

REVISED AND UPDATED THIRD EDITION

WHAT YOUR
DOCTOR MAY
NOT TELL YOU
ABOUT™

FIBROMYALGIA

The Revolutionary
Treatment That Can
Reverse the Disease

R. PAUL ST. AMAND, MD, and
CLAUDIA CRAIG MAREK

“Groundbreaking . . . Dr. St. Amand’s research will permit
fibromyalgia to become merely a memory.”

—Dr. John Willems, MD, head, division of obstetrics
and gynecology, Scripps Clinic

Spis treści

[Powitanie](#)

[Przedmowa](#)

[Podziękowania](#)

[Część I: Plan przezwyciężenia fibromialgii](#)

[Rozdział pierwszy: Zaproszenie do przyłączenia się do nas i powrotu do zdrowia](#)

[Rozdział drugi: Syndrom fibromialgii: Przegląd symptomów i przyczyn](#)

[Rozdział trzeci: Guaifenesin: Jak i dlaczego to działa](#)

[Rozdział czwarty: Mucha w maści: Aspiryna i inne salicylany](#)

[Rozdział piąty: Windykacja pacjenta](#)

[Rozdział szósty: Hipoglikemia, fibroglikemia i nietolerancja węglowodanów](#)

[Rozdział siódmy: Protokół](#)

[Część II: Rozróżnianie wielu twarzy fibromialgii](#)

[Rozdział ósmy: Objawy mózgu: Przewlekłe zmęczenie i mgła włóknista](#)

[Rozdział Dziewięć: Zespół mięśniowo-szkieletowy](#)

[Rozdział dziesiąty: Zespół jelita nadwrażliwego: Włókno szklane](#)

[Rozdział jedenaście: Zespoły moczopędne](#)

[Rozdział dwanaście: Objawy dermatologiczne](#)

[Rozdział Trzynaście: Zespół głowy, oczu, uszu, nosa i gardła](#)

[Rozdział czternasty: Fibromialgia dziecięca](#)

[Część III: Strategie powrotu na drogę powrotną](#)

[Rozdział piętnaście: Bankowość medyczna - pomoc medyczna: Obecnie promowane zabiegi dla fibromialgii - to, czego nie znasz, może cię skrzywdzić](#)

[Rozdział Szesnaście: Radzenie sobie z fibromyalgią: Co pomoże, gdy Guaifenesin pomoże Twojemu ciału wyleczyć?](#)

[Wniosek Ostatnie słowo jednego z autorów](#)

[Dodatek techniczny](#)

[Zasoby](#)

[Najczęściej zadawane pytania](#)

[Uwagi](#)

[Spis treści](#)

[Prawa autorskie Strona](#)

WHAT YOUR
DOCTOR MAY
NOT TELL YOU
ABOUT™
FIBROMYALGIA

The Revolutionary
Treatment That Can
Reverse the Disease
3rd Edition

R. PAUL ST. AMAND MD.
CLAUDIA CRAIG MAREK

GRAND CENTRAL
LifeStyle
NEW YORK • BOSTON

Rozpoczęcie odczytu
Spis treści
Prawa autorskie Strona

Zgodnie z amerykańską ustawą o prawie autorskim z 1976 r. skanowanie, przesyłanie i udostępnianie elektroniczne jakiegokolwiek części niniejszej książki bez zgody wydawcy stanowi bezprawne piractwo i kradzież własności intelektualnej autora. Jeśli chcesz wykorzystać materiały z książki (inne niż do celów recenzji), wcześniejszą pisemną zgodę należy uzyskać kontaktując się z wydawcą pod adresem permissions@hbgusa.com.

Dziękuję za poparcie praw autorskich.

Przedmowa

Pierwsze wydanie tej książki zostało napisane z pewnym wahaniem. Moja praktyka zawsze koncentrowała się na pomocy pacjentom, którzy przychodzili do mnie bezpośrednio. W przeszłości unikałem rozgłosu dla mojej pracy, ponieważ wiedziałem, że kontrowersje wynikają z leczenia choroby bezimiennej, o której istnieniu inni lekarze nie wierzyli. Z tego powodu wahałem się nawet przedyskutować tę dziwną chorobę z moimi kolegami i dużą grupą medyczną, na czele której stałem. Ale szybko zdałem sobie sprawę, że nie mam innego wyjścia, jak tylko zignorować ich sceptycyzm, ponieważ wyniki są tym, co naprawdę liczy się w medycynie - a ja je otrzymywałem.

W tamtych wczesnych dniach byłem jednak na własną rękę. Narysowałem szkice, aby pomóc moim pacjentom lepiej zrozumieć chorobę i zalecany przeze mnie przebieg leczenia. "Fibrofogowani" potrzebowali czegoś napisanego, aby ułatwić zrozumienie i uspokoić cierpiące od dawna rodziny. Napisałem więc kilka dokumentów opisowych, które zostały skopiowane i rozpowszechnione ponownie i ponownie. Nie spodziewałem się, ilu ludzi dotrą. Pacjenci zaczęli przyjeżdżać z różnych części Stanów Zjednoczonych, nawet z całego świata.

Kiedy nazwa *fibromyalgiarheumatologists* was coined about twenty-seven years ago, I gratefully adopted this classification—misnomer though it was! A terribly common illness that had previously existed only in obscurity suddenly had a name. The term was not immediately embraced, but it gained acceptance from i otwartych członków społeczności medycznej. To ośmieliło mnie do bardziej bojowego bohatera choroby. Chociaż moje podejście mogło

wydawać się niekonwencjonalne, korzystałem z niego już od ponad dwudziestu trzech lat.

Powoli wyłoniła się zgoda co do preferowanej linii leczenia, ale zawsze ignorowała ona nasz udany protokół. Kilku lekarzy próbowało podążać za naszym programem, ale w większości zagubiło się, próbując nauczyć pacjentów, jak unikać niezliczonych źródeł salicylanu. (Dowiedz się o tym ohydny, ciągłym problemie wystarczająco szybko!) Coraz częściej proszono mnie o mówienie i pisanie o fibromialgii. Pacjenci opowiadali nam o swoich doświadczeniach, a my słuchaliśmy. Dowiedzieliśmy się o związanych z tym stanach chorobowych, z których najczęstszą jest hipoglikemia (lub niski poziom cukru we krwi). Najgorzejsi z nich z pewnością mieli głęboką wiedzę na temat spektrum swoich chorób.

Kiedy studiowałem i dowiedziałem się więcej o tej nowo nazwanej fibromialgii, zdałem sobie sprawę, że ja również ją posiadam. Później udało mi się zidentyfikować ten stan jako jedną z spuścizny mojego ojca. To on władał genem (genami) przekazanymi moim dwóm siostram i mnie. Ja z kolei ją przekazałem, a każda z moich trzech córek rozwinęła seryjne objawy. Choroby nabierają szczególnego znaczenia, gdy trafiają w pobliżu domu. Prawdopodobnie problemy zdrowotne mojej rodziny zaostrzyły moje umiejętności; drobne honowanie stało się obowiązkowe.

Over the ensuing years, I'd found four effective medications. Their side effects kept me looking for something safer, which is what we now have in the compound guaifenesin. Imagine how success with the very first medication would stir me to ask why it worked. This "why?" led to possibilities and then to theories, which I occasionally modified, and will continue to do. Of course, a theory is merely a supposition based on as much fact as can be garnered. This search keeps me poring over esoteric papers—finally some of our own—looking for insights into cellular physiology to test and embellish our hypotheses. Please appreciate the fact that whatever errors might exist in moje teorie nie zmniejszają skuteczności leczenia. Być

może prostsze stwierdzenie: Co działa, działa. W rzeczywistości serce mojego podejścia jest tak podstawowe, że można to stwierdzić w prostym kwartecie fraz:

1. Istnieje dziedziczna choroba znana jako zespół fibromialgii (FMS) - błąd z powodu tego, czego tytuł nie opisuje.
2. Istnieje skuteczna, bezpieczna terapia przy użyciu bardzo popularnych leków, guaifenesin.
3. Niezdolność do wytworzenia energii wystarczającej do zaspokojenia potrzeb całego ciała wyjaśnia całą chorobę.
4. Hipoglikemia, czyli niski poziom cukru we krwi, jest częstym współwystępowaniem.

Książka ta została napisana po raz pierwszy i jest ponownie weryfikowana z bodźców zarówno rozpaczy, jak i poświęcenia. Początkowa rozpacz wywodziła się z wołania o pomoc, błagania o zrozumienie i o jakąś odpowiedź. Po latach nie jesteśmy już zdesperowani. W rzeczywistości jesteśmy optymistami, ponieważ w końcu otrzymujemy dane, które skierują nas na badania diagnostyczne krwi. Dedykacja się opłaca, ponieważ możemy teraz udokumentować niektóre efekty działania guaifenesinu. Uspokoili nas tysiące pacjentów, którzy mają się dobrze. Chociaż obraz jest jeszcze niekompletny, możemy śmiało rozpowszechniać informacje wśród milionów ludzi, którzy nigdy nie mieli szansy na potwierdzenie swoich objawów. Jednak nadal musimy zrzucić łzę dla tych, którzy nigdy nie będą wiedzieć, jakie przekleństwo niosą.

Większość mojego życia spędziłem na leczeniu fibromialgii i muszę teraz poprosić wszystkich pacjentów o przyjęcie dwóch obowiązków: (1) ukończenie własnego procesu odwracania choroby oraz (2) promowanie protokołu i pomoc innym. Jak w przypadku każdej przewlekłej choroby, nierealne jest, aby pacjenci całkowicie opierali się na lekarzach, nie pomagając sobie, więc dzielimy się

naszym protokołem z tymi, którzy chcą słuchać i mają prawdziwe pragnienie, aby odnieść sukces.

Krytycy powołują się na to, że nasz protokół guaifenesinowy nie został poddany udanemu, podwójnie ślepej próbie. Każdy technicznie uzdolniony człowiek zastanawiał się, jak śmiemy postulować tak bardzo zmienioną biochemię i jednocześnie implikować liczne mutacje genetyczne w fibromialgii. Dodatkowi sceptycy nadal czują, że jesteśmy całkowicie uproszczeni w zaleceniu pozornie niewyszukanego protokołu leczenia tak bardzo złożonej choroby.

Pozwolę sobie odpowiedzieć na to pytanie. Próbowaliśmy pokazać sukces naszego leczenia podwójnie ślepą próbą. Nieudane wyniki z Oregon Health and Sciences University zostały zgłoszone w 1995 roku. Byłem konsultantem projektu i zbyt późno zauważyłem błędy, które popełniliśmy w badaniu. Niewiele wiedziałem o wchłanianiu salicylanu przez skórę; pracownicy naukowci nie potrafili zidentyfikować i wyeliminować uczestników hipoglikemii. Oba błędy dość dokładnie skazały projekt na zagładę. Teraz jest dla mnie oczywiste, że podwójnie ślepe badanie prawdopodobnie nie powiedzie się. Omówimy dlaczego w kolejnych rozdziałach. Jednak pomimo przygnębiającej porażki, skierowała naszą uwagę na poszukiwanie wadliwej biochemii i genów leżących u podstaw fibromialgii.

Możemy teraz uzbroić czytelnika w wystarczającą ilość nowych danych, takich, jakich wymagają moi rówieśnicy. Nie musisz już kłaniać głową, mówiąc, że jesteś na naszym protokole. Możesz być pokornie bojowniczy w nakłanianiu swojego lekarza do przeczytania naszych publikacji naukowych. Te i dwa inne, będące obecnie w trakcie opracowywania, dają wiarę w to, że można przewyciężyć "tylko teorie" z poprzednich wydań. Mamy prawo domagać się zmiany negatywnych postaw: Obecnie istnieje znacząca nauka, nie tylko nasza własna, wspierająca nasze wcześniejsze założenia dotyczące fibromialgii.

Lastly, let's address previous concerns of the medical sophisticates. The science we invoke is up to date only as we write this edition. Our current research and that of others will make sizable revamping in the time just ahead. Argue as anyone might, there is ample, well-documented evidence concerning the dearth of chemical energy (ATP) in fibromyalgia. Będziemy nadal starali się odkryć, dlaczego tak jest. Nasze odkrycia genetyczne i chemiczne są dodawane do danych od innych badaczy i naszego celu, Świętego Graala: Test diagnostyczny to jedyna rzecz, która w końcu złagodzi ciągły gniew moich kolegów medycznych.

W sumie zbyt wiele nowych leków Band-Aid jest przepisywanych na fibromialgię. Lekarze są przytłoczeni wyborami; są też pacjenci. Jest to główny powód do napisania tego wydania. Szereg narkotyków to złe wieści. Kiedy po raz pierwszy poproszono mnie o dokonanie tej rewizji, powiedziałem: "Nie zrobię tego! Zbyt wiele godzin pracy nad rewizjami. Wtedy Claudia powiedziała: "Nadszedł czas, aby człowiek się podniósł, szefie. Musimy przedyskutować, co leki robią, a czego nie robią pacjentom. Co więcej, zawsze mówiła Pani, że jest to choroba genetyczna i potwierdzają to nasze badania". Zgodziłem się: Dowód pojawia się we krwi i w zdeformowanych genach wymykających się z różnych chromosomów. Wstydliwie wstydziała mnie, gdy dodała mniej agresywnie i przejmująco: "Pacjenci na całym świecie zasługują na to, że mają powody, by czuć się tak samo źle jak oni". Jak walczyć z przekonującym argumentem? Nie!

Dalsza inspiracja wynika z uświadomienia sobie, że kiedykolwiek pozostanie wiele milionów nieleczonych ludzi z fibromialgią. Który z nas, w tym Ty, dotrze do nich? Na szczęście nasz wskaźnik sukcesu poprawił się w miarę jak uczymy się od naszych pacjentów-nauczycieli. Ich postrzeganie pozornie nieistotnych niuansów i chęć dzielenia się doświadczeniami okazały się bezcenne. Książka ta jest w dużej części im dedykowana. Były i są ciałem i krwią moich koncepcji fibromialgii, hipoglikemii i ich sprzężonych

"fibroglikemii". Stanowią one potwierdzenie naszego protokołu. Proszę podać im zasłużone kudo, które pomoże Ci wskrzesić swoje zdrowie.

If you've met us before, welcome back. Also, welcome if you're new to our description of fibromyalgia and its treatment. Much of this book has been rewritten because we've learned o wiele więcej od czasu jego ostatniej publikacji. Zgromadziliśmy większe liczby dla naszych statystyk dotyczących większości objawów fibromialgii. Niektórzy z Was znają nasze poprzednie edycje i z łatwością zapoznają się z niektórymi materiałami opisowymi, ale proszę nie przerzucać stron zbyt szybko, aby nie było dość, że trochę się zmieniło. Oferujemy subtelne, ale niezbędne manewry w protokole leczenia. Rzeczownik jak *fibromialgia* nie zabija, ale przymiotnik jak *sedenter*. Dowiedz się, dlaczego to prawda i zajrzyjmy do scenariusza. Chodźcie wtedy w prawo. Gra jest rzeczywiście na nogach.

R. Paul St. Amand, M.D.
Profesor nadzwyczajny profesor kliniczny
Medycyna/Endokrynologia
Port-UCLA

Podziękowania

Kłaniam się mojej pielęgniarce i współautorce, Claudii Marek, która wypełniła tę książkę swoimi inteligentnymi spostrzeżeniami. Przez lata dostarczała inspiracji nie tylko dla mnie, ale również poprzez swoje poświęcenie dla naszych pacjentów. Zrobiła to dzięki swojej opiekuńczej i głęboko zakorzenionej wiedzy o tych chorobach. W świecie książek muszę podziękować Mari Florence za jej mądrość i doświadczenie w upraszczaniu często skomplikowanego żargonu medycznego. Diana Baroni, nasza redaktorka Grand Central, pracowała z umiejętnościami i entuzjazmem, aby nam pomóc, a my doceniamy wszystkie jej wysiłki. Nie ma wystarczająco dużo miejsca, aby wyrazić wdzięczność wszystkim naszym przyjaciołom i rodzinom, zwłaszcza Janellowi, Lou, Malcolmowi i Seanowi, którzy cierpliwie dodawali swoją sztukę i obserwacje, pozwalając nam jednocześnie ukraść monumentalny czas z naszych relacji. Wreszcie, inny wyróżnia się jako potężny współpracownik: moja sekretarka, Gloria Martinez, która skutecznie i bezkompromisowo przyjęła na siebie wiele prozaicznych i technicznych obowiązków, które uwolniły pielęgniarkę i lekarza do kontynuowania tego przedsięwzięcia.



Część I

Plan przezwyciężenia fibromialgii

In my fifty-five years as a practicing and teaching internist/endocrinologist, I've devoted fifty to the diagnosis and treatment of fibromyalgia—even before it supposedly existed. I've found there is only one safe and effective treatment protocol for the condition, one that I had to follow myself. The illness entered my life when I was in the armed services in 1945. I was hospitalized with the diagnosis of “possible rheumatic fever” because of my red, swollen leg joints and painful muscles. All my tests came back normal. After six weeks, everything cleared spontaneously. Cycles of various symptoms appeared sporadically over the ensuing years but with much lighter intensity. I was hit in earnest in my early thirties with many new symptoms including joint pains, but never again with the earlier swellings. I had no idea why this Rozwinięty, nigdy nie nauczono mnie o tak absurdalnej sytuacji. Założyłem, że nie jestem emocjonalnie nastawiony na stres, długie godziny i ogólne utrapienia prywatnej praktyki medycznej. Staralam się nadażyć za sobą i zrelaksować jak najlepiej jak mogłam. To oczywiście nie pomogło, więc byłem przekonany, że muszę nad tym ciężiej pracować! Dopiero po tym, jak natknąłem się i zacząłem leczyć pacjentów z tym, co później nazwano fibromialgią, zdałem sobie sprawę, że ich cierpienie było dla mnie nieszczęściem. Po prostu zacząłem się leczyć. Kto jeszcze miał zamiar to zrobić?

Przez lata badałem wiele aspektów tej choroby głównie poprzez obserwację i kompilację danych od moich pacjentów-nauczycieli. Chętnie dołączyli do mnie w naszym podejściu opartym na próbie i błędzie, w którym brakowało jakichkolwiek innych referencji naukowych. Zajęło mi to wiele lat, abym zrozumiał, jak bardzo choroba ta może być zdradliwa, wściekła i osłabiająca.

Część I tej książki jest zaproszeniem do nauki o fibromialgii. Prezentujemy Państwu kompilację faktów zebranych od kilku

tysięcy pacjentów, którzy opisali, jak czuli się przez lata. Pacjenci nie wszyscy przychodzą z tymi samymi skargami i na pewno nie w tej samej kolejności. Opowiemy Ci, w jaki sposób składamy te stwierdzenia, łączymy je z fizycznymi ustaleniami, które potwierdzają diagnozę, oraz kanał, który łączy się z efektywnym leczeniem.

Wielu z naszych czytelników już wie, że mają fibromialgię. Inni są podejrzliwi i w korzystaniu z tej książki będzie ich własnej diagnozy i być może zobaczy swoich lekarzy do potwierdzenia. To z pewnością nie tak, jak dwanaście lat temu, kiedy po raz pierwszy napisaliśmy tę książkę, ponieważ choroba jest znacznie lepiej znana i wcześniej zdiagnozowana. W końcu sam zdecydujesz, czy jesteś kandydatem do naszego protokołu. Nawet jeśli zrezygnujesz, dowiesz się przynajmniej znacznie o swojej chorobie i dlaczego tak niszcząco niszczy Twoje życie.

Poświęcimy również kilka stron na opisanie leków, których używamy, oraz tego, czego możesz się spodziewać, gdy zaczniesz leczenie. Tak wiele fibromyalgików ma nietolerancję węglowodanów, że napisaliśmy pełny rozdział opisujący niski poziom cukru we krwi lub hipoglikemię. Chociaż nie ma szczególnej diety na fibromialgię, zrozumiesz dlaczego możesz czuć się znacznie lepiej, unikając cukrów i skrobi.

Ostatni rozdział w tej części będzie zawierał zwięzłe objaśnienie naszego protokołu krok po kroku. Rozumiemy, że wiele fibromyalgików ma to, co zostało nazwane "fibrofogiem" i będzie miało trudności ze zrozumieniem, nie mówiąc już o tym, co właśnie przeczytali. Z tego powodu staraliśmy się, aby nasze wyjaśnienia i rady były proste i rzeczowe. Zamierzaliśmy również, że jest to książka referencyjna, z którą można się zapoznać, gdy pojawią się określone objawy.

Rozdział pierwszy

Zaproszenie do przyłączenia się do nas i powrotu do zdrowia

Większość ludzi tak naprawdę nie rozumie fibromialgii. Większość moich przyjaciół wie tylko, że to bardzo boli, ale tak naprawdę nie wiedzą, co to znaczy. Większość moich lekarzy tak naprawdę nie wie, co dla mnie zrobić. Ciężko jest, gdy lekarz tak naprawdę mi nie wierzy, ponieważ ból jest nieproporcjonalny do problemu.

-Nina, *Zachodnia Wirginia*

START ZDJEDNOCZENIA SIĘ subtelnie: trochę bólu mięśni, wraz z pewnymi uogólnionymi bólami i sztywnością. Następnie są okresy, w których koncentracja jest niemożliwa, dzień lub dwa z przytłaczającym zmęczeniem, a może trochę zawrotów głowy, kołatania serca, rozdrażnienia i lęków. Objawy przychodzą i odchodzą na początku i łatwo jest je kredą do łagodnego przypadku grypy, która nigdy nie rozwija się w pełni. Ty, jak większość osób, masz tendencję do obwiniania stresu lub nadpobudliwości za te dziwne małe skargi.

Then, one day, you realize one part or another of your body always hurts. You're often confused, short of memory, unable to concentrate, and you're always stressed and feeling as if you're at the end of your rope. You wake up tired every morning no matter how much sleep you've had. Your symptoms begin to worsen, and you notice new ones: depression, numbness and mrowienie rąk, skurcze nóg, bóle głowy, bóle brzucha, skurcze, zaparcia na zmianę z biegunką lub zakażenia pęcherza. Teraz zauważyłeś, że nie możesz już spać w nocy. Czasami ból Cię budzi, jednak przez większość czasu nie wiesz, co powoduje bezsenność lub co Cię budzi. A co

powoduje, że masz ochotę na cukier i skrobię? Dlaczego nie zmieniłeś nawyków żywieniowych, ale nadal przybierasz na wadze? Zgromadziłeś już wystarczająco dużo złych omenów, że nie jesteś zbyt zaskoczony, gdy liczba złych dni przewyższa liczbę dobrych. W końcu po prostu jeździsz na rowerze od złego do gorszego. Kiedy patrzysz wstecz, natura dawała ci wiele ostrzeżeń.

To jest jak zejście z grypą, ale nigdy nie przejawia się w pełni. To jak bycie grypą, obolałym i zmęczonym, wstydzić się i zniechęcać do tego, ponieważ nie wiesz, dlaczego lub co możesz zrobić, aby to zrobić lepiej lub co zrobiłeś, aby to pogorszyć. Wszyscy udzielają rad, ale nie mają pojęcia, jak to naprawdę wygląda. To, że ludzie mówią ci, aby jeść inaczej i ćwiczyć więcej, a nie skupiać się na swoim zdrowiu sprawia, że po prostu chcesz się odizolować, ponieważ już eksperymentowałeś z każdym możliwym planem żywnościowym, suplementem i pomysłem.

-Miki K., *Hawaje*

You become increasingly immobile and unconsciously you stop making plans with family and friends because you don't know how you'll feel the next day—or the day after. Go supermarket shopping? You're kidding. That's just one of the many chores you've come to dread. At least you now have the time to review the long list of doctors you've visited. Each time your hopes have been dashed despite the number of tests you've taken and the many tubes of blood you've sacrificed. Sure enough: Results are normal. Increasingly, doctors are making the diagnosis despite the unrevealing tests and a sequential array of drugs; some will escort you out of the office and point do najbliższego psychiatry; nieliczni przyznają, że nic nie pomoże. Przewidywalnie, że dotowaliście Państwo sklep ze zdrową żywnością w okolicy, przyjmując różne suplementy.

Twoje życie wkroczyło w spiralę w dół w kierunku większego bólu, depresji i zmęczenia. Niektórzy z Was mogą znajdować się w pobliżu dna skał. Wyrzucasz sobie wyrzuty sumienia za wszystko. Twój lament obejmuje przegląd wszystkich twoich niedoskonałości i słabych zdolności radzenia sobie z problemami. Próba sądowa za wielokrotne zawracanie rodziny i przyjaciół. Czujesz się tak, jakbyś z pewnością uszkodził ich życie i własne.

Najbardziej szkodliwym efektem ubocznym są zranione relacje. Nie jesteś osobą, z którą twój współmałżonek się ożenił, i to wiesz. Męczysz się i plujesz o swoich słabościach, ale wydaje się, że nie możesz ich skorygować. Jesteś przygnębiony, szczególnie, gdy patrzysz na swoje dzieci i rodzicielskie deprivacje, na które cierpią. Samobójstwo być może przekroczyło twój umysł, ale wiesz, że to nie jest rozwiązanie. Dobrze, wystarczająco dużo już z wyrzutem sumienia!

Czuję, że każdy wokół mnie jest normalny i szczęśliwy, dobrze się bawiąc i jestem tak różny. Chcę mieć kilka normalnych dni. nigdzie się nie mieszczę, bo nikt nie rozumie. Ludzie śmieją się i mówią: "Wyglądasz dobrze", ale ja umieram w środku i nie potrafię im tego wyjaśnić. Jestem tak zmęczony udawaniem, że jestem w porządku, kiedy chcę krzyczeć. Tak długo utrzymywałem pozytywne nastawienie, ale to wyczerpujące i po prostu nie mogę już dłużej tego robić. Życzyłabym sobie, abym mogła po prostu gdzieś odejść i się schować.

-Susiu, *Kalifornia*

Fibromyalgia is prevalent in all ethnic groups in all parts of the world. In North America, it's estimated that about 5 percent of the adult population suffer from it. Since the early cases are not being diagnosed, we feel that over 10 percent of women and 2 percent of men are affected. Using our guess, some twenty million Americans suffer from fibromyalgia, 85 percent kobiety. Fibromialgia jest

najczęstszą chorobą reumatologów. ¹ Dalej myśli się, że zespół chronicznego zmęczenia dotyka dwadzieścia pięć milionów ludzi. Ja i wielu innych lekarzy uznajemy te dwie choroby za te same. Mieszanie podmiotów w jeden zwiększyłoby odsetek osób z fibromialgią. Rozwiniemy tę myśl później, ale mamy wystarczająco dużo obserwacji, aby stwierdzić, że dzisiejsza fibromialgia jest wstępem do jutrzejszej choroby zwyrodnieniowej stawów, która dotyka prawie 40 procent osób starszych. Dodanie kombinacji tych liczb doprowadziłoby nas do wniosku, że prawie jedna trzecia naszej populacji, jakkolwiek łagodnie, będzie cierpieć w życiu pewne objawy podobne do fibromialgii.

Mój reumatolog powiedział mi, że jestem za stary, żeby mieć FMS. W tym czasie miałem pięćdziesiąt cztery lata, nie wspominając o tym, że większość mojego życia miałem objawy. Choroba stała się "pełna wrzawa", kiedy miałem około pięćdziesiąt jeden lat... Po kolejnym roku cierpienia zdiagnozowałem się przez sieć. Mój lekarz osteopatii (DO) odesłał mnie z powrotem do tego samego reumatologa, ponieważ jest on jedynym lekarzem dyplomowanym w naszej okolicy. W tym czasie powiedział mi, że jestem za stary, żeby mieć FMS, ale nawet gdybym to zrobił, nie ma nic, co można by zrobić... Od tego czasu zdiagnozowano u mnie FMS u trzech innych lekarzy, z których wszyscy powiedzieli mi, że jedyne, co mogą zrobić, to leczenie moich objawów. Byłem tak dobry, jakbym był i pogorszył się znacznie bardziej.

-Betty, Teksas

W 1843 roku dr Robert Froriep nakreślił stan, który obecnie nazywamy fibromialgią. Opisał to jako "reumatyzm z bolesnymi, twardymi miejscami", które czuł w wielu miejscach na ciele. Niestety, słowo *hard* (spuchnięte) jest obecnie ignorowane i zastąpione przez poszukiwanie *przetargu pointslumbago*. In the

early 1900s, Sir William Gowers in London studied his own i symptomów kłastrów u swoich pacjentów, i nazwał tę chorobę *zapaleniem błonnika*. (Nazwa ta utknęła w pamięci przez około osiemdziesiąt lat, mimo że później okazało się, że nie było zapalenia, które sugeruje nazwa). Dr Gowers zauważył, że jego pacjenci również byli wyczerpani i że choroba jest "tak bolesna, że zmusi silnego człowieka do płaczu". Próbował wszystkiego, o czym mógł pomyśleć, próbując złagodzić ten ból, w tym wstrzykiwanie kokainy do punktów czułości (nie działało to zbyt dobrze). Podał też swoim pacjentom nowo odkryty lek, aspirynę i zauważył, że również nie działa zbyt dobrze. ²

Fibromyalgia, ukuty wyraz sugerujący "ból w mięśniach i włóknach", zastąpił wcześniej popularne nazwy *zapalenie błonnika* i *reumatyzm*. W Nowy Rok 1993 Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w ramach Deklaracji Kopenhaskiej oficjalnie ogłosiła fibromialgię zespołem. ³ Opisano ją jako najczęstszą przyczynę rozległych przewlekłych bólów mięśni. Z powodu tego działania chorobie nadano kod ICD (Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Powiązanych Problemów Zdrowotnych), który dodatkowo potwierdza tożsamość jednostki. Od tej pory lekarze mogliby wiarygodnie wystawiać rachunki firmom ubezpieczeniowym, a nawet deklarować, że pacjenci są niepełnosprawni, gdyby najgorszy okazał się najgorszy. WHO włączyła również American College of Rheumatology's 1990, wyróżniające cechy fibromialgii jako panned przez dr Muhammada Yunusa, Hugh Smythe, Fredericka Wolfe'a i innych. Poszukiwano osiemnastu najczęstszych lokalizacji punktów przetargowych rozproszonych po ciałach fibromyalgii. Opowiedzieli się oni za symetrycznym rozkładem dziewięciu takich po każdej stronie, niektóre we wszystkich czterech kwadrantach. Kryteria, które stworzyli były takie, że co najmniej jednaście powinno być reprezentowanych i że wiele objawów sugerujących fibromialgię powinno istnieć dłużej niż trzy miesiące.

But the World Health Organization went a little farther. Deklaracja kopenhaska dodała: "Fibromialgia jest częścią szerszego zespołu obejmującego bóle głowy, drażliwy pęcherz, dysmenorrhea, wrażliwość na zimno, fenomen Raynauda, niespokojne nogi, nietypowe wzorce drętwienia i mrowienia, nietolerancję wysiłkową oraz dolegliwości związane ze słabością". Uznano również, że pacjenci są często depresjonowani. ⁵

Dziś, tysiące artykułów medycznych później, fibromialgia jest prawie powszechnie uznawana za wyraźną chorobę. Niestety, pozostaje jeszcze kilku niedoinformowanych i coraz rzadszych lekarzy, którzy wciąż mówią pacjentom, że jest to tylko catchall name dla objawów wspólnych dla grupy neurotycznych kobiet. Gdyby tak było, to już dawno bym nie łowił! Pomimo wielu badań i spekulacji, fibromialgia pozostaje słabo rozumiana. Jest to złożona i przewlekła choroba, która powoduje rozległy ból i głębokie zmęczenie. Jego zakres objawów sprawia, że codzienne czynności stają się proste, trudne lub trudne, a często wręcz niemożliwe.

Pamiętam: włączenie umywalki i zapomnienie o jej wyłączeniu, całkowite zalanie łazienki; zjedzenie pół kawałka tostów i wyrzucenie drugiej połowy, bo za dużo pracy było do zucia; próba przeczytania gazety i przeczytania tego samego zdania w kółko, bo nie mogłem go zrozumieć; leżenie na kanapie w stanie zombie przez cały dzień przed pójściem spać; leżenie na podłodze w bólu. Pamiętam, że nie otrzymałem żadnej diagnozy ani żadnej pomocy z dziedziny medycyny i byłem całkowicie przerażony, myśląc, że umrę.

-Cheryl K., Kanada

Patients with fibromyalgia generally share the same complaints since symptoms appear from widely disparate parts of the body. This makes it difficult for doctors to find the connection between a foggy brain, pain in the neck, bladder infection, kruche paznokcie,

ule i biegunka, żeby wymienić tylko kilka. Muszą jednak dostrzec znaczenie, jeśli mają właściwie leczyć pacjenta na jedną chorobę, a nie na kilka, odmiennych schorzeń.

Ludzie, którzy lubią semantykę będą się spierać, czy mamy do czynienia z chorobą, chorobą, syndromem, czy chorobą. Jeśli jesteś źle poinformowany, masz stan, który powoduje chorobę. Choroba sugeruje brak łatwości. Fibromyalgia z pewnością kwalifikują się do noszenia tej nazwy. Objawy i odkrycia, które regularnie pojawiają się wystarczająco często, są regularnie grupowane pod względem medycznym jako syndromy. Na szczęście: Taką samą jest fibromialgia. Użyj któregośkolwiek z nich zgodnie z własnymi preferencjami lub po prostu przyjmij do wiadomości, że jesteś chory.

W wielu publikacjach wymieniono objawy fibromialgii, większość z nich jest niekompletna. Mimo to pozostaje ona chorobą fantomową, z bardzo nielicznymi odkryciami fizycznymi według literatury medycznej, choć nie według wyszkolonego egzaminatora. Szeroki zakres objawów i nierzetelne cele fizyczne w dużym stopniu odstrasza od diagnozy. Chociaż zamykamy się, nie istnieje laboratorium walidacji, rentgenowskie czy techniki skanowania, które dałyby lekarzom solidne podstawy diagnostyczne. Ignorując to, co głosiliśmy przez pięćdziesiąt lat, fibromialgia jest nadal nazywana "niewidzialną niepełnosprawnością".

Dobrze przeprowadzona historia, sama w sobie, odkryje cykliczne i postępujące objawy, które wskazują bezpośrednio na diagnozę. Zalecane badanie fizyczne, styl poking finger style, jest daleki od ideału i całkowicie rozpada się w kimś z wysokim progiem bólu. O wiele bardziej skutecznie korzystaliśmy z własnej techniki na długo przed tym, jak choroba miała swoją nazwę. Mapy" pacjenta tworzymy poprzez przesuwanie rąk wzdłuż powierzchni ciała w poszukiwaniu obrzęków stawów, mięśni, ścięgien i więzadeł. Jest ich mnóstwo!

I had watched my mother disintegrate. She died at ninety-four, never knowing what was wrong. No one ever explained why bola jej mięśnie, dlaczego nie mogła naturalnie poruszać jelitami, dlaczego miała ciągłe bóle głowy itp. Chciała umrzeć, ale doczekała się zaledwie dziewięćdziesięciu pięciu, strasznie cierpiących. Nie mogłem jej pomóc. Nie miałem pojęcia, co powoduje wszystkie jej objawy. Następnie przeczytałem książkę Dr. St. W rozdziale 2 pomyślałem, że wiem, co jest nie tak. A kiedy Dr. St. Amand zdiagnozował moją córkę, diagnozował również pozostałych ludzi w mojej rodzinie, którzy cierpieli na FMS.

-Bonnie J., Floryda

Chociaż fibromialgia nie jest chorobą nieuleczalną, jest chorobą demoralizującą i wyniszczającą. Objawy mogą być nie do zniesienia - tak bardzo, że tzw. lekarz samobójca, Jack Kevorkian, pomógł kilku pacjentom zakończyć ich cierpienia. W 1997 roku jednym z tych fibromyalgików był czterdziestoletni Janis Murphy. Po jej śmierci ojciec opowiedział o zmaganiach córki z jej chorobą. "Przez lata widziałam, że moja córka doświadcza nieubłaganego i nieubłaganego bólu", powiedział. Nienawidził utraty swojego jedyne dziecko, ale "są na tym świecie rzeczy gorsze niż śmierć". Takie rozwiązanie jest nie do przyjęcia - nie do przyjęcia, gdy można coś zrobić. Naszym celem w pisaniu tej książki jako nowego wydania jest dalsze wyjaśnianie, że tylko leczenie, które działa. Opowiemy również o naszych nowych, ekscytujących odkryciach, a także o wynikach badań naszych kolegów.

