不会导致损害关节，并且不是一种严重的身体疾病。

最重要、有效的方法就是逐渐增加心血管适应性的训练计划，游泳是最好的选择。其次是认知行为治疗，个人单独或一组进行。最后，一些患者需要用药改善睡眠质量。

2．6 慢性弥漫性疼痛综合征预后怎样？

要想痊愈主要需要个人努力和家人的支持。总体来说，儿童预后要比成人高，并且大部分可以痊愈。坚持规律的体育锻炼对于康复非常重要。青少年可以通过心理支持以及服用可以改善睡眠和减轻焦虑的药物进行治疗。