



POLYMYALGIA RHEUMATICA โรคพื้อมอาร์

Polymyalgia rheumatica (PMR) เป็นอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ กล้ามรอบคอ ไหล่ ก้น สะโพก และต้นขาจะเจ็บปวดและแข็งทื่อ หลายคนมีปัญหาในการพลิกตัวบนเตียงหรือลุกจากเตียง มักจะมีผลกับคนอายุมากกว่า 50



สาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเป็นภาวะภูมิคุ้มกันตนเอง ในโรคภูมิคุ้มกันตนเอง ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำร้ายร่างกายตัวเอง PMR ไม่ใช่โรคติดต่อหรือกรรมพันธุ์

อาการ

ความตึงของกล้ามเนื้อและอาการปวดมักส่งผลต่อสะโพก คอ แขน ไหล่ หลัง และต้นขา อาการแย่ลงในตอนเช้าและมีแนวโน้มที่จะดีขึ้นในระหว่างวัน อาการอื่นๆ ได้แก่ ไม่มีความอยากอาหาร เสร้าและซึมเศร้า เหนื่อยง่าย น้ำหนักลด ไข้ เหงื่อออก และนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ปวดข้อ ข้อตึงและอาการบวมอาจเกิดขึ้นได้ บางคนก็มีภาวะที่เรียกว่า ภาวะหลอดเลือดแดงขมับอักเสบ(temporal arteritis) ซึ่งอาจทำให้ปวดหัวและการมองเห็นเปลี่ยนแปลงกะทันหัน



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากการตรวจร่างกายอาการและการตรวจเลือดที่วัดการอักเสบของเชื้อ การตรวจเลือดโดยทั่วไปคือ ESR,CRP เลือดอื่น ๆ อาจทำการทดสอบเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีปัญหาอื่น แพทย์อาจแนะนำให้ไปพบแพทย์โรคข้อ (ผู้เชี่ยวชาญในความผิดปกติของข้อต่อและกล้ามเนื้อ)



การรักษา

การรักษาทำให้อาการดีขึ้นเกือบทั้งหมดในไม่กี่วัน การรักษาอาจต้องใช้เวลาหลายเดือนหรือ 2 ถึง 3 ปี การรักษาที่พบบ่อยที่สุดคือ



corticosteroids (เช่น prednisone) ที่รับประทานพร้อมกับอาหาร NSAIDs เช่น ibuprofen Corticosteroids อาจทำให้ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น น้ำหนักขึ้น นอนไม่หลับ ฟกช้ำง่าย และปวดท้อง การใช้งานในระยะยาวสามารถลดความต้านทานการติดเชื้อและสาเหตุแผลในกระเพาะอาหารและกระดูบบาง (โรคกระดูกพรุน) ปกติจำเป็นต้องตรวจสอบเลือดเพื่อดูว่าการรักษาทำมาอย่างไร คนควรได้รับแคลเซียมและวิตามินดีเพียงพอเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน โปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้

ควรไม่ควร

- ✓ บอกแพทย์เกี่ยวกับปัญหาทางการแพทย์อื่น ๆ ของคุณ(เบาหวาน ความดัน ท้องผูก)
- ✓ แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับยาของคุณ รวมทั้งยาที่สั่งโดยแพทย์และยาที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์
- ✓ ทานยาสแตียรอยด์พร้อมอาหาร
- ✓ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการรักษากระดูกของคุณ
- ✓ ตรวจสอบความดันโลหิตและตรวจเลือดสำหรับโรคเบาหวานในขณะที่คุณทานเพรดนิโซน
- ✓ ควรพบจักษุแพทย์ทุกปี
- ✓ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สอบถามคุณหมอก่อนออกกำลังกายแบบหนักที่สุดสำหรับคุณ
- ✓ พยายามควบคุมน้ำหนัก
- ✓ ห้ามสูบบุหรี่
- ✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีผลข้างเคียงของยา
- ✓ พบแพทย์หากความเจ็บปวดหรือข้อติดของคุณกลับมาในระหว่างการรักษา
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการปวดหัว ตะคริวที่ลิ้นหรือกรามของคุณ หรือการมองเห็นเปลี่ยนแปลงกะทันหัน
- ✗ อย่าหยุดทานยาหรือเปลี่ยนขนาดยาแม้รู้สึกดีขึ้นเว้นแต่แพทย์จะบอกคุณ