Chociaż niewielu pacjentów może tolerować robienie nawet symbolicznej kwoty, wielu lekarzy zaleca ćwiczenia fizyczne. Sugestia ta zwykle przychodzi wraz z ofertą chemikaliów Band-Aids do czasowego łagodzenia lub blokowania stale rosnącej listy objawów. Specjaliści medyczni nieświadomie promują ewentualną niepełnosprawność, kiedy przepisują coraz silniejsze leki, które

prędzej czy później jeszcze bardziej wyczerpują energię i pogłębiają zamglenie psychiczne. Nie mają nic innego do zaoferowania i słusznie bronić praktyki, ponieważ nie mogą siedzieć beczynnie przy sobie i patrzeć, jak ludzie cierpią.

Something bad is getting worse since long-term disability firmy ubezpieczeniowe wkroczyły do parku maszynowego - i nie są prawie bezinteresowne. Jest to dla nich korzystne, jeśli mogą uzyskać fibromialgię zdiagnozowaną jako przypadek psychiatryczny poprzez depresję i lęki. Mają coraz większe trudności w znalezieniu psychiatry lub innego profesjonalisty, który będzie ignorował fibromialgię. Ponieważ jednak zdecydowana większość polis ubezpieczeniowych nie obejmuje niepełnosprawności umysłowej, firmy wciąż próbują.

Ponieważ w grę wchodzi duża ilość pieniędzy, regularnie używa się innych pójów. Zatrudniają lekarzy, którzy dzwonią do lekarza pacjenta i cytują go lub jej tylko częściowo. W końcu zgłaszają to, co jest nieco przekręcone na korzyść swojego pracodawcy. W jakiś tajemniczy sposób pacjenci otrzymują dyktando: "Twoja niepełnosprawność skończy się [data]", i egzekwują ją bez względu na to, co napisze osobisty lekarz. Innymi słowy: "Nie będziemy ci już płacić". Wiąże się to z tym, że "Idź do prawnika, jeśli chcesz walczyć". Firmy ubezpieczeniowe bronią się, wskazując, że przypadki fibromialgię osiągnęły rozmiary epidemii i w pełni atakują swój wynik finansowy. Prawdą jest również, że ta sama ingerencja wirusopodobna nęka nasze inne systemy: Ubezpieczenia społeczne w Stanach Zjednoczonych, niepełnosprawność państwowa, odszkodowania dla pracowników i przyspieszenie procesów sądowych. Aż 25 procent pacjentów z amerykańską fibromialgią otrzymało jakąś formę odszkodowania z tytułu niepełnosprawności lub urazu. [6](#)

Jesteśmy pierwszymi, którzy zgodzili się, że kraj ten nie może sobie pozwolić na powiększanie tych szeregów. W istocie, kiedy przyznano odszkodowanie, chcemy, aby ten pacjent był

zmotywowany do uzdrowienia i powrotu na rynek pracy. Jednak my również nie możemy odwrócić się od prawdziwego cierpienia. Widzimy tylko jedno rozwiązanie tego dylematu: szybciej dotrzeć do chorych i dobrze ich zrozumieć.

The basic problem for patients and physicians is that there is no consensus regarding the cause of fibromyalgia. Considerable amounts of time and money have been spent, and few experts agree on anything. However, there is an answer. The purpose of this book is to present mutual findings, those of naszych pacjentów i naszych własnych. Jak już powiedzieliśmy, fibromialgia jest przede wszystkim dziedzicznym problemem, który może być różnie wyzwalany. Omówimy naszą teorię i nasze ostatnie odkrycia, że mutacje istnieją na kilku genach. Każda z tych aberracji może prowadzić do wadliwego wydalania nerek, a co za tym idzie, do zatrzymania związku znanego jako fosforan.

Zdecydowana większość lekarzy jest umiejętnie wyszkolona, z dobrymi intencjami i oddana zasadzie przysięgi, polegającej na próbie pomocy pacjentom. Fibromialgia jest chorobą ogólnosystemową z tak wieloma pozornie niezwiązanymi, szybko zmieniającymi się skargami, że lekarze są zrozumieli zdezorientowani. Dodajmy do tego frustrację zawodową, której doświadczają, gdy na każdym kroku napotykają na przeszkody, bez względu na to, co zalecają. W końcu odpowiadają, kierując pacjentów do innego lekarza, który powinien wiedzieć więcej niż oni o jakimś "nowym" symptomie. W procesie tym pacjenci otrzymują szybką ścieżkę kształcenia medycznego, od specjalisty do specjalisty.

Nic dziwnego, że większość naszych kolegów uważa fibromialgię za nieuleczalną. Wszystko, co mogą zrobić, to złagodzić objawy, jak najlepiej jak potrafią, przepisując najnowszy lek promowany przez firmę farmaceutyczną. Bez znanego powodu, aby leczyć, ma sens atakowanie poszczególnych symptomów z tym, co może je złagodzić. Wkrótce wyłania się polipharmacy, wykorzystująca

NSAIDy (niesteroidowe leki przeciwzapalne), różne leki przeciwbólowe, przeciwdepresyjne, uspokajające, uspokajające, a w końcu narkotykowe. Proces jest nie do zatrzymania. Pacjenci chorują i są zmuszeni przez swoje leki do znacznie gorszego stanu zawieszenia niż przed leczeniem. Dla wielu osób obraz jest naprawdę ponury.

What do you do when fibro is causing your whole life to come apart? Your money situation has gone from bad to worse because you can't work and you can't think well enough to budget. You forget to make a deposit or your lights get turned off because zapomnieliście zapłacić. Twój mąż chce wiedzieć, kiedy będziesz się lepiej czuć, ponieważ czuje się samotny, kiedy wszystko, co możesz zrobić, to przeciągnąć się przez cały dzień, nie mówiąc już o tym, by przez całą noc kochać z pasją. Twoje dzieci mają problemy w szkole i nie możesz im pomóc, ponieważ nie możesz myśleć. Nie można też jeździć na łyżwach z córką ani grać w koszykówkę z synami. Patrzą na swoją pralnię spiętrzoną i nie możesz sobie wyobrazić sortowania jej, nie mówiąc już o przeniesieniu jej do pralni. Nie mogę myśleć, nie mogę mówić, nie mogę czuć. Czuję się martwy.

-Debbie, *Kalifornia*

Na przestrzeni lat stosowaliśmy kilka różnych leków w leczeniu fibromialgii. W przeszłości przepisywaliśmy wyłącznie leki na gout, które były całkowicie skuteczne. Niestety, każdy z nich miał pewne skutki uboczne, które pozostawiły małą grupę pacjentów w stanie zawieszenia leczenia. W 1992 roku, nasze poszukiwania doprowadziły nas do wypróbowania guaifenesin, szeroko dostępnego leku. Jest dobrze tolerowany i nie ma znanych skutków ubocznych. Jest on dostępny bez recepty bez recepty, zarówno w formułach długo-, jak i krótkotrwałych, które będziemy później omawiać. Ceny tych preparatów różnią się między sobą i pomimo

faktu, że koszty wzrosły w ostatnich latach, lek jest nadal stosunkowo niedrogi.

We use guaifenesin as the mainstay of our treatment protocol. It actually addresses the basic disturbance caused by our defective gene(s) and doesn't just mask resulting symptoms. This book is the culmination of five decades of research and hands-on examinations. We've treated thousands of patients who have traveled from all over the world seeking relief from this enervating disease. With our approach, symptoms and pain reverse and often completely disappear in most patients if joints have not been damaged. Most individuals resume normal lives with minimal residual problems. Recovery is not immediate: We have to find the effective dosage of guaifenesin and try aby wyjaśnić, co zajęło lata, aby się zgromadzić. Są jeszcze inne kluczowe czynniki, które będziemy podkreślać.

Aby gwajfenesyna mogła działać, musi mieć nieograniczony dostęp do receptorów w nerkach. Są to jak małe garaże, gdzie lekarstwa muszą zaparkować i rozładować swoją zawartość zanim będą skutecznie działać. Wiele składników w produktach, które stosujemy na co dzień - leki przeciwbólowe, pomadki, balsamy mięśniowe, suplementy odżywcze i ziołowe, produkty do pielęgnacji skóry, pasty do zębów, dezodoranty, filtry przeciwsłoneczne, a nawet sok roślin - zawiera substancję chemiczną znaną jako salicylan. Ten mały diabełek ma wszystkie miejsca parkingowe w recepturach nerek i jak pikieta związkowa na strajku, nie pozwoli guaifenesinowi pracować. Nie było to dla nas zaskoczeniem, ponieważ wszystkie nasze wcześniejsze leki borykały się z tym samym problemem. Przekonasz się, że podkreślamy, raz po raz kolejny w tej książce, że głównym wymogiem naszego protokołu jest to, że pacjenci ściśle unikać wszystkich źródeł salicylanu.

Około 30 procent kobiet fibromyalgii ma hipoglikemię lub niski poziom cukru we krwi, z objawami, które w dużym stopniu pokrywają się z objawami fibromyalgii. W celu osiągnięcia pełnego sukcesu oferowanego w tej książce, oba warunki muszą być

spełnione jednocześnie. Jeśli to połączenie jest pomijane i pacjenci nie dokonują wymaganych dostosowań żywieniowych, zmęczenie, objawy poznawcze i jelitowe hipoglikemii będą się utrzymywać, nawet jeśli fibromialgia będzie odwracać nakładanie się na guaifenezinę.

Ponieważ w tej książce będziemy się rozwijać, nasz protokół musi być przestrzegany bardzo uważnie, jeśli pacjenci mają osiągnąć pozytywne wyniki, które opisujemy. Możesz sobie wyobrazić naszą frustrację, kiedy słyszymy: "Och, próbowałem tego leczenia i to nie działa". Zbyt często słyszeliśmy od pacjentów i lekarzy, którzy nie wykonali obowiązkowego etapu oczyszczania wszystkich źródeł salicylanów. Chcielibyśmy zająć dwadzieścia stron pogrubionego druku z czapkami powtarzającymi mantrę: Nie używaj salicylanów! Wystarczy powiedzieć?

We will share our knowledge of fibromyalgia throughout this book. We know firsthand the nature of the disease: the niepokój poznawczy, nieustające wyczerpanie i bóle, które łącznie wywołują głęboką depresję, a w końcu nawet myśli samobójcze. Wiemy, jak trudno jest być zrozumianym w zdrowym świecie, w którym doskonale zdrowi ludzie są wokół ciebie, kiedy przyjaciele, a nawet rodzina mówią (ośmielamy się powtórzyć?): "Nie patrzysz chory! W kolejnych rozdziałach wlejemy nasze nadzieje w Wasze kolejne rozdziały. Postaramy się w prosty sposób wyjaśnić i przedyskutować wszystkie ważne lekcje, których musisz się nauczyć, jeśli planujesz sukces. Będziemy podkreślać to, co musisz zmienić, ponieważ większość z Was potrzebuje czegoś więcej niż tylko pigułki, aby w pełni się pod napięciem i stosunkowo bezboleśnie. Pacjenci w każdym wieku mogą stosować się do naszego protokołu, który ma na celu odwrócenie fibromialgii w znacznie krótszym czasie, niż było to konieczne do rozwoju choroby. Pomimo szkód wyrządzonych w późniejszych latach przez chorobę zwyrodnieniową stawów, że guaifenesin nie może odwrócić, jasne

myślenie, pełna energia oraz funkcje jelit i pęcherza moczowego mogą zostać przywrócone.

Wierzcie nam, protokół guaifenesinowy nie jest jeszcze akceptowany w medycynie ogólnej. Nie dostarczyliśmy upragnionych podwójnie ślepych badań, ale teraz opublikowaliśmy artykuły w czasopismach medycznych dla tych, którzy chcą rozszyfrować ich treść. Słowo naszego protokołu rozprzestrzenia się dzięki oddolnemu wsparciu naszych pacjentów leczących. W ten sposób wielu lekarzy i innych praktyków korzysta z protokołu, ale nie wiemy, jak wielu z nich jest wpisanych do tej rosnącej piechoty. Często otrzymujemy e-maile i listy od osób, które albo zatrudniły swoich lekarzy, albo zostały przez nich wezwane do przyjęcia naszego protokołu. Oprócz bezpośrednich, praktycznych szkoleń z lekarzami, którzy do nas przyjechali, Claudia i ja rozmawialiśmy na spotkaniach medycznych, grupy wsparcia dla pacjentów i lekarzy mieszanych, grupy wsparcia Guaifenesin na całym świecie, a nawet uczestniczyliśmy w okazjonalnych wywiadach telewizyjnych i radiowych, aby przekazać nasze proste przesłanie. Podczas tych wydarzeń regularnie rozszerzamy zaproszenia do przyłączenia się do nas w walce. Krótko mówiąc, głosiliśmy kazania każdemu, kto będzie ich słuchał. Czy to poprzez tę książkę, czy osobiście, powtarzamy: "Guaifenesin działa, ale prosimy Cię, abyś postępował zgodnie z naszymi instrukcjami!

Nigdy nie skontaktowałem się z organizacją lub stroną internetową z jakiegokolwiek powodu, więc nie jestem pewien, co robię. Mam tylko nadzieję, że to wam się uda. Nie wiem, co jeszcze mam robić. Jestem rozwiedziona, samotna matka dwóch córek, szesnastu i dziesięciu. Przeszedłem przez kilka niezwykle stresujących lat, próbując pracować, wychowywać swoje dziewczyny, i iść do licznych lekarzy, z których niektórzy twierdzą, że specjalizują się w fibromialgii. Nie wiem, co powiedzieć dalej, z wyjątkiem tego, że mam nadzieję, że możesz

mi pomóc. Mam czterdzieści dwa lata, a od kilku lat czuję się jak siedemdziesiąt dwa lata. Zawsze jestem wyczerpana, odczuwam ból, drażliwa, zawroty głowy, problemy z jelitami, problemy skórne.... Zawsze żyłam w poczuciu, że bez względu na to, co mi podano, moja szklanka zawsze była do połowy pełna, ale teraz czuję się tak, jakby moja szklanka była pusta. Chcę odzyskać swoje życie. Chcę być osobą, którą byłem w przeszłości.

-Lisa, *Maryland*

Dlaczego głosić kazania do chóru? Z pewnością wiesz, że musisz przejąć odpowiedzialność za własną chorobę. Lekarze nigdy nie będą poświęcać czasu na poszukiwanie salicylanów w produktach innych niż leki na receptę. Nie będą robić zakupów w punktach sprzedaży kosmetyków przy użyciu lupy do skanowania etykiet. Nikt nie zawiśnie w pobliżu, aby uderzyć rękę, gdy sięgasz po kawałek tortu, jeśli jesteś hipoglikemiczny. Ale spójrzcie na to w ten sposób: Nie czytanie etykiet lub oszukiwanie na diecie oczywiście zaszkodzi Ci, ale również zniechęci Twojego lekarza, który obserwuje Cię i ma nadzieję na Twój sukces, jeśli tylko zdobyć metodę leczenia innych pacjentów. Nawet praktycy, którzy udają bezinteresowność i tylko pozwolili, że guaifenesin nie może zaszkodzić, staną się uważni, jak zaczniesz czuć się lepiej. Ponieważ czytasz tę książkę, nadal musisz być zmotywowany, aby spróbować ponownie pomimo wszystkich poprzednich niepowodzeń. To mówi ilości. Dla każdego, kto podniesie tę książkę, wiemy, że są tacy, którzy ją odłożyli, ponieważ "wygląda zbyt ciężko" i "jestem zbyt chora, żeby spróbować". To jest naprawdę twoja strata.

Jedenaście lat temu tego wieczoru wzięłam głęboki oddech i połknąłem moje pierwsze półpigułki guaifenesin. Byłem po wszystkich standardowych zabiegów - antydepresant do bólu i snu, łóżka do bólu, tabletki do snu, zgodnie z bardzo sztywnym

harmonogramem budzenia się i snu i aktywności codziennie, unikając stresu, gdy to możliwe, i medytując przez pół godziny rano i wieczorem. Ale i tak zachorowałem i zachorowałem. W nocy słyszę, jak ktoś krzyczał we śnie i budziłem się, aby zdać sobie sprawę, że to ja sam płakałem w bólu, kiedy zmieniałem pozycję. Byłem pewien, że w ciągu sześciu miesięcy stracę pracę i nigdy więcej nie będę mógł pracować. Planowałem popełnić samobójstwo, zanim stałem się całkowicie niezdolny do pracy. Ale zdecydowałem, że najpierw wypróbuję protokół guaifenesin.

-Anne L., Minnesota

Zapraszamy wszystkich cierpiących na fibromialgię (i ich bliskich) do wyruszenia w podróż w kierunku poprawy zdrowia. Bądźmy Twoimi tour directorami. Naszą pasją jest dostarczanie Ci potrzebnych informacji. Oboje to zrobiliśmy, zapłaciliśmy nasze należności i chętnie dzielimy się tym, co wiemy. Zdaj sobie sprawę z tego, że ta podróż nie jest dla osób o słabym sercu. Dla większości z Was droga powrotna do dobrego stanu zdrowia będzie wydawać się długa, z dniami dyskomfortu żyjącymi w pustkowiu poznawczym. Na początku może to być bardziej intensywne niż to, czego dotychczas doświadczyłeś. Ale cel podróży jest przeładowany złotem; chwycić za to.

This treatment is designed to flush the body of the metabolic debris that's clogging up your energy-producing factories, tiny mitochondria buried deep inside all your cells. While that's happening, your emotional and physical pain will most likely increase. But with time, you'll notice symptoms easing and you'll soon find that you have some good hours, eventually better ones, and ultimately great days. You'll actually bounce back after an illness, injury, or hard work, just as you once did. Most mile widziana jest możliwość uczestniczenia w zajęciach z energią i entuzjazmem, które wymykają się Państwu od lat. Postępując

zgodnie z naszym schematem leczenia do listu, wraz z poradą lekarza, jest to wszystko w zasięgu ręki. Chcemy, abyś jak najpełniej powrócił do swojego życia. Najlepszą definicją szczęścia, jaką kiedykolwiek słyszeliśmy, jest: "Szczęście jest wolnością od bólu". Wytrzymaj cierpienie psychiczne i ciągły ból, a życie jest radością.

Rozdział drugi

Zespół fibromialgii

Przegląd symptomów i przyczyn

Fibromialgia jest prawdziwa, Fibromialgia boli, a Fibromialgia wkracza w życie i relacje w realny sposób. Dwa podstawowe wyzwania stojące przed nowo zdiagnozowanym pacjentem są następujące: poznanie choroby, abyś ją zrozumiał, a następnie wyjaśnienie jej wszystkim innym w życiu, aby oni również to robili.

-Claudia Marek, Fibromyalgia jest realna

CZYM JEST FIBROMIALGIA? Około dwudziestu siedmiu lat po tym, jak chorobie nadano imię, społeczność medyczna i pacjenci nadal szukają odpowiedzi na to pytanie. Mój współautor, Claudia, zadała swojemu synowi, Malcolmowi Potterowi to pytanie w wieku około dziesięciu lat. Jego odpowiedź brzmiała: "Czuję, że wszystkie mięśnie chcą rzucić się w górę! Ta intuicyjna odpowiedź nadal wydaje się opisowa jak wszystko inne, co zostało zaoferowane. Inny jest: "syndrom drażliwego wszystkiego", wymyślony przez dr Hugh Smythe z Toronto, Ontario. Od dziesięcioletniego chłopca do wybitnego badacza - dwa zdania, które całkiem dobrze go pokrywają, nie powiedzielibyście?

Fibromyalgia is different from other illnesses. If we were to describe thyroid diseases, diabetes, or rheumatoid arthritis, for Można by łatwo wyrecytować ich wyróżniające cechy. Większość schorzeń posiada jeden zestaw testów laboratoryjnych, które pomagają w potwierdzeniu diagnozy. Często winowajcą jest jeden główny organ lub gruczoł. Nie jest tak w przypadku fibromialgii,

ponieważ nie dotyczy ona tylko jednego typu komórki lub ograniczonej części ciała. Zamiast tego pojawia się z niezliczoną ilością pozornie niezwiązanych objawów w nieskończonych kombinacjach. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że jedyną rzeczą wspólną tych skarg jest to, że współistnieją one w jednym człowieku. Objawy nie pasują do kategorii diagnostycznych. Z całą pewnością rozlewają się one obficie ponad granicami, które definiują jakąkolwiek konkretną specjalność medyczną. Po prostu nie można go całkiem włożyć. Nieuchwytnie, zdradzieckie, kłopotliwe do uszczypnięcia i opodatkowanie do leczenia.

Chociaż nie ma ustalonego schematu, fibromialgia atakuje wystarczającą ilość systemów, aby podnieść flagę ostrzegawczą do lekarza ostrzegawczego. Ten sam amalgamat cech charakterystycznych skłania pacjentów do szukania pomocy u specjalistów, których uznają za najbardziej odpowiednich do rozpatrywania głównych skarg. Specjaliści z definicji pracują w nieco ograniczonych sferach. Ta wąska ostrość może nie pozwalać na panoramiczny widok, w którym wyświetlane są wszystkie objawy. Myśląc w ramach poszczególnych dziedzin, trudno im jest rozszerzyć perspektywy, aby włączyć minucje do wszechstronnej diagnozy. Tak więc w końcu leczą tylko kilka symptomów, jak gdyby te reprezentowały całą chorobę. Dlatego zespół jelita nadwrażliwego, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, zespół bólu sromu, zespół chronicznego zmęczenia, przewlekła kandydozy i zespół bólu mięśniowo-szkieletowego traktowane są jako osobne jednostki, choć reprezentują twarze fibromialgii. Często lekarze w praktyce rodzinnej, medycynie wewnętrznej i reumatologii, którzy rutynowo wykonują pełne oceny pacjentów, są bardziej kompetentni w identyfikowaniu wielu odległych objawów.

I've already described the environment in which I practiced in my early years. I was visited by patients with numerous complaints, who had seen many doctors, and had taken many medications. They still weren't well, but certainly more frustrated. Ich lekarze rodzinni

zbadali i przetestowali je, często w niezapomnianych szczegółach. Wniosek: "Wszystko jest normalne, to tylko nerwy". Rodzina i przyjaciele w końcu powtórzyły te słowa i zaakceptował fakt, że ich ukochany był tylko neurotyk, który rozpadał się pod wpływem stresu. Ja również wpadłem w tę pułapkę, ponieważ nauczono mnie tej metodologii i nie miałem dowodów aby jej zaprzeczać.

Brakowało nam wszystkich wątku łączącego pacjentów. Zaskakująco oczywista była sama objętość skarg. Z pewnością wielu pacjentom trudno było dokładnie określić, kiedy rozpoczęły się ich objawy. Większość z nich miała wielki problem z rozeznaniem kolejności, w jakiej się pojawiły. Wygłupili się, jakby byli przesłuchiwanym krzyżowo, a błędna odpowiedź doprowadziłaby do potępienia. Migreny, zmęczenie, depresja, bóle mięśni, zawroty głowy, zatkanie nosa, gaz, biegunka, łamanie paznokci, drętwienie, infekcje pęcherza moczowego, a także na i dalej. Czy ktoś nie powinien był złapać się wcześniej? Wszyscy powtarzali te same rzeczy!

Niektóre poranki budziłem się i czułbym się tak ospały, że wszystko co mogłem zrobić, żeby to się udało. Przez kilka lat przypisywałem swój ból mięśni kilku giętarkom błotnikowym, w których byłem. Myślałem, że bóle głowy migreny są dziedziczne. Powiedziałbym sobie, że złapałem "bakcyła", kiedy zawroty głowy i zmęczenie stały się problemem. Dziwne było to, że objawy wydawały się pogarszać w miarę upływu czasu, a nie lepiej, pomimo leczenia, które otrzymywałem od tradycyjnych M.D., kręgarzy, lekarzy holistycznych, akupunkturzystów, masażyistów i ziołarzy.

Około rok temu byłem tak sfrustrowana, że tak się sfrustrowałam, że odepchnęłam wszystkie powracające objawy do mojego [poprzedniego] lekarza i zażądałam: "Byłam tu już wcześniej z tymi problemami. Co jest w mnie nie tak"? Na co odpowiedziała z irytującą szczerością: "Nie wiem".

-Michelle, *Kalifornia*

W przeciwieństwie do innych chorób, nasilenie i wpływ fibromialgii różni się w zależności od pacjenta. Niektórzy są w stanie prowadzić stosunkowo normalne życie. Często żyją z wieloma drażniącymi objawami przez lata, kiedy nagle wahanie się skończyło i uderzyła w nieubłaganą chorobę w pełni rozwinięta i bezlitosna. Inne stają się znacznie osłabione wcześniej lub nawet w domu. Są tacy, którzy czują się dobrze aż do traumatyzacji przez wypadek, operację, rozległą pracę dentystyczną, infekcję lub stres emocjonalny. Wyróżniają te zdarzenia jako czynniki wyzwalające, które wytrącają ich choroby. W większości przypadków, przyjmując bardziej szczegółową historię, możemy wyjaśnić wiele, dużo wcześniejszych skarg. Ale dla ogromnej liczby ludzi objawy wymykają się podstępnie, wosk i zanikają, stopniowo się nasilają, a w końcu nigdy nie ustępują.

Oprócz dolegliwości fizycznych, zdecydowana większość pacjentów ma również trudności z pamięcią i zaburzeniami koncentracji i poznawczymi, które zostały nazwane "fibrofogami". To zawstydzające zaplątanie często powoduje większe straty u pacjentów niż bóle i bóle. Wzbudza strach przed poważnym pogorszeniem mózgu i błaga o zapewnienie, że nie jest to uścisk przedwczesnej choroby Alzheimera. Alarm wywołany przez zaangażowanie neurologiczne można docenić po przeczytaniu poniższego opisu.

I sit at a computer at work with a headset on, answering calls from people about computers of all types... I have to solve their problems, at the same time "teach" them. Many times I have found myself not knowing who I am talking to (man or woman?) and what we were talking about. It is like just waking up from a dream. So I have to keep notes of what I'm doing on my calls, or just plain ask the person to repeat what they just

said. This will eventually cost me my job... I don't know what my future holds. I've gotten in my car and forgotten how to turn the lights on, or where the windshield wipers są. Czasami mogę się z tego śmiać, później. Ale robi się coraz częściej i nie śmieję się już dłużej.

-Cyndi S., *Arkansas*

Na początku mojej kariery medycznej nie wiedziałem o żadnej chorobie, która mogłaby obejmować dziwne objawy wyrażone przez tę grupę. Sama liczba osób recytujących tę samą litanie skarg sprawiła, że coraz bardziej prawdopodobne jest, że istnieje jakaś nieudokumentowana choroba. Głębokość jazdy na rowerze i szybkie przechodzenie od dobrych do złych dni nie do końca pasowało do opisu nerwicy. Zauważyłem również, że dni chore nie zawsze były związane z napięciami i stresem w domu lub pracy. Neurotyka jest neurotyczna i zazwyczaj nie doświadcza wielkich dni znikąd. Fakt, że moi pacjenci byli czasami niewytłumaczalnie lepsi, mimo że żyli w identycznych warunkach, sprawił, że zwracałem większą uwagę na powtarzalność ich objawów.

Nie było wątpliwości, że pacjenci ci byli emocjonalnie zdenerwowani, często na końcu liny. Skarżyli się na różne stopnie bólu, przynajmniej trochę sztywności, dotykające wielu części ich ciała. Wydawało mi się to dość namacalne i przynajmniej reprezentowało konkretne miejsca, w których mogłem rozpocząć sondowanie. Starałem się znaleźć jakieś namacalne nieprawidłowości w wyznaczonych, bolesnych miejscach. W końcu je poczułem: bardzo wykrywalne opuchlizny rozrzucone we wszystkich miejscach na tych ludziach. Wkrótce nawiązałem kontakt, że gorsze bóle w dni oznaczają gorsze - wszędzie narzekania. Niedługo potem zdałem sobie sprawę, że cała kaskada objawów jest ze sobą powiązana. Stało się oczywiste, że ból boli, czy to z powodu emocjonalnie trzepoczącego mózgu, czy z powodu jelita w skurczu, palącego się i podrażnionego pęcherza, czy bólu głowy.

To był naprawdę jeden wielki bałagan! Dosłownie czułem się na swój sposób i umacniałem coraz większe przekonanie, że wszystko jest ze sobą powiązane i musi mieć jedną przyczynę. Co to może być na ziemi?

OBJAWY FIBROMIALGII

Ogólnie rzecz biorąc, objawy fibromialgii można podzielić na następujące kategorie: ośrodkowy układ nerwowy, oczy, nos i gardło, układ mięśniowo-szkieletowy, skórny, pokarmowy i moczowo-płciowy. Istnieje kilka innych, izolowanych problemów, które nie mieszczą się łatwo w żadnej innej klasyfikacji niż różne. Przyjrzymy się wszystkim dotkniętym obszarom i przedstawimy Ci obraz fibromialgii. Każdy z tych systemów biologicznych wypracowuje swój własny rozdział w dalszej części tej książki. Oddzielimy je tylko po to, aby pełne konsekwencje choroby były bardziej zrozumiałe. Ale proszę pamiętać, że wszystkie one są bardzo mocno związane, wszystkie pochodzą z tej samej przyczyny, i wszystkie są jednakowo przywrócone przez jeden lek, guaifenesin.

Mózgowo-zmęczenie, rozdrażnienie, nerwowość, depresja, apatia, apatia, bezsłuch, zaburzenia pamięci i koncentracji (fibrofog), lęki i myśli samobójcze, bezsenność, częste przebudzenie i nierestoracyjny sen.

Ból mięśniowo-szkieletowy i uogólniona poranna sztywność zaangażowanych mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi, które mogą wynikać z takich struktur otaczających szyję, ramiona, górne i dolne plecy, biodra, kolana, wewnętrzne i zewnętrzne łokcie, nadgarstki, palce, palce, palce i klatkę piersiową, jak również z rannych lub starych miejsc operacyjnych. Ból może przybierać dowolną formę i intensywność, taką jak tupotanie, palenie, kłucie, kłucie, chwytywanie lub dowolna ich kombinacja. Stawy mogą być opuchnięte, czerwone i gorące lub po prostu bolesne jak w stawie skroniowo-żuchwowym (TMJ). Niezliczona ilość kończyn lub twarzy i mrowienia w dowolnym miejscu wynika z zakontraktowanych struktur naciskających na pobliskie nerwy. Bóle twarzy i głowy wywodzą się z połączeń szyi lub kości czaszki (szwów). Niewielkie partie mięśni często podwajają się, a niespokojny zespół niespokojnych nóg

uniemożliwia znalezienie wygodnej pozycji. Pacjenci skarżą się również na uczucia przypominające impulsy elektryczne w mięśniach i uczucie ogólnego osłabienia. Skurcze nóg i stóp są powszechne.

pocenie się skóry -due; mogą pojawić się różne wysypki z lub bez swędzenia: pokrzywka, czerwone plamy, trądzik, drobne czerwone lub wyraźne nierówności, pęcherze, egzema, łojotokowe lub neurodermia, trądzik różowaty. Paznokcie są często kruche, łuszczące się lub złuszczone. Włosy są złej jakości i albo pękają albo wypadają przedwcześnie, czasami w wiązkach. Dziwne odczucia są powszechne, w tym zimno, ciepło (zwłaszcza dłoni, podeszew i ud), pełzanie, wibracje elektryczne, kłucie, nadwrażliwość na dotyk oraz zaczerwienienie, któremu czasami towarzyszy nieco ostry i drażniący pot.

Zespół jelita grubego i jelita drażliwego, nieszczelne jelita, spastyczne lub śluzowe zapalenie jelita grubego, włókniaki jelitowe. Przelotne nudności, gaz, ból, wzdęcia, zaparcia na przemian z biegunką, śluz w kale, a czasami nadkwaśność z refluksem.

Genitourinary-Pungent mocz, częste oddawanie moczu, częste oddawanie moczu, skurcze pęcherza z bardzo niskim (nadpodstawowym) bólem brzucha, pieczenie moczu (dysuria) z lub bez powtarzających się zakażeń pęcherza lub tzw. śródmiąższowym zapaleniem pęcherza. Podejrzewane infekcje drożdżaków pochwy bez zwykłego wypisu z twarogu są naśladowane przez sromodynia (zespół bólu sromu), który obejmuje zapalenie sromu (bolesne, podrażnione, pieczenie, a czasem także surowe wargi pochwy), zapalenie przedsionków (te same objawy głębiej w otworze), skurcze pochwy lub skurcze, palenie wydzieliny śluzowej, wzmożone skurcze miesięczkowo-męczykowe, bolesny stosunek płciowy (dyspareunia).

Head-eye-ear-nose-and-throat—Headaches that are labeled “migraines” when they’re severe enough. Others, less intense, could be in the back of the neck and head only (occipital); front only

(frontal), which are often erroneously blamed on the sinuses; one-sided only (hemicephalic); or generalized (entire head); dizziness, vertigo (spinning), or imbalance; dry eyes as well as itching and burning with or without a sticky or gritty discharge (sand) first thing in the morning; blurred vision; excessive nasal mucous congestion and postnasal drip; painful, burning, or cut tongue; abnormal tastes (bad or metallic), poparzone usta; krótkie dzwonienie (szumy uszne) lub niższe dźwięki w uszach; bóle ucha i gałki ocznej; wrażliwość na światło, dźwięki i zapachy. Późnościowa astma i katar sienny są czasami powiązane.

Różne - przyrost masy ciała; niska gorączka z nocnymi potami; obniżona odporność na infekcje; poranna powieka i obrzęk dłoni z retencji wody, która powoli ciągnie się do kończyn dolnych i wieczorem rozciąga tkanki, uderza w nerwy powierzchniowe i powoduje zespół niespokojnych nóg.

PUNKTY TENDERA

Stało się tak przez lata. Dopiero w wieku sześćdziesięciu trzech lat zdałem sobie sprawę z tego, że moje ciało się psuje. Wcześniej miałem wiele wskazań, że moje zdrowie się rozpadało; osiemnaście lat chiropraktyki, wizyty u wielu dietetyków i kuchnia wypełniona co najmniej dwudziestoma różnymi środkami homeopatycznymi zakupionymi od ludzi, którzy naładowywali mnie za swoje alternatywne praktyki. Próbowałem tej trasy, ponieważ moja mama, która miała podobne objawy, nie odniosła sukcesu u regularnych lekarzy. Badania nad FMS zabrały mnie do książki Devina Starlanyla *Fibromyalgia i Chroniczny ból mięśniowo-szkieletowy*. Odpoczywałem na plaży, czytałem jej książkę i widziałem diagram punktów przetargowych. Znalazłem na sobie osiemnaście osób. I wtedy wiedziałem, co mam.

-Bonnie J., *Floryda*

Od lat czterdziestych XIX wieku, kiedy u niektórych pacjentów z reumatyzmem opisywano "bolesne twarde miejsca", lekarze i pacjenci byli nimi zafascynowani. Te wrażliwe miejsca są obecnie określane jako punkty *czułości* lub *punkty spustowe*. The latter designation is used for the so-called myofascial pain syndrome. The official American College of Rheumatology (ACR) criteria for the diagnosis of fibromyalgia are based to a degree on finding w jedenastu z osiemnastu wcześniej określonych miejsc, gdy jest to właściwe, wywierany jest nacisk palca. Takie miejsca zostały odwzorowane, pokedowane, prodded, biopsyjne, wstrzykiwane i skanowane. Często są one oceniane przy użyciu antykoncepcji zwanej dolorymetrem, urządzenia sprężynowego, które mierzy obciążenie ciśnieniowe, gdy pacjent wypłakuje lub wypłygnie.

W przypadku pytań większość pacjentów potwierdza delikatne obszary w całym swoim ciele. Większość z nich znajduje się na mięśniach, ścięgnach i więzadłach. Skargi bólu poruszają się bardzo dużo, ale strony przetargowe nie różnią się od siebie tak bardzo. W rzeczywistości, najbardziej bolesne miejsca dnia mają pierwszeństwo i zagłuszają inne. Obrzęk zmienia się wraz z zawartością płynów, a ból jest zdeterminowany tym, jak bardzo ciśnienie ściska sąsiednie nerwy. Dlatego małe opuchlizny mogą czasami boleć bardziej niż te większe. Wrażliwość na ból jest w dużej mierze dziedziczona i różni się w zakresie tolerancji.

