



[www.printo.it/pediatric-rheumatology/IN\\_HI/intro](http://www.printo.it/pediatric-rheumatology/IN_HI/intro)

## अंग दर्द सिंड्रोम

के संस्करण 2016

२. क्रोनिक वाइडस्प्रेड पेन सिंड्रोम (इसे पहले जुवेनाइल फाइब्रोमाईआलजिया सिंड्रोम कहा जाता था)

### २.१. यह क्या होता है?

फाइब्रोमाईआलजिया, "एम्पलीफाईड मांसपेशियों व अंगों के दर्द" के समूह की श्रेणी में आता है। फाइब्रोमाईआलजिया एक ऐसा सिंड्रोम या तकलीफों का समूह है जिनमें हाथों, पैरों, छाती, जबड़े, गर्दन व कमर में लम्बे समय तक दर्द महसूस होता है। यह दर्द कम से कम तीन माह से अधिक रहने पर उसे फाइब्रोमाईआलजिया की श्रेणी में रखा जाता है। इस प्रकार के दर्द के साथ साथ ही नींद पूरी न होना, हर समय थकान महसूस होना, ध्यान केंद्रित न कर पाना, स्मरणशक्ति में कमी आना भी इसी समूह में आते हैं।

### २.२ यह बीमारी कतिनी आम है?

यह बीमारी अधिकतर व्यस्कों में पायी जाती है। बच्चों में खास तौर से कशिरावस्था में यह बीमारी लगभग १ प्रतिशत बच्चों में पायी जाती है। लड़कियों में यह तकलीफ लड़कों से अधिक देखी जाती है। इस तकलीफ से पीड़ित बच्चों के कई लक्षण काम्प्लेक्स रीजनल पेन सिंड्रोम के लक्षणों से मिलते हैं।

### २.३ इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या होते हैं?

इस बीमारी में दर्द अलग अलग अंगों में होता है व इसकी तीव्रता प्रत्येक बच्चे में भिन्न हो सकती है। दर्द हाथों, पैरों, छाती, पेट, जबड़े, गर्दन व कमर कहीं पर भी हो सकता है। इस तकलीफ से पीड़ित बच्चों को नींद पूरी न हो पानी व हर समय थकान महसूस करने की शिकायत भी रहती है। कार्य करने की क्षमता भी काम हो जाती है। इस तकलीफ में अधिकतर सरि दर्द व अंग में सूजन की शिकायत रहती है (अंग में सूजन दिखाई नहीं देती पर अंग में सूजन महसूस होती है), अंग में सुन्नपन व हाथों, पैरों का नीला पड़ जाना भी इस बीमारी के लक्षण हैं। इन लक्षणों के कारण चिंता व अवसाद पैदा हो सकता है व स्कूल से अनुपस्थिति भी रहती है।

---

### २.४. इस बीमारी का नदान किस प्रकार किया जाता है?

इस बीमारी के नदान के लिए शरीर के तीन भागों में दर्द, जो तीन माह से अधिक समय तक रहे व साथ में थकान, नींद पूरी न होना अथवा संज्ञानात्मक लक्षण (ध्यान, शक्ति, तर्क, स्मृति, निर्णय लेने और समस्या को सुलझाने की क्षमता) पाये जाने पर किया जा सकता है। कई मरीजों को कुछ स्थानों पर मांसपेशियों को दबाने से दर्द महसूस होता है (ट्रिगर पॉइंट्स), पर यह लक्षण नदान के लिए आवश्यक नहीं होता।

### २.५. हम इस रोग का इलाज कैसे कर सकते हैं?

इस बीमारी से उत्पन्न हुई चिंता एक महत्वपूर्ण मसला होती है। चिकित्सक को इस बारे में माता पति को निश्चिंत करना चाहिए। हालाँकि बच्चे का दर्द असली है व बहुत तीव्र है पर फिर भी वह बच्चे के जोड़ों व मांसपेशियों को नुकसान नहीं पहुंचा रहा है। इस बीमारी के इलाज का एक महत्वपूर्ण व प्रभावशाली पहलु कार्डिओ वैस्कुलर फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम होता है जो धीरे धीरे बच्चे के सामर्थ्य के अनुसार बढ़ाया जाता है। इस बीमारी में तैराकी भी एक बहुत अच्छा व्यायाम होता है। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (काँग्निटिवि बीहैवियर थेरेपी) भी अलग अलग या एक छोटे समूह में दी जा सकती है। इस सबके बाद कुछ बच्चों को नींद की गुणवत्ता बढ़ने के लिए दवा दी जा सकती है।

### २.६. इस बीमारी का प्रोग्नोसिस क्या होता है?

पूर्ण रूप से ठीक होने के लिए बच्चे की मेहनत व उसके परिवारजनों के सहारे की अहम भूमिका रहती है। वयस्कों की तुलना में इस बीमारी से पीड़ित बच्चे जल्दी ठीक हो जाते हैं। नियमित रूप से व्यायाम करना अति आवश्यक होता है। मनोवैज्ञानिक सहारा, नींद, अवसाद व चिंता के लिए दवा, इन सभी के सहारे से यह बीमारी काबू में लाई जा सकती है।