

STROKOVNA LITERATURA • Prvič v slovensčini izšel Priročnik klinike Mayo Fibromialgija

# Kakšna bolezen je fibromialgija?

Fibromialgija je v razvitem svetu znana že več kot tri desetletja, a velja še vedno za dokaj neznano bolezen. Še zlasti pri nas je medicinska stroka o njej začela razpravljati šele pred petnajstimi leti, še manj časa je to uradno priznana bolezen. Zato pomeni velik korak k razumevanju, prepoznavanju in obvladovanju te bolezni knjiga Fibromialgija, ki je nedavno, prevedena v slovensčino, izšla pri založbi Chiara.

**JASNA ARKO**

Niti večina zdravnikov fibromialgije še vedno ne pozna dovolj dobro, da bi ob soočanju z bolniki prepoznali simptome in posumili na to težko bolezen.

**Premalo znanja in stigma**

Zlasti specialisti družinske medicine bi jo morali dobro poznati, a jih za to v uradnem procesu izobraževanja ne izobražujejo dovolj, sistem izobraževanja študentov medicine to bolezen večinoma ne izloča omeniti.

Je pa tudi pri nas vse več teh bolnikov. Skupno jim je hudo trpljenje zaradi kroničnih bolečin, ki se pojavljajo v valovih in oboleli nikoli ne ve, kaj bo prihodnji dan, kako bo lahko opravil vsaj njuna opravila

in skrbel zase. Ti bolniki niso deležni primerne obravnave in zdravljenja. V svojih okoljih pa se soočajo s stigmo in obtožbami, da so leni in bleferji.

**Pojuden strokovni priročnik**

V Sloveniji zdaj prispeva k boljšemu razumevanju, prepoznavanju in obvladovanju te bolezni v slovensčino prevedena knjiga Fibromialgija, ki je izšla pri založbi Chiara. Uraden naslov je kronično razširjena bolečina Fibromialgija, Priročnik Klinike Mayo. Strategije, ki vam povrnejo življenje. Avtorja sta **Andy Abril**, dr. med. in dr. **Barbara K. Bruce**.

Takoj nas knjiga sooči z najzanimivejšimi težavami teh bolnikov: Občutite bolečine v mišicah. Bolijo vas tudi sklepi.



Pri zdravljenju je velikega pomena gibanje, čeprav imajo bolniki slabe dneve, ko se niti premikati ne morejo.

Imate otrdel vrat. Pogosto ste zmedeni ali raztreseni. Pojavlja se izčrpanost. Včasih se počutite omotični. Muči vas nespečnost - ali pa ste ves čas močno zaspani in potrebujete veliko spanja. Pomembno se je zavedati, da so simptomi, ki jih čutite, resnični. Fibromial-

gija je resnično obolenje. Poleg tega je to bolezensko stanje, ki ga je možno uspešno zdraviti."

**Možno uspešno zdravljenje**

Obet uspešnega zdravljenja je novost, saj je ob skromnih informacijah, ki so bile doslej na voljo, veljalo, da za zdravljenje te težke bolezni ni veliko upanja in da so oboleli prepuščeni le lajšanju kroničnih hudih bolečin. Da padajo v stanje, ko pogosto ne zmorejo narediti niti deset korakov.

Seveda pa, opozarja priročnik, ne kaže posploševati in pričakovati čudežnega nenadnega izboljšanja. Potek zdravljenja je odvisen od mnogih dejavnikov, od prehrane in notranje stabilnosti do podpore bližnjih ter sistematičnega načrtovanja vsakega dneva posebej, počitka, aktivnosti in sprejemanja samega sebe. Ob podpori dobrega zdravnika in zdravih.

Kako izboljševati stanja in kaj vse storiti, v tematskih sklopih in v obliki nazornih opisov, napotkov, predstaviti osebnih zgodb bolnikov raz-

kriva ta pregledni priročnik. Si je pa zanj treba vzeti čas in pazorno brati vsako poglavje posebej, da lahko razumemo to bolezen, ki se polasti psihičnega in fizičnega zdravljenja v celoti.

**Veliko mora storiti že bolnik sam**

Knjiga ves čas navaja, kaj vse mora storiti tudi oboleli sam in kako z majhnimi koraki veliko prispeva k uspešnemu zdravljenju. Med drugim svetuje: "Samopomoč je pomemben del življenja, vendar je še posebej pomembna za obvladovanje fibromialgije. Znatno del samopomoči pomeni dovolj kakovostnega spanca, časa za sprostitve in povezovanje z drugimi. Poleg tega je dokazano, da vse to pomaga zavreti delovanje centralne senzitizacije. Čeprav ni posebej dokazano, da zdravo prehranjevanje izrecno vpliva na centralno senzitizacijo, je vendarle ključno pri zdravljenju fibromialgije."

**REVIJA**

**Zvezde so rojene**

- ★ Zgodbe slavnih in znanih oseb s področja glasbe, filma, gledališča in televizije ter športa, gospodarstva in politike
- ★ Vesela družba – rubrika o narodnozabavni glasbi
- ★ Novice z Balkana
- ★ Zvezdniški recepti – kuhamo z zanimivi obrabi

**Vsak PETEK v Primorskih novicah revija Zvezde na 32 straneh!**

**primorske novice**

**Zvezde**

**Bolnikom s fibromialgijo je skupno hudo trpljenje zaradi kroničnih bolečin, ki se pojavljajo v valovih in oboleli nikoli ne ve, kaj bo prihodnji dan, kako bo lahko opravil vsaj njuna opravila in skrbel zase.**

**KRONIČNA RAZŠIRJENA BOLEČINA FIBROMIALGIJA**

Priročnik klinike Mayo

STRATEGIJE, KI VAM POMOČO ŽIVLJENJE

ANDY ABRIL, dr. med.  
dr. BARBARA K. BRUCE

IZDARSKO SPOLEČNO PORGORENJA KALČICA, št. 1002

Fibromialgija, priročnik klinike Mayo, je velik korak k razumevanju, zdravljenju in načinu življenja s to težko boleznijo.