Koncepcja tender-point zawsze wydawała się nam i coraz większej liczbie reumatologów arbitralna. Co robimy z kimś, kto ma wszystkie objawy fibromialgii, ale tylko pięć punktów czułości w miejscach, które mamy sprawdzić? Co się stanie, jeśli pacjent ma ograniczoną liczbę miejsc, ale dwadzieścia w obszarach nie wyznaczonych? Osoby z wysokimi progami bólu mogą nie odczuwać czułości lub odczuwać jedynie znikomą wrażliwość w dowolnym miejscu ciała. Nie jest to rzadkością, zwłaszcza u sportowców. Oczywistym pytaniem jest, co zrobić z osobą niegenderową, która jest obciążona opuchniętymi tkankami, ma wszystkie objawy zmęczenia, poznawcze, jelitowe i moczowo-płciowe fibromialgii? Brak tender points jest tym, co jest wykorzystywane do przesunięcia takich osób z właściwej diagnozy i do królestwa syndromu chronicznego zmęczenia.

Uważamy, że koncepcja punktu przetargowego jest nadmiernie ograniczona. Po zebraniu wywiadu pacjenta, rozpoczynamy poszukiwanie tkanki zaangażowanej w proces, który nazywamy *mapowaniem*. This manual examination turns up many large and small spastic zones, sometimes całego wiązki mięśni. Obszary te są wyraźnie opuchnięte, nie zawsze czułe, więc po prostu nazywamy je bryłami i bryłami fibromialgii. Każdy z nich rejestrujemy, odnotowując jego położenie i wielkość na szkicu ciała. (Opis naszej techniki i pusta mapa ciała. This manual examination turns up many

large and small spastic zones, sometimes znajduje się w [rozdziale 7.](#)) Niektórzy pacjenci mogą być ledwo dotknięci, inni mogą być proddedowani z niewielkim niepokojem. Nasze badanie nie opiera się na tym, co czuje dana osoba: Opowiedzieli nam już o swoim rozmieszczeniu bólu. Jesteśmy czysto obiektywni i rejestrujemy tylko to, co możemy poczuć bez dodatkowego wkładu ze strony pacjenta.

CO POWODUJE FIBROMIALGIĘ?

Biorąc pod uwagę szerokie spektrum funkcji organizmu i tkanek dotkniętych fibromialgią, to naturalne, że można się tylko dziwić: Jaki rodzaj patologii wpłynęłyby na tak wiele, zróżnicowanych układów ciała? Czy kruche paznokcie i migreny można naprawdę połączyć? Dlaczego nie wykryto nieprawidłowości w zwyczajowych badaniach diagnostycznych? Problemy te dotyczą zarówno lekarzy, jak i pacjentów. Ci z nas, którzy przez lata studiowali fibromialgię, nadal nie zgadzają się co do odpowiedzi, ale na szczęście zagadka się rozpada, jak się dowiesz.

There are controversies in the medical community about the nature of fibromyalgia. I've seriously studied the proposed concepts, and I disagree with them. I've long ago joined in and expounded my own theory. Luckily, I have a lot of data: firsthand experience and much gleaned from basic science, as well as published results from our own research. The current treatments being offered don't hold up well and mainly mask the developing disease. Before delving into details, here is my authentication. I've gathered firsthand evidence examining more than ten thousand patients and from their follow-up visits. I add to those numbers daily and I've examined every single one of them personally. For the past ten years, I have only treated fibromyalgia. Dlatego z trudem czuję się pompatycznie mówiąc "w swoim doświadczeniu". To, co chcemy recytować, ma największy sens z perspektywy fizjologii, biochemii i medycyny klinicznej. W dalszym ciągu rozwijamy koncepcję, która pasuje i działającą metodę leczenia.

W tym miejscu prosimy pamiętać, że teoria jest niczym więcej niż zbiorem założeń opartych na wielu zgromadzonych faktach. Spotkanie z teorią, natychmiast rozpoznaj, że niewątpliwie zawiera ona błędy i niedopatrzenia. W tym wydaniu książki dowiesz się, w jaki sposób ją udoskonalamy, aktywnie zagłębiając się w czynniki

biochemiczne i genetyczne, o których zawsze myśleliśmy, że leżą u podstaw fibromialgii. Jesteśmy w pełni zadowoleni, że choroba dobrze reaguje na gwaifenesin. Nasze niedawno opublikowane prace dają wgląd w działanie leku. Prawda wreszcie się ujawnia. Prosimy o cierpliwość u nas. Nasze teorie przechodzą rygorystyczne testy i do tej pory są tak dobre!

Chcielibyśmy, żebyśmy mogli wybrać bardziej opisową nazwę choroby, która pasowałaby do wszystkich jej objawów. *Fibromialgia* jest łacińskim terminem oznaczającym ból mięśni i włókien, ale jest to wyraźnie niewystarczające do określenia reszty choroby. *Zespół chronicznego zmęczenia*, drugi najczęściej stosowany moniker, skupia się głównie na wyczerpaniu mózgu i nieprawidłowym funkcjonowaniu. W przypadku większości pacjentów obie etykiety stosuje się w różnych okresach choroby, ale nie można ich łatwo połączyć w jedną klasyfikację. Czasami objawy jednego stanu są powszechne i przechylają skalę do jednej lub drugiej diagnozy. Wystarczy jednak tylko staranna historia i odpowiednia analiza, aby bardzo wyraźnie stwierdzić, że mamy do czynienia z jednym i tym samym warunkiem. To tylko kwestia wrażliwości tkanek, intensywności choroby i indywidualnego progu bólu.

Z tych powodów fibromialgia bardzo potrzebuje nowej nazwy, a nie tego, że jest to prawdopodobne. W naszym pierwszym wydaniu zaproponowaliśmy *zespół dysenergizmów* (wadliwą energię). Od tego czasu uczonego kolega z Grecji powołał się na swój język ojczysty, aby zasugerować *energopenię*, czyli "brak energii". To dobrze by to obejmowało, ale nie jest to akceptowane. Rzeczywiście, nasze leczenie przywraca witalność poprzez zniesienie blokady biochemicznej, którą mamy zamiar opisać. W ten sposób objawy choroby ustąpiły. Jako przykład posługuję się sobą. W wieku osiemdziesięciu czterech lat jestem w stanie zrobić kilka rzeczy, których nie mogłem zrobić w wieku trzydziestu lat. Niestety jednak, ponieważ bardzo chcielibyśmy zmienić nazwę, w tym czasie

pójdziemy w parze z powszechnym użytkowaniem i będziemy trzymać się *fibromialgii*.

WADLIWE POŁĄCZENIE FIBROMIALGII: TEORIA BIOCHEMICZNA

Jaka może być na świecie trudność metaboliczna, która pojawia się, aby spowodować taką niewydolność całego ciała? Stos objawów, które wymieniliśmy powyżej, wyraźnie sygnalizuje, że wiele funkcji organizmu uderzyło i często w tym samym czasie. Ty i Twoi lekarze mogliście po prostu patrzeć na efekty powierzchniowe fibromialgii. Z pewnością musi być jakiś rodzaj fundamentalnego załamania. Bóle i bóle wynikają ze skurczów; mózg jest oczywiście zbyt zmęczony, aby zachować czujność funkcjonalną. Ale dlaczego pęcherz, skóra, przewód pokarmowy, oczy, nos, gardło i inne struktury łączą się w całość? Wszystkie te części to nic innego, jak tylko wiązka komórek, które powinny działać harmonijnie. Za tym wszystkim musi kryć się zmieniona chemia - prawdziwie podstawowe połączenie.

We believe that fibromyalgia is caused by an excess of a specific biochemical substance that enters individual and intercommunicating cells. This process begins at birth and accrues until the body's safety nets are overstretched and become porous. The time from birth until the symptoms appear varies with the individual's genetics. We think there's an inherited malfunction in a specific area of the kidneys that allows the buildup of something in the body that, in normal people, is excreted. We strongly suspect inorganic phosphate. There is a saying in medicine that either too much or too little of a given będzie kolidować z funkcją. Nic dziwnego, że komórki pracują w bardzo wąskim zakresie dla każdej z ich zawartości chemicznej. Logicznie rzecz biorąc, aby się zachować, ciało rozdziela nadwyżki stężeń pomiędzy różne komórki. Istnieje jednak poziom krytyczny, który po przekroczeniu powoduje awarię - w tym przypadku jest to deficyt energii.

Każda funkcja organizmu potrzebuje energii - nie tylko podczas poruszania się, biegania, ćwiczeń i mówienia, ale także po prostu do

wzrostu włosów, oddychania, trawienia pokarmu, walki z chorobami, a zwłaszcza z wykorzystaniem mózgu. Osiemdziesiąt do 90 procent naszej żywności musi być przetworzone na paliwo. Wszystkie komórki wytwarzają walutę energii znaną jako adenozyntroójfosforan (ATP). Każdy choreograf, który właśnie wymieniliśmy i cokolwiek innego ciało robi wszystko zależy od tego istotnego związku. Dotyczy to nawet wszystkiego, co żyje: roślin, bakterii i wszystkich dużych i małych zwierząt. Proces ten obejmuje niezwykle skomplikowane mechanizmy biochemiczne. Wiele związków i enzymów odgrywających znaczącą rolę w produkcji energii jest już znanych.

Aby zrozumieć, jak fibromialgiczne komórki działają nieprawidłowo, musimy zbadać, w jaki sposób wytwarzana jest energia. W prawidłowo funkcjonujących komórkach starannie utrzymywane jest stężenie wszystkich substancji integralnie związanych z wytwarzaniem energii. Małe elektrownie zwane *mitochondriami*, where raw materials are processed, are where our story is now focused. These are present in all cells of the body, but they're stacked especially high in brain and muscle cells. They're complex little factories that convert 80 percent or more of our foods into adenosine triphosphate—three phosphates (tri) hooked onto a single molecule of adenosine. When a cell must perform a function, it rips one high-energy phosphate off adenosine, and expends it for the chosen activity. Such chemical reactions provide most of the energy required by living tissue. Almost magically, electrons are released in these bursts and are somehow directed to the right place to do the right job at precisely the right time. Then it's somewhat jak benzyna w zbiorniku Twojego samochodu: gotowe do spalania. Jest to również jak podłączenie kabla elektrycznego: Energia była tam cały czas, czekając tylko na sygnał do połączenia. Elektrycy przepływają przez komórki, ładują różne enzymy i uruchamiają prądy elektryczne w "urządzeniach" tkankowych. W zdrowych ciałach komórki wydają się mieć prawie nieograniczoną podaż ATP.

W rzeczywistości, w ciągu tysięcznych części sekundy komórki mogą wytworzyć nową energię z serii zbiorników.

Jak więc powstaje deficyt energii w fibromialgii? Wiemy, że jest to problem. Było to sugerowane dużo wcześniej, ale badania zgłoszone w 1989 roku faktycznie zmierzyć poziom ATP w tkankach fibromyalgics. ¹ Dwóch szwedzkich badaczy, dr Bengtsson i Henriksson, stwierdziło 20-procentową redukcję biopsji mięśni pobranych z takich miejsc. Próbki pobrano z kawałków opuchniętego i delikatnego trapezu, mięśnia znajdującego się na szczycie łopatki. Przylegająca, normalna tkanka również była biopsja i badana, ale nie wykazała podobnych deficytów ATP. Kilka lat później w czerwonych krwinkach chorych osób stwierdzono niski poziom ATP. Badania te, wraz z bardziej techniczną spektroskopią rezonansu magnetycznego, która może być stosowana w żywych komórkach (patrz Załącznik Techniczny), potwierdzają naszą teorię nieodpowiedniej energii jako przyczyny fibromialgii.

Lubimy zatwierdzać naszą teorię, ale wciąż pojawia się pytanie: Dlaczego to uszczuplenie? Co przeszkadzało tak stresująco, aby wysysać ATP? Ciało jest doskonale przystosowane do zapobiegania takim zdarzeniom, ponieważ duże straty oznaczałyby śmierć komórkową. Oczywiście nie dzieje się tak w fibromialgii. Czegóż musi brakować lub coś, co zostało wprowadzone i zgromadzone, aby zburzyć lub pozbawić generatory energii.

It's well known in physiology and biochemistry that phosphate excesses in the inner core of mitochondria, the matrix, slow down these power stations. Eventually, this not only eats up surplus ATP, but slows basic production as well. Blocking ATP generation means there won't be enough high-energy fosforany dostępne dla komórki, aby wykonać jakąkolwiek prawdziwą pracę poza zwykłym przetrwaniem. Komórki o najwyższej aktywności są pierwszym trafieniem i najbardziej dotknięte tym brakiem. Im więcej komórek jest wciśniętych do pracy, tym poważniej są one dotknięte. Tak więc

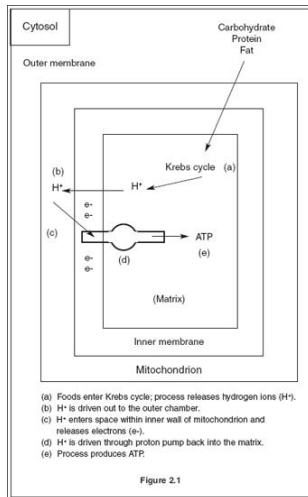
to mały cud, że mózg i mięśnie są najcięższym hitem! Optymalne działanie jest dopuszczalne tylko wtedy, gdy energia jest wystarczająco uzupełniana. Czy jakaś z tych wiadomości jest dla fibromyalgii?

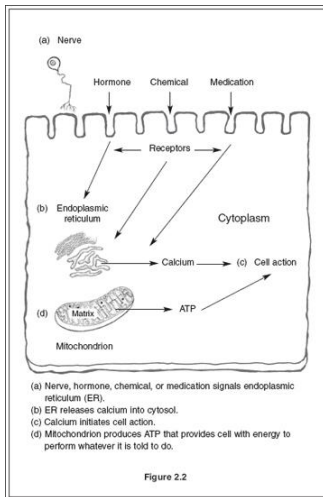
Ale fosforan nie jest jedynym problemem. Nie może gromadzić się bezkrytycznie wewnątrz komórek, nie powodując trwałych uszkodzeń. Ponieważ każdy jon fosforanowy niesie ze sobą dwa ujemne ładunki, równowaga elektryczna może być podtrzymywana tylko poprzez przeciwwagę (buforowanie) z elementem, który posiada dwa dodatnie ładunki. Wprowadź wapń, preferowany towarzysz fosforanu. Zawsze i wszędzie tam, gdzie trafia fosforan, podobnie jak wapń.

Wapń zwykle cicho siedzi wewnątrz pojemników do przechowywania, zwanych siatkówką endoplazmatyczną, a mitochondria lub czai się tuż za ścianą komórki. Kiedy nadejdzie bodziec, polecenie jest przekazywane do siateczki endoplazmatycznej w celu uwolnienia zmagazynowanego wapnia do komory płynów komórki, cytozolu. Uwolniona ilość jest wystarczająca do wykonania pożądanego zadania, nie więcej i nie mniej. Jeśli do wzmocnienia sygnału potrzeba więcej, można importować liberalne ilości z łatwo dostępnej puli zewnętrznej. Skoncentruj się na fakcie, że wapń jest końcowym terminalem akumulatora - ostatecznym komunikatorem, który rozkazuje każdej komórce, aby "Pobierz i rób to, co ci powiedziano". (Patrz rys. [2.1](#) i [2.2](#).)

Wapń nie przestanie wymagać wydajności tak długo, jak długo będzie się znajdował w płynnym wnętrzu komórki - cytozolu (znanym jako sarkoflazm w mięśniach). Tak więc biedna komórka musi starać się pracować zgodnie z instrukcjami, dopóki nie zostanie zwolniona z obowiązku. Aby przerwać sygnały "go-ahead", wapń musi być albo przepompowany z powrotem do magazynu w obrębie siateczki śródplazmatycznej, albo całkowicie wypchnięty z komórki. Jak już się dowiedziałeś, każda funkcja wykonywana przez

ciało zużywa ATP na energię; pompy potrzebują tej samej motywacji. Około 40 procent energii komórki jest wydatkowane po prostu przez przemieszczanie wapnia do i z magazynu wewnętrznego lub wyłaczanie go z komórki. Niski ATP w fibromialgii pozwala wapń siedzieć zbyt długo tam, gdzie nie jest już potrzebny. Mówiąc prościej, nie ma wystarczającej ilości energii, aby w pełni obsadzić pompy, a niewystarczająca ilość wapnia jest usuwana z balotów. W rezultacie tkanki dotknięte chorobą są całkowicie obciążone i kontynuują pracę w dzień i w nocy aż do punktu wyczerpania.





Jak już stwierdziliśmy, liczne grudki i nierówności, które palpate znajdujemy głównie w mięśniach, ścięgnach, więzadłach i na zewnątrz kilku stawów. Obszary te znajdują się w zakontraktowanym stanie, pracują 24 godziny na dobę. Tylko wapń z przechowywania siedzący w cytozolu (sarkoflazmie) komórki może to wymusić.

Nie jest trudno zaakceptować to założenie, ponieważ niepokój pacjenta wskazuje bezpośrednio na istotę podstawowej nieprawidłowości. Nie ma nic innego, co mogłoby wywołać takie stale kurczące się tkanki. W wyniku tego stanu występuje przytłaczający stan naprężenia. Czytelnicy z fibromialgią wiedzą, nie wiedząc, jak wiele pozornie niezwiązanych ze sobą części ciała jest dotkniętych tą chorobą. "Całe moje ciało jest zmęczone, boli, mój pęcherz jest podrażniony, moje jelita nie działają, mój mózg jest naładowany, a nawet moje paznokcie pękają". Zakres tych powszechnych skarg powinien uświadomić mojemu zawodowi, że choroba jest podstawowym atakiem w samym sercu życia. Szeroko rozpowszechniony metaboliczny chaos może być wyjaśniony przez nieodpowiednie źródła ATP.

We tend to focus on the brain deficits and musculoskeletal pains of fibromyalgia and ignore the facts that they, too, are symptoms of a larger problem. Multiple studies have revealed problems all over the body in the tissues that produce various molecules, hormones, and neurotransmitters. In other words, journals have reported on multiple abnormalities including low test results for growth hormone, insulin-like growth factor, serotonin, niektóre aminokwasy i wolny kortyzol moczowy. Te i wiele innych wyników nadal nie pozwoliły na wykonanie jednego dokładnego testu diagnostycznego na fibromialgię, pomimo wysiłków wielu badaczy.

Deprywacja energetyczna jest z pewnością przyczyną tej choroby. Niezależnie od tego, jakie wyniki badań pojawią się w przyszłości, niedobór ATP będzie nadal wyjaśniał zakłócenia. Wielu zdolnych do pracy magisterskiej i doktorantów poszukuje winowajcy i wreszcie

pojawiają się nowe odkrycia w tym wydaniu. Każda nowa teoria musiałaby zaproponować podobnie osłabiające zaburzenie, wystarczająco poważne, aby zniszczyć to, co kiedyś było dobrze funkcjonującym ciałem. Ale tylko przywrócenie normalnej produkcji ATP może przywrócić pacjentom ich psychiczną i fizyczną energię.

W genetyce polimorfizmy mówią o wielu odmianach jednego genu. Jesteśmy teraz pewni, że istnieje więcej niż jedna z tych odmian rozproszonych w różnych chromosomach w fibromialgii. Wcześniej broniliśmy tej pozycji, ponieważ leczono kilku pacjentów poniżej piątego roku życia, ale także wiele osób, które nie wykazywały ani objawów, ani charakterystycznych wyników aż do późniejszego życia, nawet tych, które rozpoczęły się w wieku siedemdziesięciu czterech lat. Ta ostatnia obserwacja sugerowała obecność jednego lub więcej mniej destrukcyjnych genów. Dodatek genów łagodniejszych (recesywnych) do genów mniej łagodnych (dominujących) pozwala na wszelkiego rodzaju kombinacje (permutacje), które z kolei określają jak intensywnie i kiedy choroba jest wyrażana po raz pierwszy. Jeśli oboje rodzice mają takie wady, ich wzajemne dzieci również będą miały takie wady.

In our first edition, I erroneously predicted that the X chromosome would be the likely site for the major genetic defect. When we wrote a book about childhood fibromyalgia, Claudia realized that prior to puberty we had equal numbers of boys and girls (ninety-three to ninety-four, respectively). So why is it that, postpubertally, women make up 85 percent of the fibromyalgia population? It dawned on us that bones and muscles require huge amounts of phosphate to sustain rapid growth. Ten czas położył odpocząć mit "narastających bólów". Występują one głównie w okresie prenatalnym lat stosunkowo powolnego wzrostu i zwykle znikają w czasie spurtu, który sygnalizuje dojrzewanie. Tkanki męskie karmione testosteronem zwiększają ilość wołowiny i utrzymują zapotrzebowanie na fosforan przez całe życie. Takie

buforowanie oferuje mężczyznom częściową ochronę przed fibromialgią, ale nie eliminuje ich jako nośników genetycznych.

Ludzki genom został teraz odwzorowany i choć są jeszcze szczeliny do wypełnienia, my i inni zidentyfikowaliśmy pewne mutacje. Tak wiele osób ma fibromialgię, że genetycy mogą początkowo uznać zmiany za normalne podtypy. My i nasi pacjenci nadal prowadzimy badania z czołowym instytutem badawczym w południowej Kalifornii, City of Hope. Osobiście podejrzewam, że nasze niekorzystne cechy kodują wadliwe enzymy, które normalnie służą do precyzyjnej kontroli fosforanów lub innych jonów. Będą one mniej wrażliwe i zaniedbują zatrzymywanie lub eliminację fosforanów, które powinny być dostosowane do potrzeb organizmu. Początkowo wady nadal pozwalały ciału na wciąganie zatrzymanych nadmiarów do otwartych zagłębień, szczególnie w kościach. Dzienna retencja byłaby minimalna, ale wierzymy, że "ciągłość" jest ostatecznie przekroczona. Inne komórki muszą podjąć luźne komórki, nawet jeśli zachorują, robiąc to.

Masz wystarczająco dużo wyjaśnień technicznych? Nadszedł czas, aby omówić nasze leczenie odwracania fibromialgii.

Rozdział trzeci

Guaifenesin

Jak i dlaczego to działa

Zastanawiam się nad zmianą leków, fizykoterapii, a nawet rutynowych ćwiczeń, ale nie zastanawiam się nad pójściem bez guaifenesinu, ani też nie biorę niczego, co mogłoby zablokować jego działanie. To zbyt ważne dla mojego samopoczucia.

-Devin Starlanyl, autor książki *The Fibromyalgia Advocate*

Jak HAPPENS OFTEN w medycynie, natknąłem się na leczenie fibromialgii całkiem przypadkowo. Byłem młody i naiwny, ale miałem szczęście. Wszystko zaczęło się od przypadkowej obserwacji pacjenta.

W 1959 r., na długo przed tym, jak choroba została zdefiniowana lub oficjalnie nazwana, przyszedł do mnie pacjent, aby mnie ponownie zobaczyć na wizycie. Cierpiał na moczanię i przez dwa lata przyjmował jedyny dostępny wówczas lek, probenecid (Benemid). Czuł się dobrze, ale niespodziewanie powiedział: "Hej, Doc, czy ten lek zdejmuje kamień nazębny z Twoich zębów? Następnie zeszkrobał kawałki kamienia nazębnego (klinicznie nazywanego rachunkiem dentystycznym) i przeciągnął je na podłogę mojego biura. Chociaż nie byłem szczególnie zadowolony z jego nowo odkrytych umiejętności, odpowiedziałem tak, jak powinien to zrobić zręczny lekarz. Odpowiednio zahartowałem i powiedziałem: "Tak nie sądzę". Jednak moja ciekawość została rozwiana i zacząłem się zastanawiać nad tym znaleziskiem. Dwie noce później obudziłem się, zadając sobie pytanie, na co może wskazywać to łuszczenie się.

Moja wiedza z zakresu stomatologii była ograniczona, więc skonsultowałem się z podręcznikiem, który miał stronę lub dwie poświęcone rachunku dentystycznego. Dowiedziałem się, że mineralny szkielet kamienia nazębnego zawiera 75 procent fosforanu wapnia w strukturze chemicznej zwanej apatytem. Kamień nazębny rozwija się ze śliny, która z kolei pochodzi z surowicy krwi. Woda, wszystkie rodzaje minerałów, białka, obfite wapń i fosforany są wydzielane z osocza krwi do gruczołów ślinowych. Gruczoły te modyfikują i produkują własne białka, takie jak śluz i enzymy trawienne. Następnie ściółkować i skoncentrować takie rzeczy z powyższych elementów, aby uzyskać ślinę. Moje poszukiwania nauczyły mnie, że stężenie fosforanu ślinianu jest czterokrotnie wyższe niż stężenie normalnie występujące we krwi. Natomiast poziom wapnia w ślinie jest prawie równy temu, co znajduje się wewnątrz krwioobiegu. Chemicznie rzecz ujmując, jest to bardzo niestabilne rozwiązanie. Mnożymy poziom wapnia przez poziom fosforanu i otrzymujemy liczbę zwaną stałą rozpuszczalności. Wystarczająca niestabilność spowodowana zbyt dużą lub zbyt małą ilością któregośkolwiek z tych pierwiastków pozwala na tworzenie się kryształów głęboko pod dziąsłami i na zębach; tak nazywa się *kamień nazwałem*.

Chociaż kamień nazębny może spowodować spustoszenie dziąseł, zębów i higieny jamy ustnej, to były to wszystkie informacje, które mogłem znaleźć. Nie każdy tworzy rachunek dentystyczny, a niektórzy ludzie produkują rzeczy po zmiennych stawkach. Moim zadaniem było dowiedzieć się, co różni się pod względem metabolicznym od formerów kamienia nazębnego. Zacząłem od bliższego przyjrzenia się ludziom z gout, ponieważ był to lek na gout, który pozwolił mojemu pacjentowi na odłamanie kamienia nazębnego z jego zębów.

Interesowała mnie gout i podejrzewałam, że choroba to coś więcej niż tylko bóle stawów i obrzęk stawów. Ponownie przeczytałem oryginalny opis napisany przez Thomasa Sydenhama

prawie trzysta lat wcześniej, w 1683 roku. Opisał on gouta jako chorobę z bólem stawów, objawiającą się "wielkim zmęczeniem psychicznym", "uduszeniem zatok", uogólnionym bólem grypopodobnym, złym samopoczuciem lub zmęczeniem, a także wieloma innymi dolegliwościami, a wszystko to w dramatycznym języku jego czasów. Innymi słowy, istniały efekty ogólnosystemowe, które często były przyćmione przez ból i uderzenia stawów.

Gout-A choroba metaboliczna niezwiązana z fibromialgią. Diagnoza jest wspomagana w przypadku wykrycia wysokiego poziomu kwasu moczowego w osoczu. W wyniku pocenia się stawu gouty pojawiają się kryształy kwasu moczowego przypominające igłę. Gout jest leczony dwoma rodzajami leków: leki moczopędne, takie jak sulfinopirazon i probenecyd, które powodują wydalanie nadmiaru kwasu moczowego przez nerki, oraz częściej stosowany obecnie allopurynol lub febuxostat, które hamują powstawanie kwasu moczowego. Gout ma wiele objawów, ale najbardziej diagnostyczne jest czerwony, gorący, lub obrzęk stawu zwykle znajduje się od kolana w dół. Jest ona dziedziczna, a u mężczyzn jest dziesięć razy bardziej powszechna niż u kobiet i dopiero po menopauzie.

Kwas moczowy - odpadowy produkt rozkładu kwasów nukleinowych w komórkach organizmu; jest on również wytwarzany w procesie trawienia niektórych pokarmów. Większość kwasu moczowego przedostaje się przez nerki do moczu i jest wydalana, choć część z nich przechodzi przez przewód pokarmowy. Kiedy nerki nie wydalają prawidłowo kwasu moczowego, w organizmie może powstawać wysoki

poziom. Może to prowadzić do powstawania kamieni moczanowych lub, w mniejszym stopniu, kamieni nerkowych.

Gout is usually inherited, and we know the cause. In susceptible individuals, accumulations of uric acid crystallize and form deposits in certain joints. Sydenham's description of systemic symptoms preceding a joint attack made me wonder if there might be a gout syndrome. In this scenario, people would have all of the preliminary symptoms of gout without an acute atak artretyzmu. Stan ten pojawiłby się w cyklach z powodu minidepozytów w niektórych tkankach, takich jak mózg i przewód pokarmowy. Mięśnie zostałyby lekko uszkodzone, a stawy całkowicie oszczędzone, aż do bardzo późnego stadium choroby. Podwyższony poziom kwasu moczowego w osoczu byłby jedynym sposobem ostrzeżenia lekarza o takim zespole.

Wkrótce znalazłem kilku pacjentów, u których myślałem, że mogą pojawić się te wstępne objawy: cykliczne ataki zmęczenia, drażliwość, nerwowość, depresja, bezsenność, lęki, utrata pamięci i koncentracji. Opisali również uogólniony, grypopodobny ból i sztywność (głównie w mięśniach), bóle głowy, zawroty głowy, drętwienie i mrowienie kończyn oraz skurcze kończyn dolnych jako swoje najbardziej widoczne dolegliwości. Niestrawność z kwaśnym żołądkiem, gazem i wzdęciami dopełniły obrazu. Badania krwi wykazały wyższe niż normalne poziomy kwasu moczowego (moczniaka). Kiedy leczyłem tych pacjentów za pomocą leków na gout, ich kwas moczowy spadł do normy. Byłem podekscytowany faktem, że ich objawy również zniknęły. Co dziwne, chociaż pacjenci szybko czuli się lepiej, to jednak nadal powracali i dalej: Mniej często i intensywniej cierpieli podczas każdego kolejnego ataku, pozostając na lekach. Zawsze wiedziałem, że obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi w rzeczywistości wytrącał ostre ataki gouta. Ponieważ kryształy kwasu moczowego są wyciągane ze stawów,

powodują one bóle, tak jak to miało miejsce w stawie. U moich pacjentów z zespołem gouty-syndromu rzeczywiście wystąpiły objawy odwracalne podobne do tych, których doświadczyli przed leczeniem. To było dokładnie to samo, co opisał Sydenham - za wyjątkiem, muszę podkreślić, że nie było wspólnego zaangażowania. To był z pewnością gout w momencie jego powstania, zanim nie było gout!

Flushed as I was with success, my confidence in my new "gout syndrome without gout" was soon shaken. Here came another group of patients who had all of the symptoms suggesting my new creation. Yet no matter how many times I tested, they never showed an elevated uric acid. Their aches and pains emanated from the entire musculoskeletal system and only łagodnie w stawach. Miały kruchość i obrzęk ścięgien, więzadeł, a zwłaszcza mięśni, struktur, które zazwyczaj nie są dotknięte przez gout. Zdecydowałem się spróbować leków gout tak czy owak. Co dziwne, zaczęli oni objawy recyklingu takie same jak w przypadku grupy kwasu hialurynowego. Podejrzałem się, że oczyszczają coś innego z uszkodzonych tkanek, ponieważ na zdjęciu nie ma kwasu moczowego. W ten sam sposób poprawiły się: Stopniowo, cyklicznie i stopniowo, nagromadziły one więcej dobrych niż złych dni; ostatecznie, niektóre poszedł do zakończenia rozliczeń i również pozostał dobrze, jeśli pozostał na lek. Krótko mówiąc, wyniki były identyczne we wszystkich trzech grupach: te z klasycznymi objawami gouta (czerwone, gorące i opuchnięte stawy), te bez objawów stawowych - zespół gouty, a teraz ten stan kwas no-urydynowy. Ten sam lek był skuteczny dla wszystkich trzech, ale co na świecie było przyczyną tej trzeciej rzeczy?

Starłem się skoncentrować na tym, co było inne w ostatniej grupie. Cierpeli z powodu wielu bólów i bólów, ale ich zmęczenie było bardziej przytłaczające i ciągłe. Kobiety znacznie przewyższały liczbę mężczyzn, podczas gdy gout w przeważającej mierze dotyczył mężczyzn. (Gout u kobiet prawie nie istniał przed menopauzą.)

Myślałem, że jest to mało prawdopodobne, aby istniał związek z gout lub grupą kwasu moczowego, z wyjątkiem podobieństwa objawów, nawet jeśli probenecid pracował, aby odwrócić oba warunki. Mój śpiący mózg chyba to mulczał, a ja obudziłem się pewnej nocy z myślą: Czy może być zupełnie nowa choroba, która działa jak syndrom moczu i jest w jakiś sposób związana z kamieniem naczynnym mojego pacjenta?

Trudno mi było przestać myśleć o tym pomysle. Nie istniała nazwa takiej jednostki. *Zapalenie błon śluzowych* popadło w ruinę i *wychowanie fibromialgii*, wasn't yet born. I, too, had dismissed these patients, considering them hypochondriacs. I'd been well taught about these psychological misfits, the anxiety neurotics. In school, we were drilled to look for unbalanced hormones, unhappy marriages, empty-nest syndrome, inadequate lub po prostu zwykłe społeczne niedostosowanie. Kiedy usiadłem, aby wywołać wszystkie objawy, zafascynowało mnie to, jak bardzo podobne były ich historie. Jeśli psychosomatyczne, jak te wszystkie kobiety mogłyby wymyślać identyczne skargi? Były bóle, zmęczenie, wady emocjonalne i poznawcze, okrężnica spastyczna, skurcze, drętwienie i mrowienie różnych części ciała, bezsenność. I to jest krótka lista.

Nie znali się nawzajem, reprezentowali każdą grupę etniczną, pochodzili z całego świata i z bardzo zróżnicowanej demografii społeczno-ekonomicznej. Jednak ich recytacja objawów wydawała się choreograficzna! Niektóre były stoickie, niektóre lekko bojowe, ale większość po prostu psychologicznie bita. Ich usta skurczały się, a oni czasami trochę szlochali, gdy jeden po drugim wydobywałem ich nieprzewidywalne dolegliwości. Zwykle przypominają sobie dobre i złe dni we wcześniejszych fazach choroby. Większość z nich pamiętała, jaka była ich radość, zanim się poddali, mimo tych samych małżeństw, tych samych dzieci, brzydkich psów, stresu i przewidywanych czasów zabawy. Wiedziałem, że to absurdalne, aby kontynuować w moim przekonaniu, że wszystko to było spowodowane ich nerwami, bez względu na to, co książki

psychiatryczne iterowały. Wiedziałem, że mogę to równie dobrze zaakceptować: Istniała powszechna, niezidentyfikowana, niezbadana, ale bardzo realna choroba.

Kiedy po raz pierwszy użyłem leków na gout, probenecid, miałem zmienny sukces. Pierwsi dwaj pacjenci rozpoczęli cykliczne odwrócenie, którego nauczyłem się oczekiwać w zespole moczu. Mój entuzjazm szybko rozplynął się, gdy nie powiodło mi się z trzema kolejnymi pacjentami. Po początkowym zgrzytaniu zębów (moje), coś mi powiedziało, abym spróbował wyższej dawki. Ja to zrobiłem, a nagrody były szybkie: Wszyscy trzej pacjenci rozpoczęli jazdę na rowerze wstecz. Teraz wydawało się jeszcze bardziej prawdopodobne, że w rzeczywistości był to kamień nazwałem zespołem kamienia nazębnego, czyli kryształ apatytu - tak jak ja go nazywałem po raz pierwszy. Równie oczywisty był fakt, że kwas moczowy nie miał udziału w tym stanie, ponieważ nigdy nie mogłem wykryć nieprawidłowych poziomów u żadnej z tych osób.

I found progressively more patients who fit the mold. So wielu, w rzeczywistości, że wiedziałem, że patrzę na bardzo powszechną i poważną chorobę. Była to choroba wyniszczająca, która nieubłaganie zużywała energię i ostatecznie zniszczyła jakość życia. Ogromna liczba tych pacjentów szybko nabrzmiała w mojej praktyce; wiele się od nich nauczyłam. Oprócz poznania jego parametrów, szybko zdałem sobie sprawę, że choroba ma charakter rodzinny. Najstarsi opowiadali swoje własne horrory z dłuższą listą skarg. Wielu z nich zmagало się teraz z dodatkowym dyskomfortem związanym z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Byłem rutynowo dotknięty przez lata cierpienia pacjentów. Niuanse w ich opowieściach sprawiły, że każdy z nich był inny, ale nie pozostawiły wątpliwości, że byli chorzy na tę samą chorobę. Pomogłoby to mieć coś takiego jak elektroniczna tabletką do rejestrowania liczby wcześniejszych wizyt lekarskich, badań, operacji, i dziwne diagnozy. Każdy z moich czytelników może dodać do tej listy: "To zła menopauza, depresja, zaburzenia ucha

wewnętrznego, defekt neuroprzekazników, reumatoidalne zapalenie stawów, syndrom migreny, wczesny toczeń, stwardnienie rozsiane. Dopiero po jakimś czasie większość kobiet została poinformowana: "To wszystko w głowie, potrzebujesz psychiatry". Niektórzy poważnie zastanawiali się nad samobójstwem, więc pogorszyła się jakość ich życia. Byli sfrustrowani i obarczeni winą za to, że nie byli w stanie zadbać o swoje rodziny. Gwałtownie żalowali, że różnią się od innych ludzi. Kiedy powiedziałem im, że cierpieli na chorobę, która miała charakter uczciwy, musiałem przekazać wielu z nich pudełko Kleenex.

I have had fibro since I was a little kid but I did not know that I was ill—at least not beyond the allergies, migraines, etc., that I had accepted as part of my family heritage. Our first child came when I was twenty-one. It did not take me long to realize that I was different from other young mothers. They got more done than I did. They were not sick all the time like I was with almost weekly migraines and multiple bouts of bronchitis. Even when I was not sick, I did not get to the end of moja praca zanim się rozbiłem, po prostu z pary. Nawet z tym wszystkim, często myślałem, że poradzę sobie, gdybym mógł myśleć prosto, ale nie mogłem. Zapomniałbym o rzeczach, które znałem. Straciłem ważne rzeczy. Nie mogłem zapamiętać nazwisk ludzi. Mój mąż był tak zdegustowany moim zachowaniem, że coraz bardziej unikał mnie niż próbował mi pomóc. Pracował na dziwnych zmianach, a ja zostałam pozostawiona sama sobie i dzieciom.... Mój mąż powoli wierzył w diagnozę. To była kolejna "wymówka" dla zachowania poniżej standardu, jeśli chodzi o niego.

-Mary Lee, Kalifornia

Przez lata pojawiły się nowe leki moczopędne: Anturan, Flexin i Robinul. Każdy z nich działał na dobrze zdefiniowanym poziomie

nerek w celu zwiększenia wydalania kwasu moczowego i był skuteczny w gout. Co uderzające, każdy z nich pracował również dla naszego zespołu gouty i fibromialgii. Pamiętaj jednak, że fibromialgia nie jest związana z kwasem moczowym. Kilka artykułów i książek wydrukowało, że moim zdaniem chodzi o kwas moczowy. Konsekwentnie zaprzeczałem, że kiedykolwiek w to uwierzyłem. Są podobieństwa, ale wytłacza się coś innego niż kwas moczowy. Niezależnie od tego, jaki defekt genetyczny przejawia się w tym miejscu, jest on łagodzony przez guaifenesynę, jak również leki moczopędne.

W trakcie leczenia wielu pacjentów zaczęło migotać kamień nazębny. To nie było dla nas dużą pomocą, ponieważ zbyt wielu zdrowych ludzi może zrobić to samo. Niemniej jednak te wczesne obserwacje skierowały mnie na właściwą drogę. Sukcesy zmusiły mnie do podejrzeń, że organizm niewłaściwie obchodzi się z wapniem lub fosforanem. Pacjenci często opisywali również odpryskiwanie i złuszczenie paznokci w cyklach. Minerale do paznokci to przede wszystkim wapń i fosforan - ten sam, co kamień nazębny. I teoretyzowałem, że paznokcie były również kolarstwo i deponowanie podobnych nadmiarów na ich korzeniach. Porównaj to do koncentrycznych pierścieni drzew powstałych w miarę ich wzrostu. Odzwierciedlają fibromialgię i tworzą uszkodzone warstwy podczas niekorzystnych cykli.

Wapń nie był problemem. Nasze leki dla goutów pracowały nad ujemnie naładowaną częścią moczanową kwasu moczowego (moczan sodu). Wapń, w przeciwieństwie do moczanu, jest jonem z dodatnimi ładunkami. Gdybym mógł wyeliminować wapń, logicznie mógłbym podejrzewać jego towarzysza w kamieniu nazębnym, fosforanie. Było wiele przyczyn biochemicznych, które wskazywały na fosforan. Podobnie jak moczan, niesie ze sobą naładowane ujemnie jony. Tabletki wapnia czasami pomagały pacjentom czuć się nieco lepiej. Chemicznie związał się z fosforanami w jelicie, zmniejszył jego wchłanianie i pomógł wyeliminować go do stolca.

Reabsorpcja nerek lub wydalanie moczu do moczu odbywa się w mniej więcej tym samym obszarze, co w przypadku kwasu moczowego. Chciałbym, abyśmy mogli leczyć fibromialgię tak prosto, ale wapń to za mało pomocy.

Chociaż leki, których używałem w leczeniu fibromialgii, odniosły sukces, to jednak miały one skutki uboczne. Sulfinpyrazone może podnieść kwasowość żołądka na tyle, aby spowodować owrzodzenia. Probenecid jest lekiem sulfa, a jeśli pojawi się alergia, powstałe w ten sposób ule mogą trwać tygodnie. Robinul powoduje suchość w jamie ustnej lub oczach (niebezpieczna w jaskrze), nudności, bóle brzucha i zwiększa zmęczenie lub uczucie przestrzenności; może również spowodować poważne zatrzymanie moczu u mężczyzn z powiększoną prostatą.

Ze względu na te ograniczenia, zawsze szukałem skuteczniejszych, lepiej tolerowanych leków. W 1991 roku, ponad trzydzieści lat po rozpoczęciu wstępnych badań, miałem szczęście. Dziesięcioletni syn pielęgniarki, Malcolm Potter, był leczony fibromialgią od siódmego roku życia. W miarę jak wzrastał, potrzebował nieco większych ilości swojego leku, sulfinpyrazone (Anturane), aby kontynuować swoje odwracanie. Jak wspomniano powyżej, lek ten powoduje nadkwaśność i zaburzenia żołądkowe u 8 procent pacjentów. W miarę jak mój młody pacjent stawał się coraz wyższy, w końcu podnieśliśmy jego dawkę do poziomu zbyt toksycznego dla niego i z całą pewnością jego żołądek zaczął boleć. Nie chciałem próbować innych leków, ponieważ martwiłem się o ich konkretne skutki uboczne. Pamiętaj, że było to dziecko, które potrzebowałoby jakiegoś narkotyku na resztę życia. Zintensyfikowałem więc swoje poszukiwania bezpieczniejszego zamiennika.

Na szczęście nie minęło wiele czasu, zanim przypomniałem sobie trochę klipsa na temat innego leku, który mógł kiedykolwiek tak nieznacznie obniżyć poziom kwasu moczowego. Udało mi się to potwierdzić w nowszym wydaniu "*Physicians' Desk Reference*".

Działanie tego leku na kwas moczowy jest zdecydowanie zbyt słabe, aby skutecznie leczyć gout. ¹ Ale przypomnisz sobie, że wszystko, czego dotychczas używałem z tym efektem, działało również na fibromialgię. Nieco później natknąłem się na artykuł potwierdzający w starym egzemplarzu *Dziennika Reumatologii*. ²

Zatwierdzone przez FDA stosowanie guaifenesyny służy do wytwarzania i rozluźniania śluzu w różnych infekcjach układu oddechowego. Znajduje się więc w wielu preparatach na zimno. Powstała około 1530 roku jako destylacja z gotowanej kory drzewnej zwana guaiacum i, wierście lub nie, była szeroko stosowana do reumatyzmu. ³ Stosowano go nawet w leczeniu goutów. W 1928 r. gazeta medyczna wychwalała swoje zalety w leczeniu rosnących bólów u dzieci. Złagodziła również kilka objawów, które moglibyśmy teraz rozpoznać jako związane z fibromialgią. Guaiacum zostało później oczyszczone do guaiacolatatu i po raz pierwszy pojawiło się w mieszankach kaszlu około siedemdziesiąt lat temu. Został on ostatecznie zsyntezowany i około trzydzieści pięć lat temu został wciśnięty w tabletki i nazwany guaifenesin. Jego pierwotne zastosowanie nie jest jednak całkowicie ignorowane. W *PDR dla leków ziołowych Guaiacum officinale* pozostaje lekiem płynnym wskazanym do leczenia reumatyzmu. ⁴

The standard guaifenesin dosage for creating looser phlegm in bronchitis, asthma, hay fever, nasal and sinus congestion, is two tablets (1,200 mg) in the morning and two in the evening (2,400 mg per day). For many years, guaifenesin was a prescription drug in the form of 600 or 1,200 mg tablets. The drug is now available over the counter and is sold in differing strengths without prescription, making it widely accessible and affordable. It's available in 200, 300, and 400 mg strengths, as well as combined short-and long-acting 600 or 1,200 mg tablets sold under the brand name Mucinex. There are liquid forms with 100 i 200 mg na łyżeczkę do herbaty, której używaliśmy dla dzieci, które nie mogły połknąć tabletek. Polecamy również posypki, które są w kapsułkach, które można otworzyć, co

pozwała na ukrycie minigrantów w jabłuszku dla dzieci. Guaifenesin jest dość dobrze wchłaniany z przewodu pokarmowego w tempie różniącym się między preparatami.

Guaifenesin (gwy-FEN-e-sin) jest wykrztuszalnią, która powoduje rozluźnienie śluzu i pomaga w rozluźnieniu flegmy. Guaifenesin jest szybko wchłaniany z przewodu pokarmowego i szybko metabolizowany i wydalany do moczu. Guaifenesin jest również znany z obniżenia poziomu kwasu moczowego. Nie odnotowano żadnych poważnych skutków ubocznych. ⁵

-Dane teleadresowe dla fizyków

Aby dowiedzieć się więcej o guaifenesin, przejdź do takich źródeł jak www.drugs.com lub wychować go w komputerze za pośrednictwem wyszukiwarek. Twój farmaceuta może skopiować wydruk dla Ciebie. Ale nowsza książka "*Physicians' Desk Reference (PDR)*" nie opisuje już tego, ponieważ jest ponad licznikiem.

Let's go back to my willing test subject, Malcolm, who had been off his original medicine for some time because of his irritated stomach. I surmised that I'd see some kind of reversal symptoms within a few days if guaifenesin was effective. Luckily for all of us, sadistically for Malcolm, on the second morning after beginning guaifenesin, he stumbled out of his bedroom moaning, "Mom, I can't walk—even the bottoms of my feet hurt!" So pervasive were his stiffness and aching that we knew we'd struck therapeutic gold! Indeed we had stumbled upon the safest and most potent weapon against this terrorist disease. Ponieważ guaifenesin nie ma istotnych skutków ubocznych, jego objaw ataku mógł oznaczać jedynie, że oczyszczaliśmy jego fibromialgię. Nieprzekonująco dla niego podczas jego pełnych

tortur, miał poprowadzić nas wszystkich z powrotem na
bezpieczniejszą drogę do powrotu do zdrowia!

JAK DZIAŁA GUAIFENEZINA NA FIBROMIALGII?

Czy pamiętasz naszą dyskusję w [rozdziale 1](#) na temat brył i brył fibromialgii? Znajdujemy je na każdym pacjencie z chorobą. Przenosimy każdy z nich na karykaturę ciała, lub mapę, w celu śledzenia w przyszłości. Te opuchnięte miejsca są w przeważającej części przetargowe. Znajdują się one w ścięgnach i więzadłach, ale głównie w mięśniach. Dziewięćdziesiąt do 95 procent obrzęku to po prostu woda, która zebrała się pod znacznym ciśnieniem. Podejrzewamy, że płyn ten został wysłany do komórek z powodu obecności nieznacznego nadmiaru fosforanu, wapnia i prawdopodobnie innych składników, takich jak sód i chlorek. Ciało wysyła wodę do tych obszarów i rozcieńcza te jony, zapobiegając ich krystalizacji wewnątrz komórek. Dzięki temu w roztworze utrzymują się akrecje tkanek. Komórki przeżywają, ale kosztem utraty niektórych normalnych funkcji. Najgorszą częścią tego procesu jest to, że obrzęk naciska na nerwy i przekazują komunikaty o dyskomforcie do mózgu, jedyne organu, który może czuć ból. Tylko wtedy, gdy każdy jon jest schowany w bezpieczne miejsca magazynowania, część wody może opuścić. To w rzeczywistości zmniejsza rozmiar uderzenia i nieco łagodzi ból.

Why did his getting worse actually tell us that Malcolm was improving? The answer is reversal pain, the opposite of what happens when the disease develops. The body can't pull concentrates out into more diluted areas because this would defy some chemistry and the body's dictum of equilibrium. When reversal begins, water has to reenter the ailing cells, wherever clearing is about to start. That extra fluid again causes swelling i nacisku na nerwy w celu odnowienia komunikatów bólowych. Kiedy guaifenesin inicjuje oczyszczanie, nowo zatrzymany płyn odwraca kierunek i jest pobierany z komórek i pobiera część fosforanu,

wapnia i innych nadmiarów, które się zgromadziły. Rozszerzone komórki kurczą się nieco i łagodzą niektóre z niedoli fibromialgii.

Kiedy komórki czyszczą, zamiatają odrzucony fosforan, a jego koledzy wracają z powrotem do krwioobiegu. W zależności od ilości wydobywanego materiału unoszącego się w wodzie, krew jest poddawana minifloodingowi z tymi samymi gruzami, które próbowała ukryć. Tym razem fosforan przepływa do nerek w celu wydalenia. Ale nerki nie są w stanie natychmiast przetworzyć całego tego nagłego napływu. Przypomnisz sobie naszą teorię, że fibromialgia występuje, ponieważ nerki są ospałe, jeśli chodzi o wydalanie fosforanów. Ponieważ mocz jest jedyną drogą eliminacji, odpady wycofują się, czekając na swoją kolej na eliminację. Krew jest niecierpliwa i, napotykać na opór nerek, reaguje poprzez wbijanie minidepozytów do tymczasowych miejsc postoju w całym organizmie. Mięśnie wchłaniają sporą część, co powoduje uogólniony, grypopodobny do grypy ból. Mózg również współpracuje i przechowuje wystarczającą ilość gruzu, aby nasilić zmęczenie, zaburzenia poznawcze, drażliwość, depresję, lęk i bezsenność. To tak, jakby choroba zmierzała całkowicie w złym kierunku. W rzeczywistości, wydaje się to gorsze niż kiedykolwiek, ponieważ oczyszczanie powoduje wyprowadzenie detrytusa z komórek co najmniej sześć razy szybciej niż dopuszczono do jego wejścia. Tym razem jednak różnica polega na tym, że nerki pracują teraz we właściwym kierunku, dzięki guaifenesinowi. Są w nadbiegu z pełną wydajnością, starając się wyeliminować niedopuszczalne nadwyżki. Jak można się spodziewać, objawy fibromialgii nasilają się do momentu, gdy nerki się doganiają.

What pours out under treatment are the accumulated chemical energy blockers that induced fibromyalgia. Guaifenesin will pull out some excess phosphate in small batches with help from the kidneys. During this purging, along with the above objawy, pacjenci opisują również nieprzyjemne smaki, poparzone usta, nieprzyjemny zapach, pieczenie potu i moczu, ponieważ organizm wyrzuca kwaśny

fosforan do wszystkich płynów ustrojowych. Nawet łzy i wydzieliny pochwy mogą jąkać. W tym okresie wypłukiwania ludzie często zauważają w moczu niewielkie ilości cząstek stałych lub pęcherzyków powietrza. Każdy cykl kończy się, gdy jest to wszystko, co może być wykonane metabolicznie na razie.

Pomiędzy cyklami odwracania następują względne okresy odpoczynku. Mogły one trwać zaledwie kilka godzin, czasami dni, a nawet tygodni. W bardziej spokojnych okresach, jest jeszcze prawdopodobne, że pewne zmiany kierunku będą miały miejsce na poziomie podprogowym. To, czego doświadczają pacjenci, jest bardzo zróżnicowane, ponieważ tak wiele zależy od indywidualnych progów bólu i zdolności do radzenia sobie z nim. Jedno jest pewne: szybko staje się jasne, że kolejny atak jest w toku. Z biegiem czasu, te objawy uboju stopniowo zmniejszają intensywność i częstotliwość. Nasilenie objawów maleje, a pacjenci stopniowo coraz bardziej zbliżają się do przywracania zdrowia. Objawy odwrotne, jakkolwiek intensywne, powinny uspokoić pacjenta, że guaifenesin działa, ponieważ lek nie ma znanych skutków ubocznych. Podane do normalnej osoby, nawet w dużych ilościach, nie pojawiają się żadne objawy. Te ataki i ulepszenia map ciała mówią nam, że odbudowa jest w toku.

Moja córka została zdiagnozowana na FMS po dwóch latach poszukiwania tego, co było nie tak. W tym samym roku przegapiła ponad siedemdziesiąt dni w szkole. Następnie znalazłem informacje o guaifenesin. Zabrałem ją do lekarza, który o niej słyszał i nie wiedział, czy będzie działać. Razem podążaliśmy za wskazówkami.

Now, for the first time in over five years, my daughter was able to go on a vacation and not be afraid of the pain. She was able to go to school without fear and went outside and played with her girlfriends! When school started this year, teacher after teacher stopped her and asked her what had changed over

the summer; she looked so good and different! She is thirteen lat i w junior high.... być wolna od bólu i być w stanie wyjść na boisko do piłki nożnej z przyjaciółmi bez strachu przed bólem było niesamowite.

-Iren, *Kalifornia*

Komentowaliśmy wcześniej, że mamy pięć zupełnie różnych związków chemicznych, które działają na fibromialgię. Nie miały one nic wspólnego, z wyjątkiem tego, gdzie w nerkach wymusiły swoje działanie. Każda z nich wzywa nerkę do wydalenia dużej ilości lub odrobiny kwasu moczowego. Wyjaśniliśmy już, że fibromialgia nie ma nic wspólnego z moczami. Mierzyłem wydzielanie moczu fosforanów, wapnia i moczanów przed i w trakcie leczenia przy użyciu probenecydów we wczesnych latach naszego protokołu. Później odpowiednio przebadani pacjenci korzystający z guaifenesin i uzyskali praktycznie takie same wyniki. Stwierdziliśmy 60-procentowy wzrost wydalania fosforanów i mniejszy (30-procentowy) rozładunek szczawianów i wapnia przy użyciu obu leków. Ale podczas gdy leki na gout znacznie zwiększyły wydalanie kwasu moczowego, tylko minimalne wydzielinę wystąpiły z guaifenesinami.

Jak guaifenesin oczyszcza fosforan z organizmu? To trochę jak otwarcie króćca, który pozwala nerkom opróżnić problem. Pomyśl o swoim domowym systemie wodnym. Otwierasz kran i woda wypływa z kranu z rur, które łączą się z linią główną, która pobiera z większego źródła. Ostatecznie zbiornik, do którego podłączone są rury, zostaje obniżony o ilość zużytą w domu, bez względu na odległość pomiędzy tymi dwoma miejscami.

We can use this analogy to explain our version of fibromyalgia. Those of us with one or more defective genes have otherwise perfectly normal kidney function. We think the problem arises because our inherited trait produces some slightly crippled proteins called enzymes. Healthier, top-quality specimens normally allow

well-controlled opening of the spigot whenever the bloodstream offers up waste for renal filtering. Our theory sugeruje, że dotknięte nerki źle kierują losami nieorganicznego fosforanu (symbol: P_i). Nasza genetyczna usterka powoduje fibromialgię, ponieważ nie pozwala w pełni otworzyć kranu; fosforan nadal wycieka, ale nieco ospale. Może być duża zmienność dobową, ale ten efekt cofania może ostatecznie doprowadzić do wzrostu P_i i redystrybucji w całym organizmie. Różne podatności tkanek decydują o tym, które z nich będą najlepiej wyłapać nadmiar fosforanu.

Metaboliczne produkty uboczne są przenoszone przez krew do nerek w celu ich filtracji. Substancje niepotrzebne przez dłuższy czas oraz woda są ekstrahowane w celu utworzenia moczu. Główne połączenia krwi i nerek występują w miejscach zwanych kłębuszkami nerkowymi. Przepłukiwanie przez takie struktury są nadwyżki minerałów, substancji chemicznych i wody w stężeniach niemal identycznych do tych z krwi - z pewnymi istotnymi wyjątkami, takimi jak fosforan nieorganiczny (P_i). Ogromne ilości są wchłaniane z naszych produktów spożywczych i wykorzystywane głównie do produkcji energii komórkowej. Ale jak większość innych składników ciała, są resztki. Nasza działalność dokładnie pobiera opłaty za molekuły mocy zamknięte wewnątrz komórek w postaci chemicznej metamorfozie o nazwie High-Energy P_i . Wiele z nich jest poddawanych recyklingowi, ale są pewne straty, które są wyrzucane z komórek i ostatecznie do krwi. Nadbagaż ten jest tym, co jest wysyłane w dół rzeki do nerek w celu ewentualnej eliminacji.

Nerki są ośrodkami dowodzenia, jeśli chodzi o projektowanie moczu. W pewnym momencie decyzje podejmuje komórki wyłożone ścianami kanalików nerkowych. Zwracają się o poradę nerwową lub hormonalną przed wprowadzeniem do pęcherza moczowego przefiltrowanych produktów, takich jak fosforany. Impulsy mogą pochodzić z wielu źródeł, które wymagają pilnego zapotrzebowania na dodatkowe P_i . Probówki są w stanie wchłonąć je ponownie do obiegu w celu dystrybucji wszędzie tam, gdzie jest to konieczne.

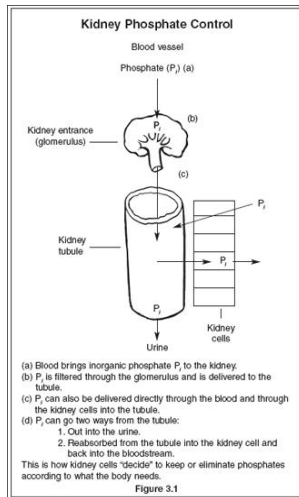
Komórki wyłożone milionami kanalików nerkowych stają twarzą w twarz z rozwijającym się strumieniem moczu z jednej strony, a naczynia krwionośne z drugiej strony. To właśnie tam dokonuje się wyborów dotyczących wielu produktów moczu, w tym P_i . Mogą one otwierać boczne bramy w celu pobierania P_i w zależności and slither it through to the blood side for retrieval. od sygnałów wejściowych, mogą również utrzymywać je w stanie zamkniętym, blokować dostęp, a tym samym bezpośrednio wydalać częściowe lub całkowite wydalanie. Jak to działa, and slither it through to the blood side for retrieval. można zobaczyć na [ryśunku 3.1](#).

Fosforan ma więc dwie drogi do przebycia. Oba są przez ściany kapilarne krwioobiegu. Pierwszy system gotuje go bezpośrednio do płynu, który ma wkrótce stać się moczem. Drugi ekstrahuje ją z krwi prosto do komórek wyłożonych rurką z jednej strony i wyrzuca przez drugą stronę do moczu. Choć brzmi to jak niepotrzebnie powielany wysiłek, te dwa miejsca są pod różnymi, ale zsynchronizowanymi kontrolami. Stężenia fosforanów są wyczuwalne, a sugestie dotyczące nerwów i hormonów są przestrzegane, aby spełnić wymagania organizmu. *Jeśli moczysz się w P_i , pozbyć się go. Potrzebujesz trochę więcej? Wiemy, jak go zdobyć, a my wchłonimy dla Ciebie.* Brzmi to prosto, ale te czynności liczą się z enzymami prawidłowo reagującymi na potrzeby organizmu. W fibromialgii jest prawdopodobne, że jeden lub więcej enzymów jest genetycznie wadliwy lub zniekształcony. Byłoby to zgodne z naszą teorią: Fibromyalgics po prostu nie może pozbyć się wystarczającej ilości fosforanów.

Teraz możemy choreografować całą scenę. Komórki pracują, abyśmy mogli żyć, a w procesie tym potrzebujemy ogromnej ilości energii. Większość naszego pożywienia jest wydawana na tworzenie ATP w wielu mitochondriach, które znajdują się wewnątrz każdej komórki. Po utworzeniu, ten adenzyno-fosforan trójfosforan adenzyny może oderwać się od dołączonych, energetyzowane fosforany jeden na raz i sprawiają, że rzeczy metaboliczne się

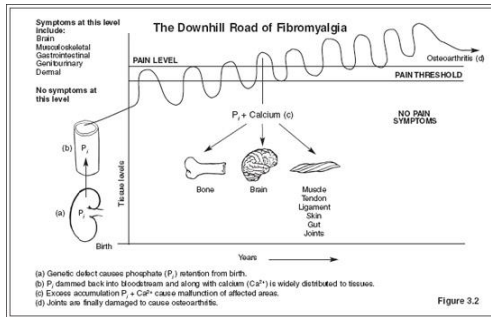
zdarzają. Utrzymanie funkcjonowania części ciała jest bardzo energochłonne. Normalne zużycie i rozdarcie komórek powoduje, że do nadwyżek pokarmowych, które nie są przeznaczone do natychmiastowego użycia, dodawanych jest więcej fosforanów odpadowych. Wszystko to jest wysyłane do nerek w celu sortowania, o którym właśnie rozmawialiśmy.

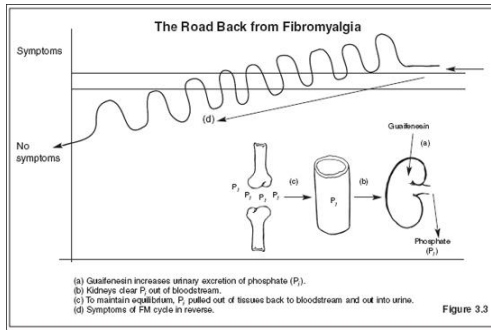
Ciało nie będzie tolerować akumulacji P_i we krwi, ponieważ jest to odwrotność wapnia. Oznacza to, że kiedy fosforan rośnie, wapń musi spaść. W szyi znajdują się cztery gruczoły przytarczyc, które nie pozwalają na taką nierównowagę. Wylewają hormony, które chronią poziom wapnia. Fosforan nie może więc wydostać się z moczem, a nawet nie wolno mu pozostawać w krwioobieg. Teraz pytanie: W jakiejś z góry określonej kolejności dziobania, niektóre tkanki muszą przyjąć fosforan jako współwięźniów i pomóc oczyścić krew. Kości są najbardziej doświadczone w chwytaniu, ale w końcu stają się nasycone i nie chcą się już wchłaniać. Mięśnie i ścięgna powinny pomóc, i oni to robią. W wyniku tego procesu fosforan nieorganiczny wraca z powrotem do komórek gotowych do przyjęcia odpowiedzialności. W pewnym momencie nadmiar P_i spowalnia generator mitochondrialny, a produkcja energii zaczyna się opóźniać. Z chemicznego punktu widzenia konieczne jest, aby woda dostała się do uszkodzonych komórek, aby utrzymać w odpowiednim stężeniu przychodzący fosforan i wapń, a także jego współpodróżnik, wapń. Sód i chlorki surfować wzdłuż, aby umożliwić takie obowiązkowe rozcieńczenia. Ci celularni goście powodują obrzęk i produkują grudki i grudki fibromialgii. To z kolei ściska nerwy i wysyła sygnały dystresu do mózgu. Tam problem jest interpretowany jako wyraz objawów fibromialgii: ból, pieczenie, pełzanie, mrowienie, mrowienie i drętwienie. Sam mózg nie jest odporny na ten proces, więc dodaj zmęczenie i zaburzenia poznawcze. Tę sekwencję narysowaliśmy na [rysunku 3.2](#).



Wcześniej wyjaśnialiśmy, jak nadmiar fosforanu przerywa produkcję energii (ATP) w mitochondriach i powoduje objawy fibromialgii. Możemy rozwiązać ten problem, pomagając nerkom odzyskać sprawność. Oczyszczaj nadmiar fosforanu i, co nie dziwi, obserwuj komórki ciała chętnie produkują wszystkie potrzebne nam ATP. Wapń, który został związany przez P_i jest również usuwany z przeładowanych sklepów. Pozbawione wadliwie położonego wapnia, komórki wydostają się z nadbiegu i mogą się zrelaksować. Przewiduje się, że taka odbudowa przywróci zasilanie naszych systemów do ich pełnej wydajności. Wierzmy, że guaifenesin jest najlepszym i najbezpieczniejszym środkiem do produkcji niechętnie otwieranych spigotów enzymatycznych i pozwala nam zająć się biznesem solidnego życia. (Patrz [rys. 3.3.](#))

Bardzo trudnym aspektem leczenia jest to, przez co pacjenci muszą przejść podczas odwracania. Już zbyt często byli zawiedzeni obietnicami lekarstw, które nigdy się nie zmaterializowały. Wchodzą one w początkowe fazy recyklingu rozpaczliwie rozpaczliwie, aby rzucić okiem nadziei i uzyskać kilka przyzwoitych godzin. Mówimy naszym pacjentom, że takie inspirujące chwile będą dla nich gwarancją sukcesu na przyszłość. Kiedy ciało zapewnia kilka lepszych godzin lub dni, jest to sygnał, że może to zrobić na stałe. Ale dopóki ludzie nie poczują tej pierwszej bezbolesnej chwili, mogą wierzyć tylko w pomoc od guaifenesin. Aby zachować wiarę w obliczu czasem intensywnych, wczesnych symptomów odwrócenia tendencji, potrzeba odwagi i wytrwałości. Późniejsze cykle oczyszczania są również trudne, ale do tego czasu pacjenci mieli smak powrotu do zdrowia: seria dobrych dni ze zmniejszonym bólem i zmęczeniem. To znacznie ułatwia radzenie sobie z problemem. Mimo to, kolejny cykl odwracania kierunku działań budzi dawne obawy.





A potem, pewnego dnia, kiedy przez jakiś czas byłeś na guai właściwie, zatrzymasz wszystko, co robisz i spróbujesz dowiedzieć się, co jest inne. To będzie czuć się tak, jakby świat był cichy i spokojny, i zdajesz sobie sprawę, że nigdzie się nie boli. To jest jak ktoś wyłączony kranik bólowy. Zwróćcie na to szczególną uwagę, bo to wasze ciało mówi: "Nie jestem trwale zepsuty. Pamiętaj, jak to się czuje. Naprawiam się". Wtedy ból, niepokój, zmęczenie lub zmęczenie albo wszystko wróci do normy. Zapisz więc uczucie natychmiast kolorowymi literami, dużymi i pogrubionymi w swoim dzienniku, abyś mógł je znaleźć i wiedzieć, że było prawdziwe.

-Bonnie J., *Floryda*

I was diagnosed in 1987, when it was called fibrositis, while in physical therapy school. I was lucky to be where I was because my diagnosis was quick but I was in no way prepared for the destruction this new entity would have on my life. From the day of my diagnosis until the present, I have studied and searched for anything that would help me have a more functional life. It has been hit or miss at best, from consuming shark cartilage to applying magnets to my body. There have been kawałki czasu zabrane ode mnie, gdzie jedyną rzeczą, jaką chciałem zrobić, był pobyt w łóżku. Byłem ograniczony jako matka dwóch chłopców i jako żona, a czasami czułem się całkowicie nieodpowiedni w obu.

Dwa lata temu znalazłem książkę Dr. St. Rok temu przeszedłem na dietę liberalną. Zacząłem biegać, choć dawno temu powiedziałem, że to było wielkie nie-nie. Właśnie skończyłem czterdzieści pięć lat i przeszedłem z fibromialgii do 5K. W zeszłym roku ukończyłem pięć 5Ks i dopiero co zająłem pierwsze miejsce w mojej grupie wiekowej, zdobywając medal. Nadal jestem na moich lekarstwach, ale czuję, że nic mnie teraz

nie powstrzyma. Jestem bardziej aktywny i mam więcej energii. Cieszyć się życiem jest teraz moim priorytetem, nie moja fibromialgia. W najśmielszych marzeniach nigdy bym się nie domyślił, że będę tam, gdzie teraz jestem.

-Cheri M., Kalifornia

Częstą reakcją pacjentów jest podejrzenie, że ich ciała różnią się od ciał innych fibromyalgików. Mają problemy z pokonaniem strachu, że ich sprawa jest zbyt daleko posunięta, aby uzyskać trwałe korzyści. Ale w miarę jak leczenie postępuje, wzrasta zaufanie i stosunkowo szybko stają się starymi profesjonalistami w ins i out ich choroby. Wiedzą, że dobre dni wrócą w większej liczbie, ataki będą łagodniejsze, bardziej znośne i stopniowo opuszczą coraz mniej obszarów do oczyszczenia. Chociaż początkowe cykle odwracania mogły zaatakować dziesięć lub dwadzieścia miejsc jednocześnie, późniejsze odwrócenia działają tylko w jednym lub dwóch miejscach jednocześnie. To samo w sobie znacznie zmniejsza dotkliwość kolejnych ataków. Ponadto fazy oczyszczania coraz bardziej się od siebie oddalają, przez co komplikacje są pomniejszone w porównaniu z innymi fazami.

Every patient asks: "How long will it take for me to clear?" There's no easy answer. It depends on several things: the duration of the illness, genetic makeup, and the dosage of guaifenesin required for response. Low-dose patients (300 mg twice a day) are fastest, but clear with intense and almost constant ataki. Wolniej reagujący pacjenci potrzebują większych dawek i mają możliwość odwrócenia trendu w całym spektrum możliwości. Opieramy się na sprawdzonej zasadzie, że najwolniejsi ludzie co dwa miesiące oczyszczają rok z fibromyalgicznych gruzów. Zegar nie zaczyna jednak tykać, dopóki nie znajdzie właściwej dawki i nie stanie się całkowicie wolny od salicylanu. Tak, dla niektórych jest to stopniowe i niewiarygodnie szybkie dla tych szczęśliwców. Wolno reagujące osoby mogą szybciej przejść pod okiem lekarza, podnosząc dawkowanie,

używając albo dłużej, albo szybciej działającej guaifenesiny. Po prostu nie trać serca.

Jestem na guaifenesin przez siedem i pół miesiąca. Od lipca 1991 r., po biczu i wstrząśnięciu podczas wypadku samochodowego, miałem bolesne objawy FMS. Od czasu bycia na guai, moja jakość życia znacznie się poprawiła. Mam mniej bólu, nawet podczas jazdy na rowerze. Kiedyś miałem kłopoty z jazdą w samochodzie, nawet przez kilka kilometrów, ponieważ wibracje były dla mnie bardzo powiększone. To się nieznacznie zmniejszyło. Nasilenie i częstotliwość bólów głowy znacznie się zmniejszyły. Mój MPS (zespół bólu mięśniowo-szkieletowego) znikł. Mam okresy, w których moja skóra nie boli, kiedy ktoś lekko jej dotyka; cały czas bolało mnie miękkie dotknięcie lub pocieranie. Jestem w stanie robić o wiele więcej codziennych rzeczy, takich jak załadunek zmywarki i obserwacja naszych dzieci w ciągu dnia. Muszę odpocząć trochę mniej.... Miałam pełne trzy tygodnie, praktycznie bez bólu. Jest to pierwszy przypadek od siedmiu lat, w którym tak się stało. Ten zabieg jest naszą wielką nadzieją.

-J.M., Texas

Inna pacjentka, która przeżyła wiele lat trudności z fibromialgią i miała trudności z jazdą na rowerze podczas leczenia, opowiada o swoich doświadczeniach:

I want to brag about my second thirty-mile bike ride. I am very proud of myself. I want you to know how far I've come. I am czterdzieści osiem lat i całe moje życie cierpiałam z coraz większym bólem i depresją. Od lat stosuję większość silnych środków przeciwbólowych i przeciwdepresyjnych. Zamknąłem działalność i odszedłem z pracy w 1994 roku. Mój umysł był bezwartościowy, zmęczenie i ból uniemożliwiły mi wyjście z

łóżka w większość dni, a ja przez lata miałem potworną bezsenność. Objawy przychodziły i odchodziły i przez większość czasu "wyglądałam normalnie", chociaż przykładałam do tego dużą wagę. Życie zawsze było walką z bólem ciała i umysłu. W lutym 1997 roku zostałem ciężko uderzony. Całe moje ciało puchło, skóra się paliła, usta źle się paliły, a ja nieustannie salwowałam. Żołądek wyprofilowany. Mój umysł oszalał. Większość mięśni miała skurcz. Nie mogłem się poruszać bez obfitego pocenia.

-G.M., Kalifornia

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Zanim wyjdziemy z tematu guaifenesin i zakończmy ten rozdział, zajmiemy się niektórymi z najczęściej zadawanych pytań.

Czy guaifenesin ma skutki uboczne?

Other than infrequent and transient nausea in the early treatment stages, guaifenesin has no known side effects. Even that sensation is such a frequent part of the irritable bowel that, most times, we can't blame the drug. Also, upset stomachs may be just part of cycling. Some people have difficulty with any medication. We urge them to buy or cut tablets into sizes that will fit into gelatin capsules, which can be purchased in any pharmacy or health food store. Since the stomach can't digest gelatin, the capsule slips the drug into the small intestine, where it's released. Very rarely, we've seen individual sensitivities to some filler in the tablets or to an added dye. Pharmacists can suggest different brands that are dye-free and contain different fillers. The pain, numbness, and host of other symptoms możesz czuć, że przyjmowanie guaifenesinu wynika z przewidywanego procesu odwracania trendu. Nawet sporadyczne ule lub inne wysypki są prawie zawsze częścią choroby i są spowodowane oczyszczaniem skóry, a nie alergią. Wszystkie te objawy oczyszczania są świetnymi wskazówkami, że guaifenesin jest w pracy.

Jakiej guaifenesinu powinienem używać?

Guaifenesin jest składnikiem wielu mieszanek kaszlu i dekoncentracji. Te przedmioty zawierają zbyt wiele innych substancji, które albo blokują działanie leku na nerki, albo sprawiają, że jesteś jeszcze bardziej chory. Każda czysta guaifenesin wolna od dodanych leków, takich jak pseudoefedryna i dextromethorphan będzie działać tak dobrze, jak długo, jak długo jest to dłużej działające lub czasowe zwolnienie związku. Ograniczyliśmy stosowanie płynnej guaifenesyny do dzieci, ponieważ stężenia są zbyt niskie dla dorosłych, chyba że są oni skłonni pić prawie jedną butelkę dziennie.

Czy mogę dostać guaifenesin przez ladę?

Jak wspomniano wcześniej, gwajfenesyna jest dostępna w tabletkach 200, 300, 400, 600, a nawet 1200 mg. Obecnie wszystkie są sprzedawane bez recepty. Niektóre z nich mają działanie 12-godzinne (600 i 1200 mg), a inne krótkotrwałe (400 mg lub mniej). Proszki są również dostępne, ale nie polecamy ich stosowania, ponieważ często tracą moc przed wciśnięciem ich w tabletki lub podczas napełniania kapsułek z powodu nadmiaru manipulacji. Istnieje wiele marek, ale nikt nie może twierdzić, że dwanaście godzin Mucinex (również butelkowane przez ProHealth-dostępne online). Wszystkie tabletki o mocy 400 mg są krótkotrwałe i muszą być przyjmowane częściej. Krótkotrwałe działanie może mieć duży wpływ na objawy, jak ostrzegamy w poprzednim tekście.

We don't particularly recommend self-treatment unless there's no alternative. There are many symptoms in fibromyalgia that could easily mask some other condition. It's certainly best to exclude these before starting our protocol. Once that's done, masz rację oczekując, że lekarze rozważą diagnozę fibromialgii i wiedzą, jak potwierdzić swoje podejrzenia badaniem fizycznym. Jednak o naszym protokole nie wie wystarczająco dużo lekarzy. Pacjent może pomóc w ich wykształceniu. Jeśli masz szczęście do lekarza, który wie, jak znaleźć bryły i bryły choroby, pracować nad odwróceniem tendencji. Wkrótce poinformujemy Cię o wybranych częściach ciała, które cofną się w ciągu jednego miesiąca i szybko pomożemy Ci określić właściwą dawkę. Jeśli lekarz wie, w jaki sposób można je omacywać, zapewni Ci to dużą pewność we wczesnych stadiach leczenia. Ponadto, jeśli pojawią się dziwne objawy, może być potrzebna profesjonalna pomoc. Pomoc jest również niezbędna w przypadku, gdy przestaniesz się poprawiać lub wręcz cofnąć i potrzebujesz pomocy w znalezieniu jakiegoś ukrytego źródła salicylanu.

Czy istnieją specjalne instrukcje dotyczące przechowywania guaifenesinu?

Lek należy przechowywać w miejscu o temperaturze od pięćdziesięciu dziewięciu do osiemdziesięciu sześciu stopni Fahrenheita, nie w lodówce ani w bardzo ciepłym pomieszczeniu. Unikać zamoczenia materiałów eksploatacyjnych. Szczelnie sprasowane tabletki mają dłuższy okres przydatności do spożycia niż kapsułki, a proszek ma najkrótszy okres przydatności do spożycia spośród wszystkich. Jeśli napełniasz kapsułki we własnym domu, upewnij się, że kupujesz proszek w małych ilościach; świeżość utrzymuje moc.

Czy muszę pić dużo wody z moją guaifenezyną?

To nie jest konieczne. Pchanie płynów jest zalecane głównie przy przyjmowaniu guaifenesinu w przypadku problemów z płucami lub zatokami. Dodatkowy płyn pomaga rozluźnić śluz. Interesuje nas jego działanie na nerki.

Czy powinienem kontynuować przyjmowanie innych leków, gdy zaczynam przyjmować guaifenesin?

Guaifenesin mixes safely with anything so your doctor will undoubtedly want you to continue other medications. But even trickles of salicylate block renal effects of guaifenesin though it will liquefy mucus. To name a few: avoid Soma Compound (zastąpić zwykłą Somą), Fiorinal (zastąpić Fioricet), Empirin i Percodan (zastąpić Percocet). Najlepiej jest unikać silnych leków i robić to z Tylenolem (acetaminofenem) z lub bez niesteroidowych środków przeciwzapalnych (NSAIDs), takich jak ibuprofen i naproksen. Więcej o takich rzeczach jak Pepto-Bismol, pasty do zębów, Bengaj i inne w [rozdziale 4](#). Nie należy przerywać lub zmieniać dawek leków na receptę bez konsultacji z lekarzem.

Niektórzy nazywają protokół gwajfenezyny jako detoksykację. Czy to prawda?

W fibromialgii nie ma toksyn. Nasze nowe badania, które opisujemy w tym wydaniu, a wcześniejsze badania nie znalazły żadnego. Cokolwiek powoduje, że FMS nie wydaje się być czymś obcym dla ciała. Nie zawiera reakcji zapalnej ani ataku przeciwciał. Uważamy, że fibromyalgia jest spowodowana zwyczajowo przyjaznym fosforanem, którego jest po prostu za dużo w niewłaściwych miejscach. Ponieważ nie ma toksyn, guaifenesyna nie "detoksykuje".

Czy korzystne jest oczyszczenie organizmu drożdży lub pasożytów przed rozpoczęciem stosowania guaifenesyny?

We don't ascribe to the concept of chronic candidiasis as currently defined, which uses plasma antibodies or stool cultures for diagnosis. Antibodies are usually our friends and are present because we've encountered a particular infection or toxin in the past. They're poised to pounce on the offender at any time it tries to reenter the body. Also note that the so-called anti-yeast diet is the very one we prescribe for hypoglycemia. Most people feel better on low carbohydrate intakes since the blood sugar does not rise and fall at various times of day, not because of a theoretical effect on candida. Similarly, parasites are too often blamed for fibromyalgia. It's not something we've observed. "Herbal cleansing" ingredients block guaifenesin. If you feel you must, get it over with before attempting our protocol. Pamiętaj, że układ odpornościowy jest lekko przygnębiony w fibromialgii, a zatem pozwala na więcej infekcji.

Czy można bezpiecznie przyjmować guaifenesynę, jeśli zajdę w ciążę?

Guaifenesin był rzeczywiście używany, aby pomóc kobietom zajść w ciążę. Uznano, że jest to pomocne wyłącznie ze względu na jego zdolność do skraplania śluzu, który normalnie znajduje się w otworze macicy. Późniejsze badania wykazały spermatobójcze właściwości tego śluzu u niektórych kobiet, defekt, który jest korygowany przy użyciu guaifenesyny. Sugerujemy, aby każda kobieta omówiła tę kwestię z własnym lekarzem. Zalecamy naszym ciężarnym pacjentom całkowite zaprzestanie stosowania wszystkich leków przed próbą zajścia w ciążę. Za zgodą położnika możesz wznowić leczenie po szóstym miesiącu ciąży, ponieważ dziecko jest w pełni ukształtowane do tego czasu. W ten sposób kobiety z fibromialgią mogą uniknąć nagłego wybuchu objawów, które często następują po porodzie.

Czy jestem bardziej narażony na osteoporozę przy przyjmowaniu guaifenesyny?

Wapń wydalany przez guaifenesynę jest ograniczony do niewłaściwej nadwyżki tymczasowo zamkniętej w komórkach. Nie musisz się więc martwić o osteoporozę. Pamiętaj, że lekarstwa mają ponad czterysta lat w jakiejś formie lub innej. Problemy pojawiłyby się już teraz.

Czy guaifenesin może powodować kamienie nerkowe?

No, there are no connections with kidney stones, guaifenesin, or fibromyalgia. Most stones are calcium oxalate, some are sodium urate, and others complexes of calcium-clutching phosphates and carbonates. We repeat, guaifenesin has been used for years and never implicated with kidney stones. One tiny study found a possible connection, but as confirmed by the authors, affected patients were not taking pure guaifenesin. They were abusing combinations of guaifenesin and pseudoephedrine. The latter is the drug used in the unlawful produkcja metamfetaminy. Lek ten był prawdopodobnie podejrzany, a pacjenci nie byli zagrożeni przez guaifenesynę.

Czy można pić colę podczas przyjmowania guaifenesinu?

Nie musieliśmy ograniczać coli, choć zawierają one kwas fosforowy. Fosforan jest tym, co próbujemy oczyścić z ciała, ale guaifenesin pokonuje to dodatkowe obciążenie dość łatwo. Obsługuje również ilości zawarte w pokarmach roślinnych.

Jeśli mam astmę, czy mogę wziąć guaifenesin?

Guaifenesin jest często stosowana do leczenia astmy. W rzeczywistości jest sprzedawany jako "mukolityczny". Pomaga to komórkom produkować lżejszy śluz, co sprawia, że jest mniej wytrzymały i łatwiejszy w hodowli. Każdy, kto cierpi na dodatkowe schorzenia, powinien zawsze poprosić lekarza o zgodę na dodanie leku.

Czy jesteś gotowy, aby przejść dalej i dowiedzieć się o protokole? W następnych rozdziałach opiszemy wiele rzeczy, które pomogą Ci zrozumieć i skutecznie leczyć fibromialgię.

Po początkowym ataku choroby nie było wiary. Siedzę w fotelu godzinami, nie wierząc, że być może będę żył w tak złamanym ciele. Ból pojawił się w falach, sprawiając, że życie stało się nieprzewidywalnym koszmarem bezużyteczności i gniewu. Zrezygnowałam z mojej roli żony, matki, córki i terapeutki. Kochałam każdą z tych ról. Depresja zaczęła się] tak dawno temu, że nawet nie pamiętam. Modliłem się do Boga. Potem rzucam modlitwę. Nie ma dla niego siły. Poddawałem się, poddawałem i spędzałem większość czasu nie robiąc nic. Łatwo jest utknąć tam nic nie robiąc, nie dbając, nie chcąc żyć, mając nadzieję, że nie umrze. Ciężka praca jest ciężka, aby być chorym. Ciężiej jest pracować, żeby się dobrze załatwić.... ale uzyskanie dobrej kondycji jest najlepszą rzeczą, a guaifenesin jest sposobem, aby to zrobić.

Karola Południowa -Gretchen, Karolina Południowa

Generyczny "Mucinex" Guaifenesin już dostępny

Tuż przed publikacją tej książki otrzymaliśmy dobre wieści dotyczące ogólnej wersji guaifenesinu. Informacje te mają na celu aktualizację informacji zawartych w niniejszym rozdziale.

W grudniu 2011 r. Perrigo Co., producent wielu leków generycznych dostępnych bez recepty, wygrał wyrok, który pozwoli mu produkować 600 mg Guaifenesin Extended-Release Tablets, generyczną wersję tabletek Mucinex. Perrigo otrzymało zatwierdzenie FDA w grudniu 2011 r. i oczekuje wprowadzenia produktu na rynek w ciągu dziewięćdziesięciu dni. Oczekuje się, że inne firmy pójdą w ich ślady.

Od 2002 r. znalezienie generycznej guaifenesyny jest prawie niemożliwe, ponieważ wiele marek zostało wycofanych z rynku w następstwie orzeczenia FDA. Generyczna guaifenesyna została zastąpiona na półkach przez droższą, ale bez recepty, Mucinex. Podczas gdy wielu naszych pacjentów przyjmuje Mucinex, dla innych jest on zbyt drogi.

Rozdział czwarty

Mucha w maści

Aspiryna i inne salicylany

Możesz sobie poradzić bez salicylanów. Na początku, jeśli jesteś niepewny i zbyt zdezorientowany, aby zrozumieć, po prostu użyj mniej produktów. Zabawne jest to, że robimy bez tak wielu rzeczy, kiedy jesteśmy chorzy, ale potem chcemy się spierać o rezygnację z miętowej pasty do zębów. Nie ma sensu czytać książki i uzyskać guaifenesin i mam nadzieję, że będziesz lepiej, jeśli nie będziesz odrabiać zadań domowych na temat salicylanów. Jest wiele zasobów, które mogą Ci pomóc, a teraz są nawet firmy, które wytwarzają specjalne produkty.

-Gloria, Kalifornia

Protokół CRITICS SAY OUR jest trudny, ponieważ trudno jest uniknąć salicylanu przez jego wiele nazw. Napisaliśmy ten rozdział, aby udowodnić, że tak nie jest, zwłaszcza w porównaniu do życia z fibromialgią. Nauczenie pacjentów, jak unikać salicylanów wymaga czasu, ale jest to warte wysiłku. Ta książka poprowadzi Cię, a ten rozdział pomoże Ci lepiej zrozumieć, dlaczego jest to tak ważne. Zasoby na www.fibromyalgiatreatment.com are kept updated, and the online support group will walk you through the process of avoiding salicylates. It might be a bit stressful at first but it's a lot better than being sick every day of life. W porównaniu do tego, czytanie etykiet przy każdym zakupie czegoś nowego wydaje się ledwie niewygodą.

Uważamy, że zgodzicie się, kiedy będziecie mieli pierwszy dobry dzień.

KRÓTKA HISTORIA SALICYLANÓW

Wszystkie pięć leków, których używaliśmy przez lata w leczeniu fibromialgii ma jedną wspólną cechę. W każdym przypadku, związek *salicylan* zablokował ich aktywność chemiczną w dokładnej lokalizacji nerek, gdzie potrzebujemy pomocy.

Musimy podkreślić, że nie ma znanych interakcji pomiędzy gwaifenesyną a innymi lekami. Mieszanie gwaifenesyny z salicylanami nie spowoduje choroby. Gwaifenesin nadal pomoże w skropleniu śluzu i sprawi, że kaszel stanie się bardziej wydajny, ale działanie, które musimy podjąć, aby leczyć fibromyalgię, będzie całkowicie neutered-lub zablokowane. Nie będzie żadnej zewnętrznej manifestacji tego efektu blokującego; to dobra i zła wiadomość. Nie będziesz czuł się źle, jeśli popełnisz błąd, ale oznacza to również, że nie będziesz w stanie powiedzieć, jak się czujesz, jeśli Twoje leki nie są skuteczne. Z czasem, oczywiście, będziesz podejrzewać blokowanie sytuacji, gdy twoja mapa ciała pogarsza się i zaczynasz czuć się źle przez dłuższy czas. Dlatego tak bezwzględnie konieczne jest przeczytanie i przejrzanie tego rozdziału, dopóki nie zrozumiecie, co tu napisano. **Jeśli nie unikniesz salicylanów, żadna ilość gwaifenesinu nie może zrobić *nic*, aby cię wyleczyć.**

Salicylates have been used medicinally since as early as 1500 BC, when a pain-relieving recipe using dried myrtle leaves was recorded by ancient Egyptians. In the fifth century BC, Hippocrates, affectionately known as the father of medicine, promoted juice extracts from the bark of willow trees for treating aches and pains. Other diverse cultures such as the Native Americans made the same discovery and used barks and meadow grasses to prepare topical or internal preparations for the same purposes. During the late Middle Ages, a willow mikstura z kory w celu złagodzenia bólu i gorączki była tak popularna w Europie, że musiała zostać zdelegalizowana,

ponieważ drzewa wycinano szybciej niż można było je przesadzić - w większości niszcząc przemysł wikliniarski. Ustawa ta została uchylona w 1806 roku, ponieważ alternatywny lek, chinina z Peru, nie mógł dotrzeć do Europy z powodu blokady Napoleona.

Gdy tylko rośliny okazały się przydatne w leczeniu chorób, rozpoczyna się poszukiwanie substancji czynnej, która jest odpowiedzialna za ich działanie. Następnie może być ekstrahowany, oczyszczony i przetworzony na dawki, które są jednolite w potencji. Tak więc w 1823 r. salicynę chemiczną udało się wydobyć z kory wierzby i nazwano dla jej łacińskiego monika *Salix*. Później został wyekstrahowany z łąk słodkowodnych i wielu innych roślin.

Po zidentyfikowaniu substancji chemicznej, trwała wyścig do syntezy molekuly, czyli do wytworzenia jej od podstaw w laboratorium. Miejmy nadzieję, że proces ten będzie mniej pracochłonny, tańszy i doprowadzi do udanego przedsięwzięcia kapitałowego. Nie byłoby już całych drzew poświęcanych tylko po to, aby wydobyć kilka miligramów leku. W 1853 r. zostało to osiągnięte, ale wkrótce zarzucono, ponieważ substancja ta okazała się zbyt kwaśna dla ludzi, aby tolerować.

Kilka lat później niemiecki chemik Feliks Hoffman postanowił poszukać salicylanu mniej toksycznego i przyjaznego dla żołądka, aby złagodzić bóle stawów ojca. Odniósł sukces i przekonał swojego pracodawcę, firmę Bayer, do wprowadzenia jej na rynek, a w 1899 r. narodziła się aspiryna w postaci proszku na receptę. Wkrótce potem pojawiła się tabletki, która w 1915 r. została udostępniona bez recepty jako warunek traktatu wersalskiego, który zakończył I wojnę światową.

Aspirin's full effects on the body are still being explored. Its pain-relieving aspects are enhanced by reducing the internal production of prostaglandins and clipping their role in inducing inflammation and nerve sensitivity to pain. Aspirin also lessens the adhesive tendencies of blood platelets and so cuts ryzyko powtórnego zawału serca i niektórych rodzajów udarów u mężczyzn i starszych kobiet.

Ma działania, które mogą pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka jelita grubego i ewentualnie zaćmy. To bardzo mało kosztuje, ponieważ jest tak niedrogo wyprodukowany. Ma szerokie zastosowania, takie jak koncentrat, kwas salicylowy, stosowany do usuwania brodawek i kukurydzy; bardziej rozcieńczony w kremach kosmetycznych i płynach do leczenia trądziku i łupieżu; peelingi chemiczne o słabszym stężeniu w celu osiągnięcia łagodnego złuszczenia skóry. Jest wprowadzany do filtrów przeciwsłonecznych w celu ochrony przed promieniowaniem UVA, nawet jeśli nie zapewnia to ochrony przed promieniami powodującymi raka skóry.

JAK SALICYLANY BLOKUJĄ GUAIFENESYNĘ

Dlaczego salicylany powodują takie problemy dla naszego protokołu? Odpowiedź nie jest zbyt skomplikowana. W nerkach jest szczególny obszar, gdzie guaifenesin musi mieć nieograniczony dostęp do pracy. Niestety, jest to dokładnie to samo miejsce, gdzie salicylany przyczepiają się do komórek docelowych: w kanalikach nerkowych. Komórki te mają powierzchnię, na której znajdują się tysiące receptorów. Łatwo jest wizualizować proces, jeśli pomyślisz o każdym z receptorów jako o niestandardowym garażu zaprojektowanym do użytku tylko przez pewien specjalnie ukształtowany samochód. Każdy garaż pozwoli na parkowanie tylko dla samochodów, które idealnie do siebie pasują.

W organizmie ludzkim każdy receptor w każdej komórce jest precyzyjnie wykonany, aby pomieścić tylko określony hormon lub substancję chemiczną. Aby każdy lek odniósł sukces, musi znaleźć i starannie dopasować się do tego receptora, który zawsze jest przestrzenią zaprojektowaną dla naturalnej cząsteczki. Na tym właśnie polega nauka farmakologii. Leki są wytwarzane tak, aby zajmowały istniejący receptor, który wyzwala lub blokuje działanie.

Unfortunately, guaifenesin and salicylates compete for the same receptors, but salicylates are a better fit and so get preferential parking. Even small amounts of salicylate can occupy all the available sites, leaving none for guaifenesin. In a manner of mówiąc, po zapełnieniu garażu parkingowego wyłącza się. Na marginesie, nawet przy obfitym krążących salicylanach, guaifenesyna nadal skutecznie skrapla śluz, ponieważ nadal pasuje do zupełnie różnych receptorów w tkankach innych niż kanały nerkowe. Ale jego korzyść dla fibromialgii nie istnieje.

Od początku pracowaliśmy nad tym problemem, który nazywamy *blokowaniem*, ponieważ go nie odkryliśmy. Wiedzieliśmy już, że pacjenci będą musieli unikać aspiryny. Blokada salicylanowa

związków moczopędnych jest dobrze udokumentowana w literaturze medycznej, a starsze leki na gout wszystkie noszą drukowane ostrzeżenie na butelkach. Wiedzieliśmy więc, że guaifenesin nie będzie działać, aby odwrócić fibromialgię w przypadku stosowania aspiryny. Mieliśmy jednak wiele do nauczenia się o innych formach salicylanu i o tym, jakie miały one silne działanie.

Istnieje wiele badań, które wykazały zdolność skóry do wchłaniania salicylanów. Biopsje skórne wykazały, że salicylan stosowany miejscowo bezpośrednio na wierzchołek jednego mięśnia barkowego (trapez) stwierdzono w ciągu pół godziny w prawie równym stężeniu po przeciwnej stronie. Wyraźnie został wchłonięty do krwioobiegu i skutecznie przetransportowany w całym organizmie. Wiadomo, że kremy stosowane miejscowo na ból mięśni łatwo przenikają do tkanek i zapewniają ulgę. Początkowo nie mieliśmy jednak pojęcia, jak szybko i dokładnie to zrobili, ani jak dobrze salicylany były przesuwane po całym ciele. Kiedy zaczęliśmy obserwować pacjentów z pogarszającymi się objawami i mapowaniami podczas stosowania Bengaya i Aspercreme (salicylan metylu), zostaliśmy ostrzeżeni. ¹

W dzisiejszych czasach przyzwyczailiśmy się do leków stosowanych miejscowo, z których żadne nie istniało, kiedy po raz pierwszy zaczęliśmy stosować guaifenesin. Plastry nikotynowe, aerozole migrenowe, żele i plastry hormonalne, plastry bólowe itp. Teraz przyjmuje się, że podawanie leków przez skórę ma zalety. Pozwala to na niższe dawki, bezpośrednie wprowadzenie do krwioobiegu, omijanie przewodu pokarmowego i uniknięcie degradacji przez soki trawienne.

Nadal istnieją sceptyczni lekarze, którzy uważają to za nieistotne, gdy wyjaśniamy, jak małe ilości salicylanu mogą blokować guaifenesynę. Do tego po prostu mówimy, że wiemy, że to prawda: Na naszych pacjentach stworzyliśmy tysiące map, które graficznie

ilustrują to, co znaleźliśmy. Ignoruj wszystkie głosy i wszystkie głosy na odwrót; salicylany blokują z niszczycielską skutecznością.

Wrażliwość na blokadę jest uwarunkowana genetycznie, ale ponieważ nikt z nas nie zna poziomu naszej osobistej wrażliwości, każdy z nas powinien skrupulatnie stosować się do protokołu w formie pisemnej. Do naszych czytelników, prosimy o wykonanie swojej pracy i danie guaifenesinowi uczciwej szansy. Jeśli potrzebujesz wyjaśnień, odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać pomoc. Jeśli nie zrobisz protokołu prawidłowo, nigdy nie będziesz wiedział, czy guaifenesin pracowałby dla Ciebie. Nie przegap tej szansy na dobre samopoczucie.

UNIKANIE SALICYLANÓW

Jeszcze przed ukończeniem szkoły medycznej miałem romans z medycyną. Muszę jednak przyznać, że z biegiem lat, że uczucie to zostało napięte przez męczarnię felczowania źródła salicylanu, które blokuje konkretnego pacjenta. To była z pewnością krzywa uczenia się! Codziennie doradzamy pacjentom, jak skanować wszystkie ich produkty. I nie jest to tak proste jak nie używanie aspiryny czy Pepto-Bismolu. Nawet nasze najlepsze wysiłki nie zapobiegły błędowi inteligentnych i sumiennych ludzi.

My first visit with a new patient begins predictably. I take a medical history and complete my examination, which produces a body map displaying the patient's lesions. After that, I make a sketch as I unfold a story—our version of fibromyalgia. I run through the details of how I began to treat it, thanks to an observant man who flicked tartar off his teeth. I move through the metabolism of calcium and phosphate as I believe it relates to fibromyalgia. I dwell a bit longer on the cyclic but progresywna natura choroby i to, czego uczymy się z naszych obecnych badań. Następnie poświęcam sporo czasu na wyjaśnienie roli guaifenesyny w korygowaniu naszej wadliwej chemii, kompensując nasz problem genetyczny. Pacjenci trochę grymasują, kiedy dochodzę do opisu procesu odwracania. Wyjaśniam, że jest to w pełni przewidziane, że będą widzieć wielkie huśtawki w objawy. Będą one jeździć szybko lub stopniowo od gorszych niż kiedykolwiek do lepszych niż w długim czasie. Pacjenci radzą sobie z tymi informacjami całkiem dobrze - jak dotąd, tak dobrze.

Zawsze się chwale, kiedy przechodzę do następnej części mojego wyjaśnienia. Teraz muszę zająć się kwestią salicylanów, których będą musieli unikać w produktach miejscowych i leków ziołowych, które muszą przerwać. W rzeczywistości mieliśmy kilku pacjentów zrzucić zarówno nas, jak i guaifenesin, a nie zrezygnować z

cenionego przedmiotu. Jedna z aktorek wyszła i powiedziała, że protokół jest "zbyt twardy", a następnie po prostu nie pojawił się na następnej wizycie. Wiercie lub nie, my również słyszeliśmy: "Wolałbym mieć fibromialgię niż rezygnować z pomadki". Równie trudno jest przekonać pacjentów do rozstania się z sokiem Plus+, środkami do czyszczenia wątroby lub ziołowymi środkami przeczyszczającymi. W tym miejscu przypominamy pacjentom, że gdyby te rzeczy były skuteczne, zaoszczędziliby sobie wydatków i czasu związanych z wizytą w naszym biurze. Ale oczywiście są też tacy, którzy od razu mówią, że zrezygnowaliby z czegokolwiek, aby poczuć się lepiej!

Przez lata próbowałem tak wielu rzeczy od unikania chemikaliów i niektórych produktów żywnościowych. Zrobiłem diety eliminacyjne i przestałem używać glutenu. Żaden z nich nie poprawił mojej kondycji. Teraz muszę sprawdzać produkty pod kątem salicylanów i nie widzę problemu z czytaniem większej ilości etykiet. I wiem, że muszę to zrobić dobrze, ale jestem gotowy na wyzwanie. Chcę tylko dobrze się dostać.

-Alecia, *Oregon*

SALICYLANY SYNTETYCZNE

Rozpoczniemy dyskusję z najłatwiejszą do zidentyfikowania grupą salicylanów: syntetyczną lub czystą formą chemiczną. Ponieważ salicylan lub kwas salicylowy jest dokładnie tym, czego nie można użyć, oczywiście jest to pierwsza rzecz, której należy szukać na etykietach produktów. Mówiąc prościej: Jeśli na etykiecie jakiegokolwiek produktu, który bierzesz jako lek lub stosujesz na skórę, widzisz słowo *salicylan* lub *kwas salicylowy* - musisz przerwać stosowanie tego produktu, aby Twoja guaifenesyna była skuteczna.

Najczęstszym salicylanem jest dobra stara aspiryna lub kwas acetylosalicylowy. Może pojawić się na etykietach przy użyciu tej nazwy lub skrótu *ASA* (nazwa zwyczajowa zwłaszcza w Kanadzie). Wiele leków przeciwbólowych zawiera aspirynę. Przykłady obejmują annacynę, ekfedrynę i fiołek. Ich odpowiedniki bez aspiryny (Aspiryna-free Excedrin, Excedrin PM i Fioricet) nie stanowią problemu.

Nieco trudniej jest dostrzec związek, gdy jest on zmieszany w długą nazwę chemiczną. Osłony przeciwsłoneczne mogą zawierać oktizalat lub homosalat; inne przykłady obejmują Pepto-Bismol (podsaliicylan bizmutu) lub salicylan metylu (Listeryna i Bengaj). Wiele leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych wymienia składniki według nazw chemicznych. Na przykład salicylan sodu, salicylan choliny i salicylan magnezu. Szukaj salsalatu, trisaliicylanu magnezu cholinowego i kwasu salicylosalicylowego. Zauważ, jak łatwo można dostrzec *salę* zakopaną w tych nazwach? Kiedy to zobaczysz, zrzuć produkt.

Salicylany znajdziesz również w produktach miejscowych, w których do pracy używa się kwasu. Dlatego właśnie mydła trądzikowe, szampony przeciwłupieżowe i produkty do usuwania kukurydzy mogą zawierać kwas salicylowy. Jest również stosowany w leczeniu łuszczycy i łojotokowego zapalenia skóry twarzy i skóry

głowy oraz w usuwaniu modzeli. Brodawki roślinne i pospolite są poddawane działaniu kwasu salicylowego o różnej sile działania. Peelingi chemiczne nie powinny być stosowane, jeśli zawierają kwas salicylowy, ale każdy inny kwas (mlekowy, glikolowy) nie stanowi problemu.

Nadgorliwi pacjenci czasami myślą krzemian lub siarczan i myślą, że są potencjalnymi blokerami. Tak nie jest. Powtarzamy: Trzy litery w skali telltale to litery *s-a-l*.

Istnieje kilka innych substancji chemicznych, które są również salicylanami. Są to pochodne kamfory i mentolu i mogą być łatwo zauważalne, ponieważ zawierają sylaby *kamfy* lub *mentol*. Bez względu na to jak długa jest nazwa chemiczna - nawet jeśli ma dwadzieścia pięć liter - jeśli nie zawiera sylab - można z niej korzystać, jeśli nie zawiera sylab - soli, *kamfy*, czy *mentalu*. *Metale* w metyloparabenach są bezpieczne. Bez *n* jest bezpieczny w użyciu.

Jak wspomniano wcześniej w tym rozdziale, filtry przeciwsłoneczne często zawierają salicylan. Ale żaden ze składników, których należy unikać, nie chroni przed rakiem skóry lub fotostarzeniem. Prawdą jest, że skuteczne filtry przeciwsłoneczne są droższe niż te, które w rzeczywistości nie chronią Cię przed niczym innym niż oparzeniami słonecznymi, ale ważne jest, aby je stosować. Spójrzcie na to w ten sposób: Później zaoszczędzisz na kremach zmarszczkowych! Składniki, których należy unikać w kremie przeciwsłonecznej są pisane nieco inaczej, ale tutaj są to: oktisalát, homosalát, meksoryl lub meradimate.

Leki na receptę i leki dostępne bez recepty zawierające salicylan syntetyczny

aspiryna

Wydzielina

Anacyna

Wyciąg z migreny Migrena

Buforynka
Fiorinal
Rozsyłka
Pepto-Bismol
Tabletki Doan's Pills
Ekotryna

Wspólne produkty miejscowe zawierające salicylany syntetyczne

Buf-Puf Acne Cleansing Bar z witaminą E
Clearasil Clearstick Maksymalna wytrzymałość rozwiązania
miejscowego
Żel szybkozbywalny o działaniu mieszanym W
Strefa mroźna
Złoty Spoiwo Triple Action Medicated Body Powder
Okluzyjny-HP - rozwiązanie miejscowe
Oxy Clean Medicated Pads
Szampon Sebex-T Tar
Płatki Super Scrub Stridex
Wart-Off Rozwiązanie miejscowe

SALICYLANY NATURALNE

Wszystkie rośliny produkują salicylany. ² Publikacja artykułu dowodzącego tego, w 1984 r., była decydującym momentem dla protokołu guaifenesin, jak również brakującym elementem układanki. To, co było mgliste i nie do końca doceniane, nagle stało się jasne. Podobnie jak realizacja wiele lat wcześniej, że istniał warunek zwany hipoglikemią uderzył mnie jak tona cegieł, tak i ten nagłówek był oszałamiający. Zajął to jeszcze kilka lat, kilka udoskonaleń i kilka błędów, ale ważna informacja nagle wpadła w nasze okrażenia i wiedzieliśmy o tym w chwili, gdy przeczytaliśmy artykuł, który został opublikowany w czasopiśmie *Science*.

Nie wymagało to wielkiego skoku wiary, że gdyby przyjąć aspirynę - lub kwas acetylosalicylowy - zablokowałyby guaifenesynę, to tak by wziąć białą korę wierzby, która kryje w sobie naturalny salicylan, salicynę. Po przejściu przez usta, chemikalia te - ponieważ są identyczne - pasują do tych samych receptorów i mają taki sam zróżnicowany wpływ na organizm. Tylko źródło jest inne. Tak więc, jeśli wszystkie rośliny produkują salicylany, to wszystkie leki ziołowe je zawierają. A ponieważ leki ziołowe są koncentratami, wtedy będą one zawierać znaczne ilości salicylanu. Zioła lecznicze, podobnie jak wszystkie leki, są przeznaczone do dostarczania aktywnych substancji chemicznych do krwioobiegu w ilościach wystarczających do zmiany jakiegoś rodzaju funkcji organizmu. Są one zaprojektowane tak, aby unieważnić naturalny system obronny organizmu.

We wczesnych dniach protokołu, leki ziołowe nie były tak powszechnie stosowane. Rynek suplementów prawie nie istniał, z wyjątkiem kilku multiwitamin. Szanujący się wówczas pacjenci nie przyjmowali wtedy lucerny, oleju z nasion ogórecznika, dzikiego meksykańskiego ignamu czy bioflawonoidów. Ale w miarę upływu czasu wszystko, co stare, znów stawało się nowe. Ludzie, którzy nie

marzyliby o wzięciu ośmiu aspiryn dziennie, braliby z pasją białą wierzbę, komentując, że jest to naturalne i nie może ich skrzywdzić. Kobiety, które nie przyjmowałyby estrogenów konnych lub syntetycznych (inne paskudne słowo) hormonów nie widziały problemu z przyjmowaniem czarnego kohosu lub ignamu, które zawierają inne formy steroidów. Egzotyczne wyciągi z soku jak gogi i acai i pozornie dziwne nazwy ziół jak *dong quai* nagle pojawiły się na półce na każdym rynku. Zapytanie o to, co było naturalne w przyjmowaniu ekstraktów z pestek winogron lub wodorostów morskich w stężeniach, które nie istniały w przyrodzie, było nagle bardzo niepoprawnym politycznie pytaniem. I oczywiście, ziołowe preparaty przeciwbólowe pomocne dla fibromialgii po prostu działać, ponieważ zawierają one najwyższe poziomy salicylanu naturalnego.

SALICYLANY NATURALNE JAKO LEKI

Znajdują się one w suplementach diety. Zbierz wszystko, co bierzesz jako lek, który nie został jeszcze odrzucony, ponieważ nie zawierają one salicylanu chemicznego, kamfory lub mentolu. Szukaj słów *olej*, *żel* lub *ekstrakt* z with a plant name. In nature, only plants make salicylates so you can use anything you can identify as not being a plant. Simply put: If it's not the name of a plant, you can take it. For example: calcium, magnesium, and zinc. Not plants, no problem. Glucosamine, 5-HTP, malic acid, fish oil... again, not plants so they can't block guaifenesin. On the other hand, ginkgo biloba, green tea extract, valerian, evening primrose oil, flaxseed oil, or wild yam are plants and so they do block guaifenesin. Also check bioflawonoidów (kwercetyna, esperyda lub rutyna), które są skoncentrowanymi pigmentami roślinnymi i blokują guaifenezinę. (Nie zapomnij ponownie sprawdzić etykiety podczas wymiany produktu, aby upewnić się, że nie było żadnych zmian składników). To proste: Jeśli jest to nazwa rośliny lub zawiera bioflawonoidy, nie należy ich używać.

Upewnij się, że na etykietach na wszystkich witaminach znajdziesz nazwy roślin, takie jak różane biodra lub żeń-szeń i bioflawonoidy. Witamina C lub wiele witamin, które zawierają witaminę C są częstymi winowajcami. Składniki takie jak luteina lub likopen, które nie są nazwami roślin są w porządku. Hormony są w porządku; hormony nie są roślinami. Ale nie można wziąć całą roślinę (np. palmetto saw lub ekstrakt z ignamu), aby uzyskać hormonu. Użyj oczyszczonej formy.

SALICYLANY NATURALNE W PRODUKTACH MIEJSCOWYCH

Zbierz wszystko, czego używasz na swojej skórze: szampon, odżywkę, bąbelkową kąpiel, płyny do ciała, dezodoranty, balsamy do ust, preparaty do mycia twarzy, mydło barowe, zmywacze do makijażu oczu, zmywacze do paznokci, olejki do masażu, kremy do usuwania paznokci, kremy do makijażu, makijaż i tak dalej. Będziesz musiał sprawdzić składniki we wszystkich z nich. Jeśli masz produkty bez etykiet (lub opakowania, na którym wydrukowano składniki), odłóż produkt na bok. Będziesz musiał zrobić trochę więcej badań, aby je sprawdzić.

Po upewnieniu się, że sylaba *s-a-l*, *kamfa* lub *menththere*, isn't listed, it's time to look for plant oils, gels, or extracts with a plant name. Coconut or macadamia nut oils, chamomile extracts, arnica, or aloe gels are examples of what you can't use on your skin. Remember that natural salicylates are found only in plants, but not in animal or mineral products. Thus, mineral oil, vitamin E, or emu oil and lanolin are all safe to use. We make an exception for products like hair coloring that are only used once every six weeks or so, but be careful with this leniency. Exposure to salicylates is cumulative: A little here, a little a w końcu przekroczyła linię i zablokowała swoją guaifenesin.

Sprawdź wszystko. Wszystkie produkty do stosowania miejscowego, w tym pomadki do ust, płyny do płukania ust, czopki, gumy do żucia, kremy kortyzonowe, aerozole do nosa, mięty do oddychania, pasty do zębów, maszynki do golenia, a także kremy do golenia mogą blokować guaifenesin. Niektóre z tych produktów zawierają oleje kamfory, mentol lub oleje rycynowe; inne dodają miętę: miętę, miętę pieprzową lub oleje zimozielone, które z łatwością zapewniają wystarczającą ilość salicylanu, aby zablokować guaifenesin. Istnieją paski pokryte aloesem przylegające

do krawędzi tnącej wielu jednorazowych maszynek do golenia. Salicylany w aloesie ześlizgują się w małe nacięcia wykonane przez golenie nóg, pod pachami lub twarzami i łatwo blokują gwałtownie. Nie zapomnij, że musisz sprawdzić każdy produkt, który zawiera filtr przeciwsłoneczny (SPF) pod kątem zawartości oktyzolu, homosalatu, meksylu lub meradymatu.

Składniki roślinne w większości produktów nie są trudne do zidentyfikowania. Oczar wirginijski, lawenda, arnika, rozmaryn, żeń-szeń, rumianek i aloes to tylko niektóre z tych znanych. Kora, łodyga, liść, korzeń i kwiat są wskazówkami, że masz do czynienia z członkiem królestwa roślin. Mniej popularne nazwy, takie jak jojoba, kółka i yucca, można zidentyfikować za pomocą słownika lub online na stronie www.dictionary.com.

Unfortunately, there's a small group of plant names that are more difficult to find in standard reference books. Since the basic ingredients in all cosmetics are similar, manufacturers search for unique-sounding additives that will set their product apart on labels and in advertisements. Rain forests and tropical islands are being raided for cajeput, quillaja, bibia, padauk, and other native plants. These exotic but obscure substances can sometimes be defined using specialized sources. The easiest way to identify them is with the aid of an online search engine such as Google, Bing, or Yahoo. You don't need Wikipedia or Chemfinder; all you need to know is if the funny name on the product label is actually a plant. Not all of them are. You don't trzeba zlokalizować strukturę molekularną lub dowiedzieć się, gdzie roślina rośnie w swojej rodzimej postaci. Jeśli jest to nazwa rośliny w połączeniu z olejem, żelem lub ekstraktem - nie nakładaj jej na skórę.

Miałem czterdzieści dwa lata, kiedy zacząłem guai i dość dużo homebound i łóżko związane. Zataczałem się na kanapie, żeby mój syn wiedział, że ma mamę. My prowadzimy gospodarstwo rolne, a mój mąż nadal myślał, że posiłki na stole i czysta pranie

[były] możliwe. Życie było bardzo ciężkie. Kupiłem mój guai w dyskontowym sklepie i zabrałem moją skórę do podstaw. Na początku używałem tylko czegoś do sprzątania i balsamu. Wspaniałą rzeczą dla mnie (żyjąc pół godziny od sklepu) było używanie drugstore.com. Mogłem zapoznać się z listą składników i zamówić wszystko, czego potrzebowała moja cała rodzina za pomocą jednego kliknięcia. W moich dżemach. Łatwe. ORAZ mój UPS-owiec przyniósł pudełko do drzwi. Pięć lat później żyję najlepszym życiem, jakie kiedykolwiek miałem! Teraz moje dzieci również są na guai. Bycie wolnym od soli jest naszym życiem.

Możesz to zrobić sam!

-Joyce, Karolina Południowa

Produkty lecznicze zawierające salicylany naturalne

CortiSlim Control Weight Loss Formula (ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z gorzkiej skórki pomarańczy, ekstrakt z liści banaba, itp.)

Gaz-X (olej miętowy)

GNC Herbal Plus (piła palmetto, wyciąg z miłorzębu japońskiego)

GNC VA-Z Witamina C 2000 (róża biodrowa)

GNC Fast Flex Multi-Action Joint Formula (ekstrakty z rozmarynu, kory wierzby białej)

Health Plus Super Colon Cleanse (koper włoski, mięta pieprzowa, papaja, owoce róży i inne)

ProClinical Hydroxycut Fat Loss Support Formula (ekstrakt z płaszczki damskiego, ekstrakt z dzikiej oliwki, ekstrakt z dzikiej mięty)

Super Flex Joint Formula (korzeń imbiru, kurkuma)

Produkty miejscowe zawierające salicylany naturalne

Absorbine Jr. (ekstrakty z nagietka, echinacei, drewna robakowego)
Balsam do ust Carmex (kamfora, mentol)
Colgate 2 w 1 pasta do zębów i płyn do mycia ust Icy Blast (olej miętowy)
Coppertone SPORT Sunblock Lotion SPF 30 (wyciąg z aloesu, olej jojoba)
Got2B Foot Polish (olej miętowy, olej z grejpfruta rubinowego)
Ziołowe esencje Szampon do włosów normalnych (aloes, wyciąg z rumianku)
Huggies Supreme Care Baby Wipes (aloes)
Kleenex Tkanki mentolowe (mentol)
Paul Mitchell Tea Tree Styling Gel (olej jojoba, wyciąg z rozmarynu)
Przygotowanie H Maść (olej eukaliptusowy)
Stridex Daily Care Alkohol bezalkoholowy Sensitive (aloes, eukaliptus, wyciąg z oczaru wirginijskiego)
Vicks VapoRub maść (kamfora, eukaliptus, mentol, olej z gałki muszkatołowej)

Produkty bez składników wymienionych w wykazie

Kiedy zapakujesz swoje produkty do worka, aby sprawdzić, znajdziesz rzeczy bez wymienionych składników. Może to być spowodowane tym, że były one wymienione na opakowaniu, które wyrzuciłeś lub dlatego, że było na wystawie w sklepie. Na szczęście w większości przypadków nie jest zbyt trudno je odzyskać.

If you're checking a medication such as, say, Midol or Peppid, you can ask a pharmacist or a doctor for the chemical (or generic) name. You can also simply put it in your search engine on your computer. This will give you the information you need. Midol's own website shows pictures of each package so you can check the one you are using and each shows you what są to składniki aktywne. Na przykład Midol Extended Relief to naproksen sodu, a nie salicylan, więc można go używać. Peppid jest famotydyną - nie jest również problemem z guaifenesin.

Wiele stron internetowych wymienia składniki produktów, które sprzedają. Na stronie www.drugstore.com znajdziesz składniki w większości produktów, które zazwyczaj kupujesz w drogeriach. Aby uzyskać produkty wyższej klasy, można wypróbować www.beauty.com lub www.sephora.com. Większość firm ma swoją własną stronę internetową i choć nie wszystkie składniki listy, zawsze jest przycisk "skontaktuj się z nami", za pomocą którego możesz wysłać zapytanie. Zawsze pytaj o listę składników, nie pozwól, aby sprawdzili dla Ciebie. Zaufaj tylko swoim własnym oczom! Jeśli firma nie poda Ci składników, nie używaj produktu.

Moje motto: W razie wątpliwości, wyrzuć je na zewnątrz.

-Char M., Kalifornia

Produkty stomatologiczne

To, co siedzi w ustach, jest naprawdę miejscowo stosowane. Guma nikotynowa, nitrogliceryna subjęzyczna i doustnie rozpadające się tabletki migreny to przykłady leków, które mogą być szybko wchłaniane do krwiobiegu. Guaifenesin może być blokowany przez produkty higieny jamy ustnej, które zawierają salicylany. Niektóre zawierają salicylan z nazwy (pierwszym składnikiem Listeryny jest salicylan metylu), ale częściej bloker jest jakąś formą mięty. Cała mięta jest salicylanem metylu, syntetycznym lub ekstrahowanym z naturalnej rośliny. Jeśli pachniesz lub smakujesz miętę w produkcie, zablokuje to twoją guaifenesin. Zablokuje również, nawet jeśli tam jest, ale nie można go spróbować.

Most mouthwashes and toothpastes celebrate mint (Fresh mint! Mint blast! Cool mint!) or menthol—the more powerful, the better. We're accustomed to the tingly potent flavor that makes our mouths feel cool and thus fresh. The presence of mint oil, salicylic acid, or methyl salicylate are often not listed oddzielnie, ale zawarte w słowie "*smak*". W przeciwieństwie do fluorków, żadne prawo nie mówi, że poszczególne składniki smaków nie muszą być wymienione.

Ponieważ zgodnie z prawem pasty do zębów nie muszą wymieniać składników, najlepiej jest trzymać się tych, o których wiemy, że nie będą blokować guaifenesinu. Produkty stomatologiczne marki Cleure, zaprojektowane przez Dr. Flora Stay, D.D.S., nie zawierają salicylanu. Tom's of Maine dobrowolnie ujawnia wszystkie ich składniki, w tym składniki smakowe, tak aby można je było sprawdzić poprzez czytanie etykiet. Alternatywnie, po prostu zanurz szczoteczkę do zębów w sody oczyszczonej. Można również posypać go nadtlenkiem wodoru lub użyć żelu nadtlenkowego, takiego jak Arm i Hammer, który nie zawiera żadnego smaku.

Nie ignoruj nici dentystycznych, pasków oddechu lub aerozoli, kropli kaszlu, pastylek do żucia, gumy lub twardych cukierków. Smaki owoców i cynamonu są w porządku, ale uważaj na miętę, która jest trudna do smaku z powodu innych silnych smaków. Dr Flora Stay, D.D.S., posiada szereg produktów i sugestii na swojej stronie internetowej (www.cleure.com). Znajdziesz tam takie produkty jak wybielacze do zębów niezawierające salicylanów, żel fluorkowy, płyny do płukania jamy ustnej oraz tablicę pytań i odpowiedzi do osobistej pomocy. Nasza strona internetowa (www.fibromyalgiatreatment.com) zawiera również listy produktów i aktualizacje.

Salicylany dietetyczne

Nie ma potrzeby unikania jedzenia przy przyjmowaniu guaifenesin, z wyjątkiem rodziny miętowej. Nawet te z wyższą zawartością salicylanu, takie jak jagody, owoce, kolorowe warzywa, zioła kuchenne i przyprawy, nie będą blokować, jeśli są spożywane w normalnych ilościach. Salicylany w żywności są rozcieńczane i częściowo niszczone przez procesy trawienne. Są one dodatkowo neutralizowane metabolicznie, gdy wątroba degradowuje niektóre z ich skutków, oznaczając je glicyną.

Salicylate levels can be measured in the blood and in the urine. The average daily intake from foods is in the range of 10 to 20 mg. Experiments with various diets have supported konwencjonalna mądrość, że żywność dodaje niewielkie ilości do moczu, a tym samym, przypuszczalnie, do krwioobiegu. ³

Nie trzeba unikać małych ilości ziół używanych do aromatyzowania receptury. Musimy jednak wspomnieć o jednym z często pomijanych blokerów herbaty. Herbaty są liśćmi, a liście pochodzą z roślin. Herbaty zostały przebadane i większość z nich zawiera wysoki poziom salicylanu, więc teraz prosimy naszych pacjentów, aby nie pili herbaty. Kawa nie zawiera żadnych składników, a napoje gazowane, takie jak piwo korzeniowe nie będą blokować.

CZYM NIE SĄ SALICYLANY NATURALNE

Samo posiadanie nazwy rośliny nie oznacza, że coś może powstrzymać twoją guafenesin od pracy. Dopuszczalna jest jedna substancja chemiczna, o ile nie jest to salicylan, kamfora lub mentol. Oto lista bezpiecznych przykładów: kwas alfa-hydroksylowy, izotioian kocyłowy sodu, oleozywica, kokamidopropyl, trójglicerydy i glicerydy kaprylu, kwas kaprynowy, beta-karoten, skwalen, masło shea, masło kakaowe, kokosowe kwasy tłuszczowe, skrobia, sacharoza, polibawełna i bromelina (enzym wyizolowany z papai i używany do wspomaganie trawienia). To wszystko są chemikalia i nie jest to problem. Niektóre substancje chemiczne są łatwo identyfikowalne jako mające źródło roślinne (kwas kokosowy), a niektóre nie (siarczan sodu wawrzynu sodu). Ale to więcej niż trzeba wiedzieć. Wszystkie powyższe składniki są produkowane w fabrykach chemicznych i nie są już całą rośliną.

Salicylany i kosmetyki

This protocol is not a quick fix. It's a long-term thing. And you get well one day at a time. And if you make a mistake, you get back on track and keep going. It's kind of like trying to lose a lot of weight or dealing with an alcohol problem. You have to learn to be patient with yourself. I have never been a patient osoba. Myślę, że rozwinąłem więcej cierpliwości w sprawie tego protokołu, ponieważ musiałem to zrobić. Byłem zbyt chory, żeby robić cokolwiek innego. Jeśli spędzasz cały swój czas martwiąc się, że może to nie działać dla ciebie, marnujesz swoją leczniczą energię. Twoje ciało jest zestresowane do granic możliwości z byciem chorym. Użycie energii do martwienia się oznacza, że energia ta nie może być wykorzystana w procesie uzdrawiania. Tak więc.... postępuj zgodnie z instrukcjami do litery. Miareczkuj swoją dawkę dokładnie tak, jak mówi. Użyj jak najmniej produktów, jak to tylko możliwe na początku i upewnij się, że są one wolne od salicylanu. Bądź miły dla siebie. Bądź cierpliwy. Staraj się brać jeden dzień na raz, jedną godzinę na raz.

-Cris R., Michigan

Słyszemy wiele skarg od pacjentów przyjmujących guaifenesin, którzy ubolewają nad utratą swoich "naturalnych" produktów. Jak mogą zrezygnować z takich przedmiotów jak maseczki z olejem jojoba, kremy z olejkiem migdałowym lub środki czyszczące z aloesem, oczaru wirginijskiego, arniki lub saw palmetto? Wielu z nich zostało po prostu wypranych przez kampanie reklamowe, które przekonały ich, że jeśli pochodzi z rośliny, to jest ona "naturalna" i dlatego jest bezpieczniejsza i lepsza. Nie ma tylko dowodów na to, że tak jest w tym przypadku.

Minerały pochodzą od Matki Ziemi i są również naturalne. Oleje zwierzęce takie jak emu, lanolina czy oleje kaszmiru mają korzystny wpływ na naszą własną zwierzęcą skórę. I faktem jest, że wiele osób zaczęło być spustoszałym źródłem składników, bez względu na źródło, z nieznanymi działaniami na ciele. Na przykład, osoby z rodzinną historią raka piersi często decydują się na stosowanie mineralnych dezodorantów solnych, aby uniknąć aluminium. Najważniejsze jest to, że rośliny zawierają wiele związków, niektóre dobre, a niektóre nie tak dobre dla Ciebie.

Należy pamiętać, że FDA nie reguluje oświadczeń kosmetycznych ani składników, w tym używania słów takich jak "czysty i naturalny". *Naturalne rośliny on a label can designate something partly human-made combined with a natural ingredient. It could just as surely indicate an ingredient synthetically extracted from* wykorzystujące bardzo silne chemikalia w całkowicie nienaturalnym procesie. Wiele "całkowicie naturalnych" past do zębów zawiera siarczan sodu wawrzynu sodu, substancję chemiczną, która ma wpływ na odległy raka. Co to jest naturalne w siarczanie sodu wawrzynu sodu, który pochodzi z fabryki chemicznej?

Należy również pamiętać, że w przypadku stosowania ekstraktów roślinnych, aby zachować świeżość, należy również dodać konserwanty. Substancje te są często silnymi alergenami i miejscowymi środkami drażniącymi. Kremy do pielęgnacji skóry zawierające wyciąg z ogórka mają kilkuletni okres przydatności do spożycia. Jak długo ogórek może przetrwać w stanie naturalnym, nawet w lodówce? Wielu dermatologów dzieli się tymi informacjami z pacjentami i sugeruje, że osoby cierpiące na alergie i wrażliwe używają prostych produktów bezzapachowych, takich jak Cetaphil Cleanser lub kremy CeraVie.

Nie ma zbyt wielu rzeczywistych nawilżaczy i środków utrzymujących wilgotność, składników, które uszczelniają wilgoć w skórze. Składniki dla konia roboczego w większości produktów sprowadzają się do bardzo niewielu chemikaliów, których nazwy

będą wielokrotnie powtarzane na etykietach. Podstawowymi składnikami kojącymi są oleje mineralne, gliceryna, cyklometikon, dimetikon, petrolatum. Wszystkie są wykonane laboratoryjnie i stanowią podstawę niemal każdego kremu do pielęgnacji skóry, bez względu na to, co jeszcze zostało dodane. Najskuteczniejszymi środkami zatrzymującymi wilgoć są gliceryna, ceramid, lecytyna, kwas hialuronowy, hialuronian sodu, PCA sodu, kolagen, elastyna, aminokwasy, cholesterol, glukoza, sacharoza, fruktoza, glikogen i fosfolipidy - a żadna z nich nie jest nazwą rośliny. Istnieją tylko trzy składniki, które chronią skórę przed fotostarzeniem i rakiem skóry: avobenzone, dwutlenek tytanu i tlenek cynku.

Cosmetics companies shovel plant material into ordinary moisturizers and makeup to make them seem more exotic and to command higher prices. While some plant ingredients do the job asked of them, none is essential to maintain or protect skin. In fact, it's not unusual for us to hear patients say that jakość ich skóry poprawiła się, gdy przestały stosować tak wiele związków. Pacjenci z alergiami skórnymi mogą zaświadczyć, że stosowanie produktów zawierających mniej składników wydaje się być łatwiejsze dla organizmu.

Wszyscy możemy się zgodzić, że nie każda roślina jest korzystna lub szczególnie pożądana. Naturalne trucizny zabijają równie skutecznie jak trucizny syntetyczne. Tytoń pochodzi z rośliny; trujący bluszcz, trujący dąb, hemlock, oleander i muchomor są dobrze znane, potencjalnie śmiertelne toksyny. Nasze ciała nie są rabatami kwiatowymi, a natura nie zamierzała, byśmy bezkrytycznie pierzeli lub połykali wszystko w zasięgu wzroku.

Paula Begoun po raz pierwszy opublikowała "*Nie idź do licznika kosmetyków beze mnie*" w 1991 roku. Regularnie ją aktualizuje, publikuje biuletyn informacyjny oraz prowadzi stronę internetową o charakterze informacyjnym. Recenzje dosłownie tysiące produktów takich firm jak Almay, Avon, Body Shop, Charles of the Ritz, Dior, Estée Lauder, Maybelline, Revlon i Vaseline Intensive

Care. Przypomina nam, że wyniki są tym, co ma znaczenie; żonglujące ceny i egzotyczne składniki nie gwarantują lepszych wyników. Chociaż jej książka nie wymienia składników każdego skanowanego produktu, zawiera przegląd i ocenia wiele składników kosmetyków, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych, pod kątem ich skuteczności. Jej czytelnicy wnikliwie przyglądają się temu, jak powstają, produkowane i sprzedawane kosmetyki. To ciekawe i pomocne dla wszystkich, nie tylko dla pacjentów przyjmujących guaifenesin. Nie ma wątpliwości, że wszyscy powinniśmy się tym martwić, ponieważ składniki w produktach miejscowych nie wymagają oceny bezpieczeństwa przez FDA.

Protokół guaifenesinu w ogromnym stopniu skorzystał z doświadczenia Dr Flora Stay, D.D.S. Jej firma, Cleure, posiada produkty dla potrzeb stomatologicznych, pielęgnacji skóry, włosów i kosmetyków, z których wszystkie będą zawsze wolne od salicylanu. Oczyszczanie pasty do zębów i innych ofert korzysta z jej doświadczenia i wiedzy jako dentystki uczącej i praktykującej, która poszukiwała skutecznych, bezpiecznych składników. Jej strona internetowa, www.cleure.com, contains information about produkty i fibromyalgia. Jest autorką *Fibromyalgia Dental Handbook*, wydanego w 2005 roku.

Ruthie Molloy of Illuminaré Cosmetics została zainspirowana bitwą jej siostry z fibromialgią. Posiada płynną linię do makijażu mineralnego, którą można nabyć za pośrednictwem strony internetowej www.illuminarecosmetics.com) i innych stron poświęconych urodzie. Kilku innych mniejszych producentów jest wymienionych w Resources na końcu tej książki i na naszej stronie internetowej. W miarę upływu czasu oczekujemy, że coraz więcej producentów będzie się pojawiać.

Powinniśmy wspomnieć o jeszcze jednym źródle, zanim odejdziemy od tematu: Marina del Rey Pharmacy (www.fibropharmacy.com) sprzedaje wiele produktów, które zostały starannie przebadane pod kątem obecności salicylanów. W

przypadku zamówień od więcej niż jednej firmy, można zaoszczędzić na kosztach wysyłki, jak również otrzymać pomocny i zrozumiały serwis. Wiemy o wielu, którzy zadzwonili, zbyt chorzy, aby myśleć, i poprosili Kaya, aby wysłał im jedno z najważniejszych: dezodorant, pastę do zębów, płyn do płukania ust i mydło. Później, gdy odzyskały wystarczająco dużo siły, aby wyjść na zewnątrz, dodały szminkę, ołówek do oczu i filtry przeciwsłoneczne oraz rozmiary podróźnicze swoich ulubionych nowych produktów!

Dzięki powyższym zasobom można teraz zakupić wszystkie potrzebne produkty bez konieczności czytania etykiety. Dokładne informacje i zmiany można znaleźć na stronie www.fibromyalgiatreatment.com.

W końcu znów mam kilka dobrych dni. Odkryłem, że witamina z bioflawonoidami i witamina C z różanymi biodrami blokują moją guaifenezinę. W zeszłym tygodniu jechałam cztery i pół godziny, aby pomóc mojej chorej córce. Dużo energii zajęło jej opiekowanie się dzieckiem i zapracowaną dwuletnią dziewczynką, gotowanie, sklep spożywczy i pranie. Byłem zdumiony, jak wiele energii miałem i jak mało bolało mnie. Nie mogłam tego zrobić nawet trzy miesiące temu.

-ary Ellen Stolle, lider sieci dla Fundacji Vulvar Pain

Najczęściej zadawane pytania dotyczące salicylanów

Jakie płyny do mycia naczyń nie zawierają salicylanu?

Mydła do mycia naczyń są zwykle w porządku. Kilka marek może zawierać aloes lub oleje roślinne. (Te, które można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, najczęściej zawierają zioła lub oleje z nasion).

Wycelminowałem wszystkie salicylany z moich produktów stosowanych miejscowo i nadal nie zauważyłem żadnego efektu z guaifenzyny. Co powinienem teraz zrobić?

Sprawdź ponownie wszystko, nawet gumę do żucia i miętę do mięty, mięty pieprzowej, mięty pieprzowej, mięty spearmint lub zimozielonych. Szukaj witamin i suplementów na bioflawonoidy, biodra różane lub inne botaniczne dodatki. Jeśli nic nie znajdziesz, podnieś dawkę guaifenesyny o jedną lub dwie tabletki. W ciągu następnych dziesięciu dni powinieneś czuć się wyraźnie gorzej. Jeśli tego nie zrobisz, bądź jeszcze bardziej podejrzliwy w kwestii blokowania. Poproś o pomoc grupę wsparcia online pod adresem www.fibromyalgiatreatment.com. Jeśli nic nie znajdziesz, Twoja dawka może wymagać dalszej regulacji.

Czy należy unikać prania detergentów zawierających fosforany?

Nie musisz w niczym unikać fosforanów. Dodatkowe fosforany nie stanowią problemu. Nie da się ich wyeliminować z życia, a twoje ciało potrzebuje ogromnej ilości energii do wytworzenia. Detergenty do prania nie mają bezpośredniego kontaktu ze skórą, ponieważ są wypłukiwane z odzieży przed jej zużyciem. Odpowiedź brzmi więc "nie".

Jestem ogrodnikiem. Czy jest coś, na co powinienem być ostrożny?

You should be very careful doing certain gardening chores. Plant saps are readily absorbed through the skin. For this reason, you should wear gloves if a particular job will expose you to plant juices. The thin gloves worn by surgeons are ideal for delicate tasks, while thicker, plastic gloves should be worn for heavier pracy. Rękawice odzieżowe nie zapewniają żadnej ochrony. Skórzane mogą być stopniowo nasycane salicylanami, które w końcu przesiąkają i stają się gorsze niż brak rękawic. Rośliny takie jak mięta, nagietek, geranium i rozmaryn mają wyższą zawartość salicylanu niż inne. Jednak wszystkie rośliny stanowią ten sam rodzaj zagrożenia, nawet jeśli w mniejszym stopniu. Istnieje wiele nowych rękawic ogrodniczych, które nie są nieporęczne i faktycznie wspierają ręce podczas pracy w ogrodzie. Sprawdź lokalny sklep ogrodniczy.

Co z paleniem?

Ze wszystkim, co dziś wiemy, jest oczywiste, że nie należy palić, nawet jeśli nie ma się fibromialgii. W przypadku fibromyalgii dodano jeszcze jeden problem: Więcej niż jedno badanie wykazało, że palacze mają więcej bólu i problemów z krążeniem niż inni.

Jednak tematem tego rozdziału są salicylany. Niepokoją nas również cząstki salicylanów wdychane przez podszewkę oskrzelową przez palaczy, w tym użytkowników marihuany. Nie znamy w pełni wpływu palenia, ale niektórzy obserwatorzy zauważyli wyraźnie szybsze odwrócenie kierunku palenia w tej samej dawce guaifenzyny tylko wtedy, gdy rzucili palenie. Z eksperymentów wiemy, że liście roślin tytoniowych zawierają salicylan metylu. Są one z pewnością traktowane i suszone, ale same te manewry nie zniszczą tej substancji chemicznej. Czy spalanie lub filtr to zmienia, a jeśli tak, to o ile? Oczywiście, filtry mentolowe tworzą osobny, wyraźny problem.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że palenie tytoniu może sprawić, że guaifenesin będzie częściowo lub całkowicie nieskuteczny. Może to zależeć jedynie od siły działania upraw, ale mówimy pacjentom, aby byli jak najczystszy i unikali wszelkich substancji, których nie mogą bezpiecznie zatwierdzić, a to obejmuje palenie. Oczywiście, tytoń bezdymny nie pali ani nie niszczy zawartości salicylanu.

Take the easy way in the protocol. By this I mean, don't play around with your dosage, don't use products with salicylates, i spróbuj myśleć pozytywnie o przyszłości. Nie pozwól, aby próżność powstrzymywała Cię przed rezygnacją z pewnych produktów, które kolidują z Twoją gwajfenezyną. Jeśli makijaż jest absolutnie niezbędny w Twoim życiu, stosuj tylko to, co jest zatwierdzone. **BĄDŹ ROZWAŻNIEJSZY!** Nie mogę tego powiedzieć wystarczająco dużo. Ostatecznie to pan jest tym,

który włoży się w remisję. Wszystkie potrzebne informacje znajdują się na stronie internetowej i w książce. Musisz mieć nastawienie umysłu, że chcesz być dobry. Jestem bardzo SERIOUSOWA. TWOJE MOGĘ ZROBIĆ. MUSISZ zrobić to, jeśli chcesz dobrego życia. To zajmie trochę czasu. Tylko dlatego, że żyjemy w natychmiastowej satysfakcji społeczeństwo nie oznacza, że można się spieszyć z remisją poprzez zmianę zasad. Idź do nas z całym swoim aparatem słuchowym. Podnieś się na talerz i zadeklaruj się jako osoba, która zamierza podbić fibromialgię.

-Nora D., *Gruzja*

Rozdział piąty

Windykacja pacjenta

Mam teraz siedemdziesiąt lat i świetnie sobie radzę. Ból błonnika minął tak długo, ale nie zapomniałem, jak ciężko to było. Jeśli zrobisz protokół dokładnie tak, jak uczy dr St. Amand, będziesz jak ja.... PAIN FREE, FUNCTIONING, ENJOYING LIFE, i miejmy nadzieję, że pomoże poprowadzić innych pacjentów fibro przez protokół. Teraz jeżdżę na moim dorosłym trójkołowym rowerze i noszę mój kapelusz goofy, aby utrzymać słońce poza moją twarzą. W moim mieście nazywana jestem "Panią Fibromialgią" i po tych wszystkich latach nadal dostajemy telefony od zdesperowanych mężczyzn i kobiet, którzy zostali zdiagnozowani. Zawsze prowadzę ich do "książki".

-Nora D., Gruzja

Nasza teoria fibromialgii i nasz protokół były częstymi źródłami drwin. Początkowe reakcje były rażące i atakujące. Ton był zwykle pogardliwy z załączonymi pytaniami: "Gdzie jest dowód? Gdzie jest podwójnie ślepe badanie? Chociaż protokół znacznie się poprawił, pacjenci będą wędnięci w konfrontacji z ich sceptycznym dostawcą usług medycznych. Pojawiły się również bardziej eleganckie, stonowane apele niektórych naszych kolegów, zwłaszcza reumatologów, o ostateczne badania. Pacjenci nie podnieśli niewiele więcej niż tylko ochronę emocjonalną, ponieważ brakowało im danych naukowych, które zapewniałyby im wsparcie. A jednak mieliśmy rezultaty.

Od lat utrzymujemy, że podwójnie ślepe badanie nie byłoby możliwe. Aby odświeżyć pamięć, "podwójnie zaślepiony" oznacza, że

pacjenci-podmioty nie wiedzą, czy są na prawdziwym leku w trakcie testowania lub na fałszywym placebo. Podwójne" odnosi się do faktu, że żaden z uczestniczących, badawczych lekarzy nie wie, który z nich jest który. Zapisy są przechowywane w tajemnicy i identyfikowane w dziennikach komputerowych przy użyciu numerów niejawnych. Nazwa jest znana tylko wyznaczonemu nadzorcy, któremu powierzono zadanie zachowania wszystkiego w tajemnicy przed kontrolą. Po zakończeniu projektu kody są łamane i statystycznie analizowane w celu określenia skuteczności leku nad placebo.

Kontynuowane były ataki na naszą teorię, bez względu na to, jak wiele tysięcy pacjentów zapewniło wsparcie, choć dane anegdotyczne. Medycyna ignoruje "anegdotyczne" dowody, bez względu na ilość słów i głosów, które pojawiły się na poparcie. My również nie mamy żadnych nieuzasadnionych roszczeń, ale pielęgnujemy cały nasz protokół, słuchając naszych pacjentów. W ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat zebraliśmy również wiele danych naukowych w odosobnionych klipach z różnych czasopism. Takie skumulowane informacje ugruntowały nasze myślenie: Coś nowego rzeczywiście istniało pod słońcem. Otrzymaliśmy kolejny impuls, gdy *Lancet*, prestiżowe brytyjskie czasopismo (równe naszemu *New England Journal of Medicine*), opublikowało list do redakcji. W numerze z 9-15 lipca 2005 r. cytat ten został umieszczony na okładce: "Jeśli wszystko musi być podwójnie zaślepione, randomizowane i oparte na dowodach, gdzie to pozostawia nowe pomysły? To był jak włócznia wepchnięty w sferę medycznego środowiska akademickiego. Dało to nam determinację i dalszą zachętę do dalszego poszukiwania niepodważalnych, technicznych środków obrony dla naszej prostej metody leczenia.

This chapter is one reason, among a few, for writing a third edition of this book. It presents another opportunity to thank our many patients, not only those who volunteer for our multiplying studies, but also others who've stood proudly in support. They and

their cohorts not only inured themselves against derogatory, ale również zachęciły nas, gdy prowadziliśmy je z powrotem do zdrowia. Nasze raporty naukowe potwierdzają pewne niuanse choroby, których nauczyło nas wielu, wielu chorych pacjentów. Możemy teraz zająć się niektórymi z rzekomych słabości naszej pięćdziesięcioletniej teorii i przedstawić Państwu pewne solidnie mściwe wnioski. Jesteśmy podekscytowani, ponieważ nasze nowe, "oparte na dowodach" motywy umożliwią Ci uporządkowanie się z pozycji obronnych w tryb łaskawego ataku. To, co następuje, powinno skłonić niektórych sceptyków do ponownego przemyślenia, ponieważ trudno jest obalić dowody.

Nasza jedna próba podwójnie ślepej próby badania nie powiodła się w 1995 r., ponieważ zarówno pacjenci, jak i kontrole uległy ogólnej poprawie w ciągu roku, w którym były one obserwowane. Badanie to nie powiodło się głównie z powodu naszej niewiedzy na temat salicylanów. W tym czasie wszyscy badacze (w tym my sami) nie wiedzieli o wpływie miejscowych salicylanów. Szybkość, z jaką skóra i wewnętrzne błony asymilują ten związek, wciąż nas zadziwia. Popełniono również błędy proceduralne, gdy chodziło o wykluczenie osób z hipoglikemią, co przechyliło kwestionariusze wellness. Nadal odrzucamy wyniki badania.

It is our belief that no successful double-blind study will be forthcoming. Guaifenesin is now readily available over the counter. However willing to help, fibromyalgics would hardly continue in a study if they could not see improvement. Remember that only half the patients in a double-blind are given an active medication; the other half receive a placebo, or sugar pill. The placebo group would continue to suffer for a year or more, the time that would be required to harvest interpretable effects. We recognized that likelihood immediately after the negative study was concluded. We knew we needed genetic and/or biochemical research to expose the disturbed, but currently occult physiology that rendered a person fibromyalgic. We're quite excited to introduce you to what our

ongoing badania są odkrywane. A co z nauką *opartą na dowodach naukowych*, która nie wymaga podwójnej ślepej próby?

W ciągu ostatnich sześciu lat Claudia i ja uczestniczyliśmy z Claudią jako naukowcy w badaniach, w wyniku których powstały dwie opublikowane prace. Przed chwilą przedłożono jeszcze dwa kolejne. Wielu z Was zdaje sobie już sprawę z pracy, jaką wykonaliśmy w znanym na całym świecie Instytucie Badawczym Beckmana w City of Hope. Ich naukowcy połączyli niektóre z naszych obserwacji z ożywczymi danymi. Od czasu, gdy ich zespoły zaczęły poszukiwać u naszych pacjentów mutacji genetycznych i wadliwej biochemii, jesteśmy na wysokim poziomie emocjonalnym. Ich podwójne dyscypliny doskonale komponują się z dobrze oznakowanym szlakiem, który ułatwi innym podążanie śladami.

Pierwszy zespół był pod kierownictwem Johna E. Shively'ego, doktora habilitowanego, który badał krew od dziewięćdziesięciu dwóch naszych pacjentów z fibromyalgią, sześćdziesięciu dziewięciu członków rodziny i siedemdziesięciu siedmiu kontroli (niewłókniakomięśniowych). Jego zespół zmierzył dwadzieścia pięć cytokin lub chemokin. Są to małe białka, które są wytwarzane w wielu tkankach całego organizmu. Mają one wiele funkcji i, w połączeniu z innymi związkami, znacznie wpływają na metabolizm, wywołują reakcje immunologiczne i mogą przewrotnie atakować lub chronić organizm.

Nasza wysoce techniczna praca została opublikowana 5 czerwca 2008 roku w *Dzienniku Biologii Eksperymentalnej i Medycyny* (główny autor: dr Zhifang Zhang). U naszych pacjentów uniesiono 23 cytokiny/chemokiny. Kolejny nieprawidłowy od czasu opublikowania artykułu wypłynął na powierzchnię. Cztery główne cytokiny wyróżniają się nieco rażąco. Ci z Was, którzy nie posiadają wiedzy z chemii i immunologii, mogą mieć problemy, ale mogą nadal lubić czytać artykuł.

Many of the disturbed cytokines and chemokines are highly inflammatory, as technically advanced readers realize. Yet there is

no inflammation in tissues affected by fibromyalgia. That's probably why standard blood tests are consistently normal in such patients. We interpret the findings to show that a mulch tych małych białek errantowych, w połączeniu neutralizują się nawzajem. Wydaje się to prawdopodobne, ponieważ liczne biopsje z opuchniętych miejsc fibromialgii nie wykazały komórek zapalnych. Nasi współautorzy nie zajęli się tą kwestią ani naszą interpretacją, ale z pewnością już o tym rozmawialiśmy.

Proszę zwrócić uwagę na samą liczbę nieprawidłowych białek. Jeśli twoja głowa nie płynie tylko trochę, sprawmy, aby tak się stało. Poprzedni akapit jest oskarżeniem wszystkich tych, którzy powiedzieli ci: "To wszystko w twojej głowie". Nigdy nie byłeś szalony, złośliwy, leniwy, niekompetentny lub neurotyczny hipochondrium! Twoja krew nie odzwierciedla złych rzeczy, które mają miejsce w Twoim ciele. Nie jesteśmy pewni, jak wiele cytokin współgra z tysiącami innych związków, które przepływają przez twoje genetycznie unikalne ja. Mogą siać spustoszenie, ponieważ łączą się z hormonami i innymi chemicznymi posłańcami, którzy ścigają się na zrażonych spotkaniach. Intrygujące, każdy z nich ma funkcję, czasami korzystną, ale destrukcyjną, gdy w złym towarzystwie. Wydaje się, że w fibromialgii liczą się kombinacje.

Teraz dla klinicysty: W przypadku guaifenesin dziesięć (10) chemo/cytokin spadło niżej, niektóre do normy lub nawet poniżej. Pięciu pozostało mniej więcej tak samo. Osiem z nich podniosło się jeszcze wyżej, ponieważ pacjenci poprawiają nasz protokół. Zapachuj się tym na chwilę. Nie tylko ten jeden papier wykazał wyraźne wady w naszej chemii, ale również pokazuje korzystne zmiany w stosunku do stosowania guaifenesyny. Możemy teraz bezpiecznie odrzucić powszechną krytykę, że "to jest dobre tylko dla śluzu". Gratulacje dla nas wszystkich, szczególnie dla Państwa i naszych współcierpiących.

Ale nas jeszcze nie zrobiono. Współpracowaliśmy również z działem genetyki w tym samym instytucie. Dr Shively połączył swój

zespół z inną utalentowaną grupą kierowaną przez dr Steve'a Sommera, obecnie zastąpioną przez dr Theodore'a Krontirisa, obu genetyków. Nasz pierwszy artykuł na temat genetyki fibromialgii został opublikowany w czasopiśmie internetowym *PloS One* w grudniu 2009 roku. ² One common and three rare mutations were found in 15 percent of 100 patients ("probandowie") i 200 ich rodziców (łącznie 300 osób). Taka kombinacja przedmiotów testowych zapewnia "trio" i pozwala na wiarygodne przesiewowe badania genetyczne. Od tego czasu wypłynął na powierzchnię kolejny gen, który dotyczy kolejnych 15 procent naszych pacjentów: W sumie 30 procent naszych fibromyalgii wykazało mutacje. Papier jest w przygotowaniu w miarę pisania.

Czy jest to oczywiste? Ponieważ kilka genów jest zaangażowanych w fibromialgię, przez czysty przypadek, wielu pacjentów będzie miało różne kombinacje, niektóre dominujące, niektóre recesywne. Podwyższone cytokiny mogą pośredniczyć w wysyłaniu posłańców do licytacji tych genów. Następnie dodaj do mieszanki takie rzeczy jak urazy, operacje, infekcje, indolencja, otyłość lub inne choroby. Skomplikowane? Założę się, że tak jest. Pomijamy nawet zaangażowanie dziwnych małych białek znanych jako mikro- i wyciszające RNA. Ci z Was, którzy cierpią na tę chorobę zawsze wiedzieli, że nie byłoby prostej odpowiedzi.

To ostatnie badanie jest w toku i nawet jak piszę, rekrutuje się prawie 300 kombinacji pacjent - rodzic. Powinno być wśród nich wystarczająco dużo nowych aberracji genowych, aby rozwinąć wcześniejsze wyniki badań. Im więcej możemy zlokalizować, tym bardziej prawdopodobne jest, że opracujemy proste, diagnostyczne badanie krwi unikalne dla fibromialgii. Z pewnością zbliżamy się do siebie.

Let's try to simplify what we've just written. Think of a guitar player when trying to understand genes (DNA), message carriers (RNA), chemokines, and hormones. He sets the music in his brain, sends out nerve messages to the waiting finger. A gene is like a

finger plucking a string. RNAs are like emanations caused by vibrations that spread tones throughout the room. However, obstructive barriers exist everywhere: walls, curtains, open windows, and breezes. Sound waves get deflected, muffled, or echoed depending on where the listener is seated. The sound obstructors are like micro-and silencing RNAs and their companion chemo/cytokines. They're directed to certain positions along the way or to the keenest acoustic site. They może stłumić, stłumić, stłumić i zmienić przekaz melodyczny poprzez wstawienie płaskiego lub ostrego elementu. To artystycznie zmieniliby to, co jest odbierane przez odbiorniki w celach znajdujących się w zasięgu słuchu. Mózg wie, że jego partytura muzyczna będzie łagodzona i inaczej interpretowana przez każdego członka publiczności tkankowej. Odnowiona mieszanka dźwięków jest zazwyczaj harmonijna, ale nie wtedy, gdy choroba przesuwają bariery - białka i niekorzystnie wpływa na oryginalny skład. To tam właśnie kierujemy nasze leczenie: Zmieniaj cytokiny, chemokiny, hormony i impulsy nerwowe, aby lepiej zsynchronizować ich działanie z organami docelowymi.

Rozdział szósty

Hipoglikemia, fibroglukemia i nietolerancja węglowodanów

Lekarz stwierdził, że jestem hipoglikemią.... i wyjaśnił, że hipoglikemia i fibromialgia często idą w parze. Była nazwa tego, co miałem, prawdziwy termin medyczny! Były też strony internetowe z informacjami, które mogłem przeczytać. Byłem mniej niż zachwycony, kiedy opowiedział mi o diecie, na której będę się odżywiać.... Cukier był nie do przyjęcia, tak jak kofeina.... Złazrobiłem się, gdy zrzucił z listy węglowodanów, których powinienem unikać, w tym "wielkiej piątki", która znalazła się w mojej diecie: makaron (włoskie serce dosłownie złamało się w dwóch), ryż, ziemniaki, banany, kukurydza... Lekarz przekazał mi listę dozwolonych i powiedział: "Powodzenia".

Ta diagnoza oznaczała, że może nadejść poranek, kiedy będę mógł otworzyć oczy i poczuć się dobrze, że żyję, bez obawy o ból. Teraz, cztery miesiące później, mam przyjemność powiedzieć, że doświadczyłem wielu takich poranków.... Mam więcej energii, śpię lepiej i jestem w lepszym nastroju. Przyjaciele, członkowie rodziny i współpracownicy mówią, że widzieli we mnie zmianę.... Sześć miesięcy temu nie sądziłem, że taka zmiana jest możliwa. Ale dzięki mojemu własnemu uporowi.... i poświęceniu mojego obecnego lekarza, w końcu znalazłem ulgę. Myślę, że to, co łączy mnie i mojego lekarza, to fakt, że odmówiliśmy rezygnacji z poszukiwania odpowiedzi i postanowiliśmy zignorować ludzi, którzy powiedzieli, że ich nie ma. Dla nas obu wytrwałość zdecydowanie się opłacała.

-Michelle Fisher, Kalifornia

W 1964 roku leczyłam podologa, który cierpiał na fibromialgię. Na szczęście dla mnie miała wiele zainteresowań naukowych i bardzo dużo studiowała. Na jednym z badań kontrolnych przyniosła mi broszurę opisującą szereg objawów, które przypisuje się niskiej zawartości cukru we krwi. Jako endokrynolog z pewnością znałem ciężką hipoglikemię, która spowodowała u pacjentów poważne objawy systemowe, nawet mijające, z powodu nagłego nadmiaru insuliny hormonalnej, którą używali do kontrolowania swojej cukrzycy. Istnieje kilka innych dość rzadkich warunków, które powodują tę samą katastrofę.

Hipoglikemia - grecki, co oznacza "niski [hipo], cukier [glikemia] we krwi [emia]". Przyjętym kryterium medycznym dla tego stanu jest odczyt cukru we krwi poniżej 50 miligramów na decylitr (mg/dl).

Czytając przez rękawicę wymienionych symptomów, zdałem sobie sprawę, że jeśli informacje były nawet w 50 procentach dokładne, brakowało mi szansy, aby pomóc wielu chorym ludziom. W broszurze wymieniono zmęczenie, drażliwość, nerwowość, depresję, bezsenność, bóle głowy, zaburzenia pamięci i koncentracji, lęki, zawroty głowy, nieostre widzenie, skurcze nóg, głód cukru, zaczerwienienia, mdłości, gaz, wzdęcia i zaparcia na przemian z biegunką jako najczęstszymi objawami. Wkrótce zdaliśmy sobie sprawę, że są to efekty przewlekłe, które obecnie oddziela się od tych bardziej dramatycznych, które uznajemy za ostre objawy hipoglikemii. Te ostatnie odbijają się dość gwałtownie: drżenie wstrząsami, clamminess lub potliwość, palpacje, omdlenia lub omdlenia, zamieszanie i ataki paniki. Oczywiście są to najłatwiejsze do zauważenia.

Using gout medications the preceding five years, I had been dość skuteczne w rozwiązywaniu fibromialgii u większości pacjentów.

Ale był też podzbiór ludzi, którzy również nie robili. Choć mniej narzekali na dawne bóle i chociaż zauważyłem poprawę poprzez palpowanie regresji brył i nierówności, nie dostawały one żadnych idealnie normalnych dni. Coś innego było w tej grupie i ich nierozwiązywalne nieszczęścia. Z kilkoma istotnymi faktami przedstawionymi w broszurze, jednak obraz był już kompletny. Wprowadź hipoglikemię.

Nagle rozwiązano pytania stawiane przez pacjentów z częściową odpowiedzią. Stało się jasne, że nie jedna, lecz dwie całkowicie lecz lecz choroby były przyczyną ich licznych skarg. W miarę jak zdobywałem doświadczenie, stopniowo stawało mi się coraz łatwiej rozdzielić te dwie grupy i atakować je jednocześnie, jak również uświadomić sobie ilość pacjentów, którzy zostali dotknięci chorobą. Na szczęście leczenie hipoglikemii było już dobrze znane i bardzo skuteczne. Żaden lek nie jest konieczny lub nawet przydatny. Rozwiązywanie problemów wymaga po prostu prawidłowego odżywiania się. Pacjenci odczuwają głęboką ulgę, gdy dowiadują się, że żadna z chorób nie pozostawia resztkowych uszkodzeń. Nasza wzajemna frustracja zniknęła, kiedy to medycznie oczyszczona fibromialgia i dieta skorygowana hipoglikemią.

Właśnie zaczęłam mieć nadzieję, że w końcu będę w stanie żyć bez bólu spowodowanego fibromialgią. Leczenie guaifenesyną od Dr. St. Amand oddało mi energię i mobilność. Tym trudniej było wtedy być niepełnosprawnym z powodu bólów głowy. Byłem świadomy, że moje zdrowie nie było dobre, więc jadłem dietę wegetariańską i ściśle przestrzegałem zaleceń piramidy pokarmowej; jadłem dietę bogatą w węglowodany i o niskiej zawartości tłuszczu, a im gorzej czułem, tym uważniej przestrzegałem tych zaleceń. Mimo to zawsze byłem głodny i słaby, a moje bóle głowy stale się pogarszały.

Claudia showed me the diet recommended for hypoglycemia and offered me the hope that by following this regimen

Mógłbym opanować bóle głowy. Próbowałambym czegokolwiek, nie miałem nic do stracenia. W rzeczywistości miałem wiele do stracenia: ból, zmęczenie, a nawet nadwaga. Z dnia na dzień wszystkie bóle głowy zniknęły, w ciągu pierwszych kilku tygodni migreny zmniejszyły się do jednego lub dwóch tygodni, a ja nie miałem innych bólów głowy, ani łagodnych, ani silnych. Poprawa była tak natychmiastowa i tak jednoznaczna, że nie miałem żadnych trudności z przestrzeganiem diety, mimo że była ona tuż przed świętami Bożego Narodzenia i byłam otoczona słodyczami.

-Synthia C., Michigan

W miarę jak moja edukacja i oświecenie się rozwijały, poznałam zarówno pacjentów z hipoglikemią jako chorobą samodzielną, jak i tych, którzy cierpieli na jednoczesną fibromialgię. W tym czasie byłem rzecznikiem Los Angeles County Medical Association. NBC News chciało przedstawić segment dotyczący hipoglikemii, który w tym czasie stał się nową modą w medycynie. Ponieważ byłem endokrynologiem, przeprowadzono z mną wywiad i poproszono mnie o omówienie tego stanu na aparacie fotograficznym. Byłem przedstawiony wraz z lekarzami, którzy byli pełnoetatowymi, pracownikami naukowymi z dwóch kampusów UCLA.

The story was shown on three consecutive evenings as five-minute, serialized segments during the prime-time newscast. Then, owing to overwhelming viewer response, the program was shown a few more times in the following months. The Los Angeles County Medical Association, UCLA, and Harbor General Hospital were bombarded with phone calls. Since I was the only interviewed physician in private practice, inquiries were funneled to my office. I was inundated with calls from people with hypoglycemia, as well as the as-yet-unnamed fibromyalgia. Combinations of those two were no longer puzzling to me, but the spectrum of symptoms made patients with other conditions quizzical, and they, too, sought help.

Many of those were justified in their suspicions and had been either mislabeled jako neurotyczna lub prawidłowo zdiagnozowana choroba z dodatkiem fibromialgii i/lub hipoglikemii. Moja baza pacjentów szybko się rozrosła i objęła nie tylko ludzi z naszego regionu, ale także z innych części Kalifornii, wkrótce z całego kraju, a ostatecznie z całego świata. Sama ich liczba zapewniła nam ogromną bazę danych. To są informacje, którymi teraz dzielimy się z Tobą.

Aby dać Ci wgląd w hipoglikemię, powinieneś zrozumieć sekwencję biochemiczną, która następuje po spożyciu węglowodanów (cukrów i skrobi). Starożytni ludzie nie znaleźli pożywienia w nadmiarze. Dni szczupłe znacznie przewyższały liczbę dni ich obfitości. W rzeczywistości, często chodzili jeden lub dwa dni bez jedzenia w ogóle. Kiedy znaleźli pożywienie, pożarli je na miejscu. Rzadko były wszystkie kalorie w tym zachwycającym repast potrzebne do natychmiastowego użycia. Zdolności magazynowania były niezbędne, aby zapewnić energię w mniej piękne dni, które z pewnością nadejdą. Jednak w czasach nowocześniejszych nasze magazyny są przechowywane w pobliżu przelewu, ponieważ kalorie są tak łatwo dostępne. Każdy posiłek dostarcza nadmiaru, który nie jest potrzebny do natychmiastowego spalania.

Wejść do insuliny - jedyne go hormonu, który kieruje nadmiar żywności (paliwa energetycznego) do magazynu i zajmuje się pracami konserwacyjnymi jeszcze przed zakończeniem posiłku. To jak polisa ubezpieczeniowa, która gwarantuje ochronę przed głodem i to potężny hormon, który utrzymywał naszych przodków przy życiu w czasach głodu. Kieruje komórki do przechowywania nie tylko glukozy, ale także tłuszczu i aminokwasów, budulcem białek. Insulina wysyła te zapasy do magazynów energetycznych organizmu, głównie komórek tłuszczowych, ale także komórek mięśniowych. Wątroba przekształca prawie wszystkie węglowodany w glukozę prostą. Skoczy również do posłuszeństwa insulinie proding i utrzymuje się nieco dla siebie w postaci

magazynowej zwanej glikogenem. Dobra ilość jest również rozproszona, szczególnie w mózgu i mięśniach.

Kiedy wszystkie powyższe są nasycone, pozostała glukoza jest przekształcana w kwasy tłuszczowe. Te łączą się z czymś, co nazywamy glicerolem w strukturze, którą rozpoznajemy jako tłuszcze ciała, czyli trójgliceryd. Wątroba pakuje te małe kropelki tłuszczu do transportu do wszystkich tkanek, głównie do magazynów w komórkach tłuszczowych. Te małe paczki są tym, co koalesce w akumulacje tłuszczu, które znajdują się tam, gdzie możemy szczytać znacznie więcej niż lubimy na sobie. Tłuszcz jest niczym więcej jak tylko nadwyżką energii utrzymywaną w postaci trójglicerydów. Nasze usta i insulina - sojusz ratujący życie jaskiniowca - stały się w dzisiejszym świecie superbundancji wrogami, którzy czynią nas grubymi i zapewniają, że tak pozostaniemy.

Insulina - hormon produkowany przez wysepkę trzustki, który jest uwalniany w ilościach niezbędnych do usunięcia nadmiaru glukozy z krwioobiegu. Wspomaga wchłanianie glukozy do wątroby i mięśni, gdzie jest przechowywana jako glikogen. Ułatwia również magazynowanie aminokwasów i tłuszczów, a zatem jest znany jako hormon magazynujący. Bez insuliny człowiek nie może przybrać na wadze.

Trigliceryde-Jeden z trzech "tłuszczów krwi", które są znane jako lipidy. Trigliceryd jest głównym składnikiem tkanki tłuszczowej. Produkowana jest w wątrobie, głównie z cukru i skrobi, które jesz.

Niektóre osoby nie są w stanie przetwarzać węglowodanów bez negatywnych skutków. Często używamy terminu *hipoglikemi*, low blood sugar, to denote a whole disease. More accurately, this is a metabolic error that is really a syndrome, a cluster of symptoms that keep popping up at the same time. The condition could profit by more descriptive nomenclature, but we're accustomed to using that word and it's easily recognizable—most people have at least heard of it. Patients with this illness suffer a distressing insulin-related conflagration that's regularly ignited by eating certain carbohydrates. (See , low blood sugar, to denote a whole disease. More accurately, this is a metabolic error that is really a syndrome, a cluster of symptoms that keep popping up at the same time. The condition could profit by more descriptive nomenclature, but we're accustomed to using that word and it's easily recognizable—most people have at least heard of it. Patients with this illness suffer a distressing insulin-related conflagration that's regularly ignited by eating certain carbohydrates. (See [tabela 6.1.](#))

Tabela 6.1

Zespół hipoglikemii*

	Mężczyzna	Percentage	Kobieta	Percentage
	Mężczyzna		Kobieta	
Całkowita liczba pacjentów	637		6,201	

Tylko fibromialgia (FM)	254	40	1,562	25
FM i głód cukru	290	45	2,974	48
FM i hipoglikemia	93	15	1,665	27
Liczba pacjentów chudych	520	82	4,283	69
Tylko fibromialgia	223	43	1,260	29
FM i głód cukru	232	45	1,865	44
FM i hipoglikemia	65	12	1,158	27
Liczba pacjentów z nadwagą	117	18	1,918	31
Tylko fibromialgia	31	26	302	16
FM i głód cukru	58	50	1,109	58
FM i hipoglikemia	28	24	507	26

HYPOGLYCEMIA

Symptomy przewlekłe

- Zmęczenie, bezsenność
- Nerwowość, depresja, drażliwość
- Zawroty głowy, słabość
- Rozmycie pola widzenia
- Uszy dzwoniące
- Gaz, skurcze brzucha, biegunka
- Liczba/zmrowienie rąk, stóp, twarzy
- Płukanie/potliwość
- Skurcze stóp/nóg
- Bóle głowy w okresie bitemporalnym lub przednim
- Uszkodzona pamięć i koncentracja

Ostre symptomy

- Uderzenie serca
- Palpitacje lub nieprawidłowości serca
- Ataki paniki
- Koszmary i poważne zaburzenia snu
- Sprawność lub omdlenie
- Ostry niepokój
- Ręczne lub wewnętrzne wstrząsy/ drżenie
- Pocenie się
- Ból głowy przedniej lub ciśnienie

[Rysunek 6.1](#)

Istnieją dwa sposoby produkcji cukru o niskiej zawartości cukru we krwi. Najbardziej oczywistym jest nadmiar insuliny, ale może być również wywołany przez opóźnione lub nieodpowiednie reakcje hormonalne, które powinny były spowodować zahamowanie gwałtownie spadającej glukozy. Te ostatnie znane są jako hormony kontrregulacyjne, ponieważ zwykle zatrzymują nadmierne ataki

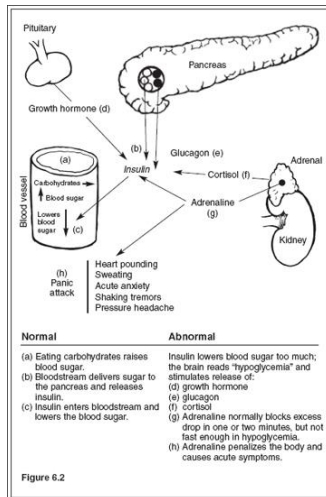
insuliny. Istnieją wszelkiego rodzaju możliwości, ponieważ trochę za dużo z tego lub za mało, co tworzy całe spektrum naprężeń. Kombinacje różnych wad bezbłędnie odciskają różne komórki.

[Rys. 6.1.\)](#)

Tak więc, masz zdjęcie. Insulina obniża poziom cukru we krwi, a adrenalina wypycha go do góry. Zazwyczaj jest to dość harmonijne. Ponieważ poziom cukru spada poniżej pewnego poziomu, hormony takie jak glukagon, hormon wzrostu i kortyzol działają w zgodzie z gładką orkiestracją. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy z metabolicznych dźwięków wytwarzanych przez te instrumenty. W hipoglikemii, jednak niepokojące krople cukru we krwi zmieniają klucz i rozbrzmiewają niezgodny dźwięk. W uwerturze spożywa się cukry i ciężkie skrobie, a to uderza w znane nuty w trzustce. Gra surowo i szybko z niewłaściwym uwalnianiem insuliny. Zagrożenie to ustanawia chemiczny kontrapunkt, który jak głośny wybuch trąbki budzi tuziny nadnerczy; reagują one zdumiewającym uwalnianiem adrenaliny. To wtedy, gdy poszkodowane osoby po raz pierwszy zdają sobie sprawę, że zwyczajowe dostrajanie jest błędne. Jeden lub drugi hormon zyskuje przewagę w różnych momentach, co sprawia, że synkopacja jest niezwykła. (Patrz [rys. 6.2.\)](#)

Ostre objawy hipoglikemii, wywoływane przez adrenalinę, są naprawdę przerażające i trwają od dwudziestu do trzydziestu minut. Najczęściej uderzają trzy do czterech godzin po zjedzeniu posiłku o dużej zawartości węglowodanów. Jak już podkreślaliśmy, ten potężny hormon jest ostateczną, bezpieczną bronią, która radzi sobie z gwałtownymi kroplami cukru we krwi. Gdy reagowanie jest nieco powolne, rekompensuje to przeładowanym atakiem. Niestety, jest to sytuacja, która jest dobra-nowi/gorsza-nowi. Zapobiega omdleniu i może nawet uratować Ci życie. Złą wiadomością jest to, że jest odpowiedzialny za stado objawów, które są dość dobrze znane wszystkim, którzy kiedykolwiek byli przestraszeni, nagle zaskoczeni, lub mocno zestresowani. Pierwszym odczuciem jest uczucie nieregularności serca lub uderzeń serca i uczucie silnego

niepokoję. Wstrząsanie drżeniami dłoni, szarpiące poty, słabość i bóle głowy przedniego ciśnienia dopełniają obrazu. Bardzo intensywne reakcje są oznaczone jako ataki paniki. Objawy nocne są często poprzedzone częstymi koszmarami hipoglikemii. Z kolei zaburzenia snu wywołują senność w ciągu dnia i znacznie zwiększają ogólne zmęczenie.



Więc teraz można zrozumieć mój poziom zamętu, kiedy zdałem sobie sprawę, że stoję w obliczu dwóch warunków, często ze sobą powiązanych, na które nic w moim szkoleniu medycznym mnie nie przygotowało. Byłem zmuszony leczyć jedną źle zdefiniowaną, źle rozumiałą chorobę wraz z inną, która w oczach mojego zawodu lekarza może nawet nie istnieć. Trochę mnie to zaniepokoiło, ponieważ nie bardzo lubiłem oddalać się od dobrze przyjętych i dobrze zbadanych ścieżek medycyny. W tej sytuacji nie było mapy drogowej do naśladowania; dlatego nie miałem wyboru, jak nazwał to Robert Frost, droga mniej podróżowała.

Adrenalina (adrenalina) - hormon uwalniany przez gruczoły nadnerczy, gdy organizm odczuwa bezpośrednio zagrożenie. Czasami nazywany jest hormonem walki lub lotu. Ma na celu zwiększenie poziomu energii w sytuacjach awaryjnych. Kiedy cukier we krwi spada w hipoglikemii, organizm wyczuwa stan zagrożenia i uwalnia adrenalinę. To zwolnienie normalizuje poziom cukru we krwi w ciągu jednej do dwóch minut.

System endokrynologiczny - system **ten składa się z** gruczołów produkujących hormony (substancje chemiczne niezbędne do regulacji funkcji organizmu). Regulują lub stymulują przemianę materii, wzrost i rozwój seksualny oraz funkcje seksualne, a także utrzymują ciało w stanie równowagi (tzw. homeostazie).

Ponieważ pacjenci nadal polecali innych, gromadziłem zestaw schorzeń, nie byłem jeszcze w pełni sprawny w obsłudze. Musiałam szukać gdzie indziej niż biblijki zaakceptowanych podręczników do skutecznych zabiegów. To spine-tingling w każdej dziedzinie pracy, aby stanąć twarzą w twarz z czymś ekscytującym i zupełnie nowym. To było trochę zastraszające, aby stwierdzić, że choroba bezimienna

była rzeczywiście powszechna, i równie zdumiewająca, aby uświadomić sobie, że istniejące leki mogą rozwiązać ten problem. Nauczono mnie, że wyniki są tym, co się liczy. Pamiętam jednego z moich nauczycieli podczas wielkich rund, który mówił dobitnie: "Nie stawaj tylko tam - zrób coś". Myślę, że była to jego interpretacja przysięgi Hipokratesa, którą można by sparafrazować jako: "Pobierz pacjenta najlepiej jak potrafisz, ale przede wszystkim nie rób krzywdy". To, co robić, wydawało się proste, bezpieczne i proste. Zaproponowałam dietę w celu usunięcia hipoglikemii, przepisałam lek na reumatyzm lub, jak wiadomo, fibromialgię, i cieszyłam się moim sukcesem. To nigdy nie miało być: Nieporozumienia i argumenty w tej dziedzinie utrzymują się pomimo tego, że przeciwstawne głosy są coraz bardziej łagodne.

ROZPOZNANIE HIPOGLIKEMII

The glucose tolerance test [is]... the worst torture in a lab that can be done to anyone, especially a hypoglycemic. You arrive following a twelve-hour fast and then, while you are half-asleep, igła wbija się w ramię i pobierana jest krew. Następnie podaje się napój zwany GLU-Cola, który jest w zasadzie colą z pół butelką syropu Karo wlewana do niej. Trzeba to pić dość szybko, bez kneblowania, a następnie w godzinę wbija się w ramię kolejna igła, a krew jest ponownie pobierana. Robią to dziesięć razy w ciągu następnych pięciu godzin. Pomiedzy igłami siedzisz na krześle w sterylnym mroźnym laboratorium.... i nie możesz chodzić, ponieważ spowoduje to uwolnienie adrenaliny i obniżenie poziomu cukru we krwi. I nie można nic jeść, a do końca testu nie zjadłeś w ciągu siedemnastu godzin. Gdzieś w czwartej godzinie czujesz się tak, jakbyś umarł, zawroty głowy, pocił się, był chory, a potem czujesz się tak, jakbyś przeminął. Kiedy zasypiasz, budzą cię, aby cię ponownie przykleić. Kiedy w końcu wracasz do domu, jesteś straszliwie chory i przez kilka dni jesteś nudny i oszołomiony.

-C.C., Kalifornia

The five-hour glucose tolerance test is a standard tool for confirming the diagnosis of hypoglycemia. Patients are given a measured amount of sugar to drink, and blood is periodically drawn to test their response to this glucose load. The former party line was always that, if during the course of the test, a blood sugar reading falls below the magic number of 50 milligrams per deciliter (mg/dl), the diagnosis is confirmed. In my earlier days, we subjected every patient with suggestive symptoms to the rigors of this test. To our

surprise, many results revealed nothing but normal levels at any hour. Despite this, the poor patients complained bitterly about a flock of hypoglycemic symptoms they had suffered during and after the experience. Knowing that a spurt of adrenaline can raise blood sugar in one or two minutes, we retaliated by drawing blood more often—every half hour—hoping that added specimens would catch at least one low reading. This worked a little better, but był nadal daleki od zadowalającego. Szybko dowiedzieliśmy się, że objawy niepożądane często nie są zsynchronizowane z pobieraniem próbek krwi w sztywnym czasie. Innymi słowy, nie u każdego z nas cukier we krwi spadł dokładnie w tym samym czasie po wypiciu roztworu cukru. Było oczywiste, że technicy nie są w stanie wstawić igieł, aby pobrać krew wystarczająco szybko, aby przewyciężyć szybkie działanie adrenaliny. Bez względu na to, jak ciężko próbował personel laboratorium, zbyt często brakowało nam nadirów z glukozą. Hormon był uporczywie szybszy niż my.

Wreszcie, ponieważ testy na obecność glukozy nie potwierdziły naszej diagnozy w około 50 procentach czasu, zdecydowaliśmy się spróbować innego podejścia. Nigdy nie można powiedzieć, że nie zeszliśmy na dół próbując! Pacjenci wypili taką samą ilość glukozy, ale pominięto pobieranie próbek krwi. Teraz uczestnicy po prostu odnotowali swoje objawy w ciągu kolejnych pięciu godzin. Większość z nich doświadczyła wszystkich klasycznych, ostrych objawów hipoglikemii w różnych godzinach testu. Inni zasnęli, przewyciężeni ciężkim zmęczeniem. Patrząc na niezliczone dzienniki, okazało się dla mnie, że pacjenci po prostu zapisywali te same objawy, z którymi mieli już do czynienia w moim biurze - objawy, które w pierwszej kolejności zaalarmowały mnie, abym zamówił test. Dlaczego więc musieliśmy poddawać je próbie i wydatkom? Dlaczego zmuszać ich do picia strasznych rzeczy? Dlaczego nie posłuchać uważnie skarg pacjentów, pominąć zbędnych badań i po prostu nie zaakceptować jako diagnozy objawów, które tak elokwentnie opisali podczas pierwszej wizyty?

I decided to use the test only if patients were suffering fainting spells or had an abnormally low fasting blood sugar. Either of those two factors should prompt physicians to consider the possibility of an insulin-producing pancreatic tumor. Our new system paid off. It saved patients five hours of testing, multiple needle sticks, a miserable morning, and the sick days that were sure to follow the sugar cocktail. After all, do you really need Czytanie cukru we krwi poniżej 50 mg/dl, aby powiedzieć Ci, co już wiesz - spożywanie dużej ilości cukru lub skrobi sprawia, że czujesz się źle?

W 1994 roku dr Genter i Ipp opublikowali kilka interesujących wyników, które dały nam jeszcze jeden powód do rezygnacji z testowania. ¹ Przeprowadzili prosty i elegancki eksperyment, który wyjaśnił, dlaczego niektórzy pacjenci z objawami nie rejestrują wcześniej uważanego za obowiązkowy spadek stężenia cukru we krwi poniżej 50 mg/dl. Ci dwaj lekarze zamówili pięciogodzinne testy tolerancji glukozy na dwudziestu młodych, zdrowych osobach, które nie miały żadnych objawów hipoglikemii. Cewnik umieszczono w żyłę, tak aby można było pobierać próbki krwi co dziesięć minut bez konieczności powtarzania igieł. Próbki były mierzone pod kątem ilości różnych hormonów kontrregulacyjnych i czasu ich uwalniania po spożyciu ładunku cukru.

Zaskakujące jest to, że podczas testu u około połowy badanych pojawiły się różne stopnie ostrych objawów, takich jak drżenia, pocenie się, bicie serca, lęk czy bóle głowy pod ciśnieniem. Niektóre z nich miały tylko kilka z tych efektów, ale inne wszystkie. Zgodnie z oczekiwaniami, bateria testów zidentyfikowała uwolnienie adrenaliny jako przyczynę tych wrażeń. Bardzo dziwne jest jednak, że reakcje te zostały wywołane przez poziom cukru w normalnym zakresie. Najniższy był na 58 mg/dl krwi, ale większość z nich miała poziom w latach 60, 70, a jeden nawet na 81! Leciało to w obliczu przyjętej definicji hipoglikemii: magiczna liczba 50. To badanie i późniejszy dokument potwierdzający z Francji zdecydowanie sugerują, przynajmniej dla mnie, że każdy z nas ma określony punkt

odniesienia dla cukru we krwi. Jeśli spadnie poniżej naszego z góry określonego, ciągle zmieniającego się poziomu, mózg mówi, że mamy kłopoty i szybko wyzwala impulsy hormonalne i nerwowe, aby zapobiec wydostawaniu się z nas.

The problem remains that many physicians are unaware of these studies and persist in ordering fasting blood sugars and tests of tolerance, when the patient complains of obvious symptoms of hypoglycemia. Normal tests reassure doctors in the belief that their patients do not have a problem with carbohydrates. Relying exclusively on symptoms for diagnosis, the level of blood sugar is of no significance. The term *hypoglycemia* should be reserved for patients, in whom the blood sugar falls below 50 mg/dl. We should accept something that more accurately describes the group, of which we are speaking. In voting, the simple name "*syndrom nietolerancji węglowodanów*" wins. Regardless of the level of blood sugar or the name we use, all patients with this complex of symptoms react equally well to the same dietary restrictions.

Od ponad czterech lat jestem na diecie HG i nadal jest to najważniejsza rzecz, którą robię na co dzień, aby utrzymać dobre samopoczucie. Za każdym razem, gdy wypadam z diety, cierpię na różne sposoby, w tym bardzo niespokojny i emocjonalny oraz mający problemy z prostym myśleniem. Więc za każdym razem otrzymuję ostre przypomnienie o tym, dlaczego martwi mnie dieta! Warto zająć się tą kwestią jako problemem cukru we krwi: za kilka dni okaże się, czy jest się na dobrej drodze.

Przyjrzyj się uważnie temu, co i kiedy jesz. Zrób dietę w formie pisemnej, w tym obserwując na żywność i składniki na liście "ściśle unikać". Upewnij się, że masz satysfakcjonujące, zrównoważone posiłki. Spożywaj przekąskę z białkiem i tłuszczem pomiędzy posiłkami i upewnij się, że nigdy nie będziesz się zbyt długo bez jedzenia. Upewnij się, że masz przy

sobie coś, co jest zgodne z prawem. Tam, gdzie to możliwe, gotować jedzenie od podstaw.

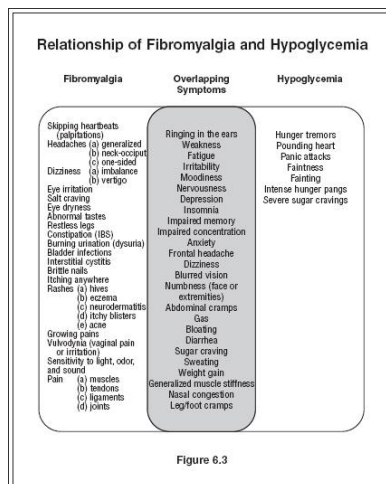
Zdaję sobie sprawę, że jest to problem w środowiskach społecznych, gdzie ludzie dzielą się jedzeniem, ale możesz sprawić, że będzie ono działać. Ludzie nie oczekują, że diabetycy będą jeść jakąkolwiek starą rzecz i równie ważne dla zdrowia jest zachowanie ostrożności.

Mary, Nowa Zelandia

Kiedy już lepiej rozumiałam nietolerancję węglowodanów, byłam w stanie lepiej rozpoznać nakładające się na siebie objawy fibromialgii. (Patrz [rys. 6.3.](#))

Jeśli Ty lub Twój lekarz nie rozpoznacie charakterystycznych dolegliwości, które pomagają rozdzielić te dwie choroby, druga diagnoza może być łatwo przeoczona. Te dwie choroby mają wiele wspólnych objawów: zmęczenie, drażliwość, nerwowość, depresja, bezsenność, zaczerwienienie, zaburzenia pamięci i koncentracji. Lęki są również wspólne dla obu stanów, takich jak bóle głowy przednie lub bitemporalne, zawroty głowy, słabość i osłabienie. Każdy z nich może powodować niewyraźne widzenie, zatkanie nosa, dzwonienie w uszach (szumy uszne), drętwienie i mrowienie rąk, stóp lub twarzy. Ponadto częste są nudności, nadmiar gazu, skurcze brzucha, zaparcia lub biegunka. Wiele osób skarży się na skurcze nóg lub stóp. Kiedy hipoglikemia jest przyczyną tych przewlekłych objawów, są one odczuwalne nawet w obecności normalnego cukru we krwi. Wynika to z rozległych zaburzeń równowagi endokrynologicznej i metabolicznej, spowodowanych miesiącami stresu wywołanego insuliną. (Patrz Dodatek Techniczny, aby sprawdzić zaangażowanie różnych gruczołów wydzielania wewnętrznego). Nawet jeśli guaifenesyna koryguje fibromialgię, podobieństwo objawów sprawia, że łatwo ominąć rozpoznanie hipoglikemii. Zarówno zakłopotany pacjent, jak i lekarz będą myśleć, że widzą tylko częściowy powrót do zdrowia.

There's a certain stiffness of muscles in hypoglycemia, but not the deeper pains induced by the lumps and bumps of fibromyalgia. Much confusion can be avoided by simply using our hands to map swollen areas. This type of examination makes it possible to separate the two illnesses with considerable accuracy. Lumps, bumps, and spastic tissue easily identify fibromyalgia. Fortunately, we also have the acute symptoms of carbohydrate intolerance to dependably point to blood sugar disturbances. These statements are important. Każda z tych chorób w pojedynkę wymaga własnego, prostego podejścia. Dwukierunkowy atak wymaga podwójnego i jednoczesnego leczenia.



LECZENIE HIPOGLIKEMII: PROPER DIET

Często zastanawiam się, jak życie może być tak dobre, nawet przy fibromialgii. Nadal mam bóle, nadal mam pewne ograniczenia, ale jestem znacznie lepsza. Na przykład, przed guai, siadałem na krześle biurowym przed komputerem, włączałem go i musiałem wstawać z powrotem, ponieważ palenie i mrowienie kręgosłupa było tak złe. Tak się nie stało od lat.

Od czasu do czasu żałuję strat, takich jak rzucanie mglistego spojrzenia na deserowe menu lub przechodzenie obok sekcji lodów w sklepie spożywczym. Jeśli jednak zważyć ten smutek z ogromnym smutkiem z lat ubiegłych, to jest on niewielki w porównaniu. Pomysł myślenia o mojej diecie jak o koncie bankowym uważam za bardzo pomocny. Białka, tłuszcze i warzywa niskokaloryczne są depozytami, ale węglowodany są wycofywane. Wydając za dużo, moje konto staje się przesadzone.

-Jody D., *Karolina Północna*

Wiele osób dotkniętych chorobą pyta, czy powinny spożywać więcej węglowodanów, zwłaszcza w okresach hipoglikemii. Odpowiedź brzmi stanowcze "nie"! W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie. W rzeczywistości ludzie nie potrzebują cukrów lub ciężkich skrobi z diety. Ciało może z łatwością wyprodukować każdy rodzaj, który wykorzystuje w swoim metabolizmie. Nie ma przypadków niedoboru węglowodanów z tego właśnie powodu. Powinniśmy jednak być bardzo jasno określone z przodu: Dieta wymagana w przypadku hipoglikemii nie jest dietą bezwęglowodanową. Obie diety, o których przeczytacie Państwo w dalszej części tego rozdziału, ograniczają tylko niektóre

węglowodany, które mogą być łatwo zastąpione przez kuzynę - jest wielu akceptowalnych kandydatów.

Sugars and some starches start raising the blood sugar within five minutes of consumption. Proteins, and to a lesser extent fats, can provide substrates that the liver can convert to glukozy, choć z opóźnieniem piętnasto-dwudziestominutowym. Nie tylko ten organ, ale także nerki łatwo przekształcają niektóre aminokwasy w glukozę. Wiele osób spożywa węglowodany w przekonaniu, że będą one superenergiczne. Jeśli na niektóre z nich nie ma negatywnego wpływu spożywanie węglowodanów, to pozdrawiamy ich niezwykle przemiany materii. To prawda, że zdrowi ludzie kompensują wzrost poziomu glukozy doskonale regulowanymi wybuchami insuliny. Z całą szczerością jednak, oni również, prawdopodobnie przyznają się do późnego poranka, późnym popołudniem yawns i zmęczenie po węglowodanów odpustów. To, co się podnosi musi spaść, a działanie insuliny potwierdza ten aksjomat. Hipoglikemika ma niefortunną i przesadną odpowiedź: Ich wzrosty insuliny powodują nadgorliwą kontrolę węglowodanów i wywołują omawiane objawy.

Hipoglikemia może być kontrolowana tylko przy użyciu doskonałej diety, która eliminuje wszystkie niebezpieczne węglowodany. Jak już wcześniej stwierdziliśmy, nie ma potrzeby dodawania czegokolwiek; to właśnie to, co usuniesz, gwarantuje odzyskanie środków. Pacjentom nie wolno jeść cukru stołowego, syropu kukurydzianego, miodu, sacharozy, glukozy, dekstrozy lub maltozy. Laktoza (cukier mleczny) i znacząca fruktoza w owocach mogą być spożywane w dość ograniczonych ilościach: W okresie czterech godzin należy jeść tylko jeden kawałek owoców. Należy unikać wszystkich ciężkich skrobi, w tym ziemniaków, ryżu i makaronów. Wyeliminować kofeinę, ponieważ wydłuża systemowe działanie insuliny. Paradoksalnie spowalnia również wnikanie glukozy do części mózgu. Kofeina pomaga również w wywoływaniu przez insulinę reakcji insuliny lub blokowaniu reakcji na hipoglikemię, co prowadzi do niepożądanego kombinacji

hormonalnej, która powoduje stępienie spodziewanego, zbawiennego skokowego skoku napięcia, który normalnie hamuje gwałtowny spadek poziomu glukozy w mózgu. Wątroba ekstrahuje szybką energię z alkoholu, ale w ciągu zaledwie kilku godzin źle potyka się o jego działanie i tymczasowo traci zdolność do przekształcania przechowywanych pozostałości żywności w glukozę. Przepraszamy, ale mimo wszystko kradniemy z Twojej diety, bez alkoholu. Ale weź serce: Dla wielu z Was te ograniczenia żywieniowe nie są wieczne.

Eliminacja cukrów (węglowodanów prostych) oraz ciężkich skrobi (węglowodanów złożonych) jest obowiązkowa, ponieważ wchłaniają one organizm do uwalniania tak dużej ilości insuliny. Należy unikać reakcji i hipoglikemii, które nie wystąpią. To naprawdę takie proste. Z czasem każda z dotkniętych chorobą gruczołów dokrewnych odzyska zdrowie. Z mojego doświadczenia wynika, że uzdrowienie rozpoczyna się od wyświetlania nieco większej ilości energii gdzieś pomiędzy czwartym a piątym dniem po rozpoczęciu diety. Niektórzy pacjenci czują się bardziej zmęczeni w ciągu pierwszych kilku dni, ponieważ zmieniają swoje podstawowe paliwa energetyczne z węglowodanów na białka i tłuszcze. W tym początkowym okresie mogą również wystąpić bóle głowy związane z odstawieniem kofeiny i węglowodanów. Przepływ energii, który w końcu się pojawia, może być opóźniony dla tych, którzy byli chorzy przez bardzo długi czas. Całkowite wyeliminowanie cukru i skrobi może wydawać się monumentalnym wyzwaniem, ale przy użyciu pracowitości i siły woli, sukces jest nagradzająco niesamowity.

Byłem w stanie ostrożnie - a czasami nieostrożnie - wprowadzić do mojego życia kilka węglowodanów, ucząc się, jaki jest mój poziom tolerancji. Ale nie jestem kuszony, aby dodać wiele; mam swoje życie z powrotem, a w porównaniu z tym, słodycze i skrobie są naprawdę nieznaczącą ofiarą.

-Synthia C., Michigan

Spójrzmy teraz na konkretne pokarmy, które muszą być całkowicie wyeliminowane, jeśli chcesz przewyciężyć i utrzymać kontrolę nad hipoglikemią.

Lista zakazanej żywności dla hipoglikemii: Żywność, której należy unikać

Cukier w każdej postaci, w tym napoje bezalkoholowe
Kofeina z dowolnego źródła, w tym z wielu napojów bezalkoholowych
Soki owocowe i suszone owoce
Fasola pieczona
Groch czarnookryty (groszek krowie)
Fasola garbanzo (ciecierzyca)
Fasola szparagowa
Fasola lima
Soczewica
Ziemniaki
Kukurydza
Banany
Jęczmień
Ryż
Makarony dowolnego rodzaju
Burritos (mąka tortillas)
Tamale
Słodczyce dowolnego rodzaju
Dekstroza, maltoza, sacharoza, glukoza, fruktoza, miód, syrop kukurydziany, cukier kukurydziany (syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy), melasa, trzcina cukrowa lub brązowy syrop ryżowy oraz skrobia (słodziki kaloryczne i skrobie), agawa.

Nasza dieta na hipoglikemię jest podzielona na dwie części: "surowy" i "liberalny". Oba równie dobrze kontrolują hipoglikemię. Surowa dieta została opracowana dla każdego, kto potrzebuje schudnąć; liberalna dieta została opracowana, aby utrzymać wagę i nadal kompensować hipoglikemię. Uwaga: Powyższa lista, "Żywność, której należy ściśle unikać", ma zastosowanie i w rzeczywistości jest obowiązkowa dla obu diet. Nie można zignorować tej listy na początku. Tylko odrobina oszustwa na pewno cię zrobi!

DR. ST. RYGORYSTYCZNA DIETA AMAND'S DLA HIPOGLIKEMII I REDUKCJI WAGI

You can eat freely the foods listed below except for the few items given a quantity limit. You can eat whenever you're hungry—there is no need to starve yourself or eat on any specific harmonogram. Jeśli nie widzisz czegoś na tej liście, po prostu nie możesz tego mieć. Zawsze sprawdzaj pakowane i konserwowane produkty, dokładnie zapoznając się z listą składników. Naucz się uważnie czytać etykiety przy każdym zakupie produktu. Producenci mogą dokonywać zmian bez ostrzeżenia. Odrabiaj pracę domową i nie oszukuj się. Bardzo żywności, które spowodowały, aby przybrać na wadze są te, które musisz zrezygnować, aby go stracić. Jeśli ten apel do zdrowego rozsądku nie powiedzie się, przejdź do liberalnej diety. Pozostaniesz ciężki, ale przynajmniej opanujesz hipoglikemię.

Mięso

Dozwolone są wszystkie rodzaje mięsa, z wyjątkiem wędlin zawierających cukier (dokładnie sprawdź etykiety. Niskotłuszczowe lub beztłuszczowe i indycze wędliny zwykle zawierają dekstrozę lub syrop kukurydziany. Bekon i szynka są akceptowalne, chociaż na etykietach wymieniają cukier. Ten bit gotuje się i nie stanowi problemu. Szynki, które są mocno pokryte powinny być umyte bez cukru.)

Wszystkie ptactwo domowe i dziczyzna, ryby i skorupiaki są dozwolone w nieograniczonych ilościach.

Produkty mleczarskie

Masło i margaryna

Sery chałupnicze i ricotta (limit 1/2 filiżanki)

Dowolny naturalny ser (ser, który sam kroisz)

Krem (ciężki i kwaśny)

Jaja

Owoce

Awokado (limit 1/2 na dzień)

Cantaloupe (limit 1/4 na dzień)

Orzechy kokosowe świeże

Sok z limonki lub cytryny (limit 2 łyżeczek dziennie), do aromatyzowania

Truskawki (limit 6-8 na dzień)

Warzywa

Szparagi

Kiełki fasoli

Brokuł

Kiełki brukselskie

Kapusta

Kalafior

Seler naciowy

Chard

Cykoria

Kapusta pekińska (limit 1 filiżanki na dzień)

Szczypiorki

Ogórek

Daikon (długa, biała rzodkiewka)

Roślina motylkowa

Endywia

Eskorola

Zieleń (musztarda, buraki)

Jicama

Jarmuż

Pory

Sałata

Grzyby
Okra
Oliwki
Pietruszka zwyczajna
Papryka (czerwona, zielona, żółta, zielona)
Pickles (koper, kwaśny, limit 1 na dzień)
Pimienta
Radykszio
Rzodkiewka
rabarbarbar
Zielenina sałatkowa
Kapusta Sauerkraut
Skaliony (zielona cebula)
Groch śnieżny
szpinak
Fasola strunowa (zielona lub żółta)
Letni squash (crookneck, żółty i zielony)
Pomidory
Kasztany wodne
Rukiew wodna
cukinia

Orzechy (limit 12 na dzień)

Migdały
Orzechy brazylijskie
Orzechy masłowe
Orzechy laskowe
Orzechy hikorowe
Orzechy makadamia
Pekany
Pistacje
Nasiona słonecznika (mała garść)
Orzechy włoskie

Desery

Produkty o niskiej zawartości węglowodanów, w tym bezcukrowa czekolada z sukralozą (Splenda) i bezcukrowa Jell-O
Krem (z dodatkiem śmietany i sztucznego słodzika)
Sernik (skórka bez cukru lub orzechowa z serem śmietankowym, kwaśną śmietaną i sztucznymi substancjami słodzącymi)
Musztardy z bitą śmietaną i syropami bezcukrowymi lub aromatyzowanymi proszkami białkowymi

Napoje

Sztucznie słodzone mieszanki napojów, takie jak Crystal Light, Country Time, itp.
Club soda, wody sodowe o smaku bezwęglowodanowym
Kawa bezkofeinowa
Woda mineralna lub butelkowana
Herbata słaba lub bezkofeinowa
Dietetyczne napoje bezkofeinowe
Kakao, bez cukru i kofeiny
Bourbon, koniak, gin, rum, szkot, wódka, wino wytrawne (po dwóch miesiącach na doskonałej diecie, większość hipoglikemików może tolerować trochę alkoholu)

Przyprawy i przyprawy

Wszystkie przyprawy korzenne, w tym nasiona (świeże lub suszone), wszystkie imitacje aromatów i chrzan
Sosy bez cukru, takie jak hollandaise, majonez, musztarda, ketchup, sos sojowy, sos Worcestershire
Beczukrowe sosy sałatkowe
Olej i ocet (wszystkie rodzaje)

Różne

Wszystkie tłuszcze

Kawior

Tofu i produkty białkowe sojowe niezawierające zakazanych substancji słodzących

Jeśli problemem jest cholesterol, należy unikać kawałków mięsa na zimno z wyjątkiem indyka bez cukru. Odetnij cały widoczny tłuszcz z mięsa. Usunąć skórę z drobiu. Broszka lub potrawy z grilla zamiast smażenia. Unikać serów pełnotłustego, śmietany ciężkiej, margaryny stałej, sosu hollandaise i orzechów makadamia. Zamiast całych jaj należy używać białek jaj lub piwo jajeczne. Stosować wyłącznie płynną margarynę. Orzechy powinny być prażone tylko na sucho. Użyj rzepaku lub oliwy z oliwek.

DR. ST. LIBERALNA DIETA AMAND'S DLA HIPOGLIKEMII I UTRZYMANIA WAGI

(Dodaj te produkty do ścisłej diety)

Owoce (limit: 1 sztuka owoców co cztery godziny; brak soków owocowych lub suszonych owoców)

Jabłka
Morele
Jeżyny popielice (limit 1/2 filiżanki)
Jagody jagodowe (limit 1/2 kubka)
Boysenberries
Casaba melon (1 limit klina)
Grejpfrut
Melon spadziowy (1 limit klinowy)
Cytryny
Czasy
Nektaryny
Pomarańcze
Papaja
Brzoskwinie
Gruszki
Śliwki
Maliny
Truskawki
Tangeriny
Sok pomidorowy (niesłodzony)
Sok V8

Warzywa

Karczochy
Buraki cukrowe
marchewki
Cebule
Groch
dynia
Dyń, zima (np. żołądź, orzech, świeża dynia, spaghetti itp.)
Rzepa

Orzechy (bez ograniczeń)

Nerkowce
Orzeszki ziemne
Orzechy sojowe

Produkty mleczarskie

Mleko pełne, beztłuszczowe, o niskiej zawartości tłuszczu i maślanka
Jogurt, niesłodzony lub wyprodukowany z zastosowaniem bezkalorycznych substancji słodzących

Deser

Kaszanka bezcukrowa (1/2 filiżanki dziennie)

Chleby

Trzy plastry dziennie białego bezcukrowego ciasta, pszenicy, zakwasu lub żyta lekkiego. Nie więcej niż dwie plastry na raz lub trzy porcje dziennie płaskiego chleba bez cukru (nie więcej niż dwie porcje na raz). Low-carb tortillas-two to jedna porcja. Kukurydziane tortille - dwie są porcją.

Inne artykuły żywnościowe

Proszek chleba świętojańskiego

Wyłącznie mąka, gluten lub soja

Sosy przyrządzane wyłącznie z mąki glutenowej lub sojowej

Zarodki pszenicy

Ryż spęczniony, rozdrobniona pszenica lub inne zboża bezcukrowe

Popcorn popcorn (1 filiżanka limitu)

2 tacos lub 2 enchilady (tylko 2 tortille kukurydziane)

Most of the questions we are asked about the diet stem from confusion regarding the built-in nature of various carbohydrates. Many people have difficulty understanding why they can't eat a tiny bit of potato instead of the daily allowance of sugar-free bread permitted on the liberal diet. Most of those individuals have repeatedly tried calorie-restrictive diets. The number of calories contained in foods are simply added up, and if the total sum is kept low enough, weight loss should begin without regard for the dietary mix. So carbohydrate substitution, gram for gram, would seem logical. Wrong! That type of math won't cope with our problem since not all carbohydrates are created equal. Since a calorie is a measure of heat, a portion of meat can be equal to a very different amount of candy. Note that a pound of feathers is larger w rozmiarze większym niż funt ołowiu, ale ciężar jest taki sam. Węglowodanowo-restrykcyjna dieta dodaje się bardzo różnie: Gram dekstrozy nie jest równy gramowi laktozy w stosunku do odpowiedzi insuliny.

Wskaźnik glikemiczny (GI) klasyfikuje żywność pod względem wpływu na poziom cukru we krwi w porównaniu z glukozą prostą. Stosowany jest głównie do oceny metabolizmu węglowodanów. Białko i tłuszcz nie powodują znacznego wzrostu poziomu cukru we krwi, chyba że są spożywane z węglowodanami. Początkowo oparte na glukozie o liczbie 100, Stany Zjednoczone częściej używają białego chleba jako 100. (Aby przejść na skalę białego chleba, pomnóż przez 0,7.) Będziemy trzymać się oryginału, ponieważ białe chleby różnią się ilością powietrza napełniającego i stylami twórczymi różnych piekarzy. Tabele istnieją po to, aby umożliwić

porównania żywności poprzez wzrost zawartości cukru we krwi lub poziomu insuliny, którą powodują. Na przykład, ziemniak, z nawleczoną razem kłosem glukozy przypisuje się IG 98; z drugiej strony, owoce zawierają fruktozę, która jest szybko przetrzucana do wątroby, nie podnosi poziomu cukru we krwi do tego samego poziomu i uwalnia znacznie mniej insuliny; brzoskwinie mają indeks glikemiczny 26. Być może można teraz docenić, że chociaż fruktoza i glukoza są węglowodanami, nie możemy zastąpić ich wpływu na GI uncji na uncję (gram na gram). Ogólnie rzecz biorąc, można zauważyć, że żywność o wysokim IG jest wyłączone z diety hipoglikemicznej; żywność o niższej liczbie może być spożywana z umiarem, najniższa w nieograniczonych ilościach. Należy pamiętać, że indeks glikemiczny nie jest idealnym systemem. Badania ekspertów wykazały, że system ten jest dość zawodny. Poszczególne składniki nie są spożywane samodzielnie, a nasze produkty spożywcze występują w wielu kombinacjach z innymi. Dobrym tego przykładem jest marchewka, na którą pozwalamy na naszą liberalną dietę pomimo dość wysokiego wskaźnika glikemicznego. Jego zawartość włókien czyni różnicę.

When we first designed these diets, we had to rely on our pacjenci jako osoby badane, ponieważ wskaźnik glikemiczny jeszcze nie istniał. Każdy pokarm, który wywołał objawy hipoglikemii nawet u jednego pacjenta, został skreślony na listę zabronioną. Stopniowo gotowaliśmy go do zasmażki, lepkiej pozostałości, która jest podstawą naszej diety. W pięćdziesiąt lat później, diety nadal działają bez większych zmian. Jeśli spróbujesz użyć receptur i potraw z innych diet o niskiej zawartości węglowodanów, uważaj, jeśli jesteś hipoglikemiczny. Większość z nich została opracowana przede wszystkim z myślą o redukcji wagi i nie spełnia naszych wymagań.

Z naszego doświadczenia wynika, że potrzeba około dwóch miesięcy doskonałej diety, aby usunąć wszystkie objawy związane z nietolerancją węglowodanów. Proces żywieniowy należy traktować

tak, jakbyś budował konto czekowe. Po pierwsze, należy dokonać wpłaty. Jeśli jesteś dobrze zdyscyplinowany, możesz odbudować rezerwy energii do najwyższego poziomu, na jaki pozwala Twój makijaż genetyczny. Dopiero po wypełnieniu konta należy rozpocząć eksperymentowanie z innymi węglowodanami i zacząć dokonywać wypłat z konta.

Dwadzieścia wspólnych produktów żywnościowych i ich indeks glikemiczny²

fruktoza	25
Jogurt	32
Mleko	34
Pomidory	38
Jabłka	39
Makaron	45-50
Groch	53
Sacharoza	59
Kukurydza cukrowa	59
Kukurydza	59
Banany	62
Ryż brązowy	66
Biały chleb	69
Ryż biały	72
Chleb pszenny	72
Płatki kukurydziane	80
Miód	87
marchewki	92
Ziemiak pieczony (ruset)	98
Glukoza	100

Być może nigdy nie będziesz w stanie oddawać się bezsensownym wydatkom. Na początku należy zachować ostrożność. Niekontrolowane wydatki lub zbyt duże oszustwa powodują kolejne obciążenia. Być może będziesz musiał odepchnąć się od stołu bankietowego od czasu do czasu i poświęcić czas na uzupełnienie swoich rezerw. Ujemne saldo spowoduje powrót do hipoglikemii.

Jeśli na to pozwolisz, oprzyj się wściekłości ponownych przyprawów adrenaliny i ataków paniki. Kiedy już od jakiegoś czasu stosujesz dietę, Twoje ciało jest ponownie uwrażliwione, a jego hormonalne emisje synchronizują się, ale wznawiaj dysharmonię, jeśli nadmiernie kwestionujesz system. Jeśli tak się stanie, nie ma innego wyjścia, jak tylko wrócić i ponownie rozpocząć proces odbudowy. Lepiej jest wziąć pod uwagę wszelkie sygnały wczesnego ostrzegania, zaostrzyć dietę i uniknąć katastrofy. To klucz do kontroli uszkodzeń.

W Twoim najlepszym interesie jest, abyś został studentem poprzez bycie uważnym. Naucz się rozpoznawać pierwsze objawy, które następują po niedyspozycjach żywieniowych. Zmęczenie enervating często prowadzi do przodu, ale przednie bóle głowy typu ciśnieniowego są prawie tak samo prawdopodobne. Kilka niepowodzeń związanych z oderwaniem się od diety typu "hit-and-miss" rozwinię instynkt, gdy trzeba będzie się wycofać. Stres psychiczny lub fizyczny, tydzień przedmiesiączkowy i urazy sprawiają, że jesteś szczególnie narażony. Będą one nadal sapować rezerwy, ale jeśli będziesz ostrożny, unikniesz w pełni podporządkowujących deficytów. Będziesz znacznie mniej kruchy, jeśli będziesz w stanie przewidzieć, zanim pojawią się główne objawy. Z czasem zawartość racji żywnościowych zostanie odpowiednio dostosowana do wydatków na energię.

Physicians or dietitians can't predict if you'll need permanent dietary restrictions. In a majority, a certain amount of leeway develops as fibromyalgia improves. Recall that illness causes much of your body to work day and night, thereby expending huge quantities of energy. When the overworked, contracted tissues relax, you may be rewarded by being able to eat almost indiscriminately. Unfortunately, genetics plays a part: Some patients will never be able to eat much carbohydrate. A family history of diabetes is sufficient warning that you were born z genetycznie

wrażliwą trzustką. W takim przypadku przestrzeganie przez całe życie diety niskokalorycznej byłoby najbezpieczniejsze.

Znalazłem się na liberalnej diecie hipoglikemii i od tego czasu znacznie się poprawiłem. W większości dni czuję się wyraźnie głowa z bardzo niewielkim bólem mięśni.... Jeśli oszukuję dietę więcej niż raz lub dwa razy w tygodniu, płacę z nerwowością, zmęczeniem i bólem. Miałem poważne wycofanie się z rafinowanych węglowodanów. To było dla mnie uzależnienie. Teraz patrzę na żywność jako pokarm, a nie nagrodę czy coś, co mnie uspokaja.

-Wrzos, Teksas

FIBROMIALGIA + HIPOGLIKEMIA = FIBROGLIKEMIA

Nasze statystyki dotyczące blisko sześciu tysięcy kolejnych pacjentów z fibromialgią są wymowne. Dwadzieścia dziewięć procent naszych kobiet i 15 procent naszych mężczyzn ma jednoczesną hipoglikemię. Większość naszych pacjentów rozpoczyna ataki cukrzycy o niskiej zawartości cukru we krwi po wystąpieniu fibromialgii. Wiele fibromyalgics czują się gorzej w zależności od ilości węglowodanów, które spożywają w jednym czasie. Nie dostają hipoglikemicznego lub silnego bólu, ale stają się bardziej zmęczone i sztywne po spożyciu skrobi lub cukru.

Chcieliśmy, aby jedna nazwa obejmowała pacjentów, którzy cierpią na oba schorzenia. Wybraliśmy *fibroglikemię*. Można więc zapytać, jaki jest powód, dla którego taka kombinacja jest tak powszechna u naszych pacjentów? Przejrzyjmy się trochę. Zajęliśmy się naszym systemem mapowania w celu postawienia diagnozy fibromialgii (patrz [rozdział 2 przedstawiony](#)). Our hands can easily identify the swollen areas of the body as contracted portions of muscles, ligaments, and tendons. Such areas are puffed up mainly because of accumulated intracellular fluid under high pressure, but they're also working tissues, as przez ich spastyczny, zwężony stan. Te dokręcone segmenty są stale ciągnięte na kościach, stawach lub sąsiednich konstrukcjach przez 24 godziny na dobę bez wytchnienia. Choć wysiłek jest na niskim poziomie, te ściągna w końcu zmęczą się i zaczną boleć tak, jak tego oczekiwano od niekończącego się treningu. Dla każdej bryły i uderzenia, które rysujemy na naszych mapach, istnieje wiele innych dotkniętych obszarów zbyt głęboko ukrytych, abyśmy mogli je odczuć. Są niewidzialnymi współnikami, którzy również przyczyniają się do wyczerpania. Ludzie, którzy ćwiczą zatrzymują się, gdy dostaną za dużo bólu i zmęczenia. Fibromyalgicy nie lubią tego luksusu: nigdy nie mogą powstrzymać swoich mięśni przed pracą.

Pamiętaj, że walutą energii dla wszystkich komórek jest ATP. Osiemdziesiąt pięć do dziewięćdziesięciu pięciu procent żywności, którą spożywamy, jest przekształcane w tę substancję. Każda funkcja organizmu wymaga ogromnych zasobów tej substancji chemicznej. Nie możemy nawet myśleć bez wykorzystania dużych ilości ATP do aktywności mózgu. Uncja na uncję, centralny układ nerwowy - zwłaszcza mózg - wykorzystuje więcej niż jakakolwiek inna tkanka. Wzrost paznokci i włosów, trawienie, odkładanie się tłuszczu, oddychanie, oddawanie moczu, walka z infekcjami lub leczenie urazów tkanek - wszystkie wykorzystują ATP. Większość produkcji i konsumpcji odbywa się poprzez aktywność mięśni. Ponieważ przepracowane tkanki są zmęczone, używają nerwów, aby zasygnalizować zapotrzebowanie na więcej paliwa. Mózg odbiera wiadomość i natychmiast myśli: Jestem zmęczony. Daj mi batonik. Gdy produkcja ATP jest normalna, energia powinna być dostępna w ciągu pięciu minut od spożycia takich węglowodanów. To już nie jest prawdą w fibromialgii. Żadna ilość jedzenia nie zaspokoi całkowicie stałego lub nagłego zapotrzebowania na energię.

Most fibromyalgics fall victim to carbohydrate cravings throughout the day in an unconscious attempt to create energy. Those sugars and starches are quickly digested and converted to glucose. Unfortunately, the carbohydrate-craving fibromyalgics quickly saturate their systems with glucose molecules, which force the pancreas to release large amounts of insulin. Takie skoki gwałtownie obniżają poziom cukru we krwi, wpędzając go głównie do mięśni, ale także do komórek tłuszczowych, wątroby, mózgu i większości innych głodnych części ciała. Te powtarzające się skoki insuliny powodują hipoglikemię u osób genetycznie wrażliwych. Zarówno przewlekłe, jak i ostre objawy tego stanu są dodawane do objawów fibromialgii. Tam to masz: fibroglikemia!

Są to najchorowitsze z naszych pacjentów. Dla nich modyfikacja diety to nie tylko dobry pomysł, ale i obowiązek. Stoją w obliczu ogromnego obciążenia metabolicznego. Muszą zjadać się z

hipoglikemii, akceptując jednocześnie nasilenie objawów odwrócenia fibromialgii. Dla tej grupy nie może być kompromisu. Wciąż będą czuć się okropnie na diecie, nawet jeśli guaifenesin oczyścił znaczną część fibromyalgicznych gruzów z ich tkanek. Fibroglicemika musi albo wybrać prawidłowe odżywianie, albo pozostać chora!

Przez lata, mój cukier we krwi powoli wspinał się w miarę jak moja waga rosła, a teraz jestem prediabetyka. Jestem w poważnej walce o to, aby schudnąć, obniżyć poziom cukru we krwi i cholesterolu we krwi i nie przekraczać linii do cukrzycy. Straciłem dużo wagi lat temu na surowej diecie HG, potem długo leżał na liberalnej diecie, spadł z wagonu kilka razy, i zyskał z powrotem to, co straciłem, a teraz jestem tu dzisiaj, starając się nie stać cukrzycą. Nie jest to objaw fibromialgii, ale nietolerancja węglowodanów bardzo często idzie w parze z nią, a ostatecznie może stać się cukrzycą. Myślałem, że mi się to nie przydarzy.

Wyniki takie jak ten są tym, co motywuje nas do ciągłego harpingu w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi i uzyskiwania jak największej ilości ćwiczeń fizycznych, z jakimi możesz sobie poradzić. Jeśli chodzi o mnie, nie poddam się. Mam na sobie krokomierz i jem na surowych dietach HG. Wiosna nadchodzi do Minnesoty, a sprzątanie mojego podwórka i ogrodu da mi więcej możliwości do ćwiczeń.

-Anne, *Minnesota*

Otyłość oferuje czasami pewną ochronę przed hipoglikemią, ale tylko u mężczyzn. To rekonstrukcja konia trojańskiego. Gdy tłuszcz jest nadmiernie wyekspresjonowany w systemie, chubby komórki stopniowo wywołują coraz poważniejsze zaburzenia. Im większa komórka, tym bardziej odporna na dalsze próby przechowywania przez insulinę. O wiele trudniej jest prodawać otyłe komórki do

otwierania tuneli transportowych, gdy uważają się już za przepełnione. W rezultacie do zwykłych magazynów można włożyć mniej aminokwasów (bloki budulcowe dla białek) i kwasów tłuszczowych. Trzustka, świadoma zasady "nie-odpady-nie-odpadów", zakłada, że jej przesłanie nie jest odbierane. Zamiast marnować przefermentowane resztki jedzenia, wysepki trzustkowe zamiast tego zwiększają produkcję insuliny. To tak, jakby uderzyć ogłuszone komórki tłuszczowe i mięśniowe w hormonalne dwa na cztery. Przebudzone tym głośniejszym krzykiem, pięknie reagują i wznawiają magazynowanie. Większość struktur ciała jest skłonna zaakceptować nieco więcej kwasu tłuszczowego i to jest to, co nakazuje insulina zrobić.

Overweight becomes heavier on the way to frank obesity. Now the bulging fat cells refuse to be fatter and fight back by becoming profoundly perverse in following insulin's instructions. The step beyond simple insulin resistance (as this metabolic state is called) is type II, or adult-onset, diabetes. Cells that are unresponsive to insulin don't absorb glucose as readily as they once did. At this point, the blood sugar no longer drops abruptly; eventually, it doesn't even bother to stoop a little. This is the way obesity sometimes corrects hypoglycemia and dupes patients into thinking they've outgrown their sugar problem. But there's a heavy price to pay down the line. The health ravages of insulin resistance are many, and those of diabetes several times worse. There's a special subset of individuals who have family histories of diabetes in parents and grandparents. They are born with insulin resistance and will invite the same fate for themselves unless they heed our warnings about carbohydrates. We won't explore those hazards any further. Niemniej jednak, jesteście nieugięci w ostrzegając, że ani niski, ani wysoki poziom cukru we krwi nie jest zdrowy. Zainteresowanych czytelników kierujemy do naszej książki *What Your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia Fatigue*.

Wielu pacjentów pragnie cukru, ale nie jest jeszcze hipoglikemicznych. Dla tych z Was, którzy lubią statystyki, oto kilka liczb. Nie licząc hipoglikemii, 43 procent naszej chudej skóry i 57 procent naszych otyłych kobiet otyłych fibromyalgii pragnie węglowodanów; mężczyźni nie radzą sobie dużo lepiej: odpowiednio 44 i 48 procent. Dla wszystkich pacjentów łącznie, łącznie z hipoglikemikami, zapotrzebowanie na cukry w wargach można zaokrąglić do 75 procent częstotliwości występowania. Podobnie jak inni pacjenci z wahaniami poziomu cukru we krwi, cierpią na wszystkie bóle, bóle i zmęczenie, ale nie są karani przez nagłe skoki adrenaliny fibroglikemii. W przewrotnych sytuacjach, mogą być wepchnięte do tej kategorii przez ciężki cukrzycę, nadużywanie alkoholu, stres emocjonalny, infekcje, a nawet traumę wypadku, rozległe prace stomatologiczne lub chirurgiczne. Kobiety są szczególnie wrażliwe podczas tygodnia przedmiesiączkowego. To tak, jakby wałęsają się na krawędzi, czekając na dotknięcie przepaści.

Though no diet is necessary for people with fibromyalgia, those who regularly yield to their cravings could consider it. Sticking to a low-carbohydrate diet for one or two months might well provide surprises. Considerable energy and cognitive improvements are the rewards. Some encouragement is exhilarating while waiting for guaifenesin-induced improvements to begin. Even noncravers get some of those benefits. It's great just to get rid of some of the fibrofog, getting better sleep, and avoiding the drowsiness that regularly follows carbohydrate meals. It's certainly worth a month-long experiment. A prime function of insulin is to drive glucose into cells. Especially in tissues such as fat and muscle, it has to tag a phosphate onto it. That's how glucose is prevented from escaping back out of their cells. It's a great way to lock in a substrate for quick zapotrzebowanie na energię. Insulina sygnalizuje również, że niektóre komórki nerek wchłaniają fosforan, który został właśnie przefiltrowany z krwi i do moczu. Poprzez odsysanie go z powrotem

do krwioobiegu, więcej jonów fosforanowych jest dostępnych do wychwytywania glukozy. Mięśnie są szczególnie kooperatywne i niektóre są bardziej posłuszne insulinie niż inne. Przykuwają uwagę i absorbują duże ilości fosforanów, więcej niż ich sprawiedliwy udział. Przypomnijmy sobie naszą teorię sugerującą, że nadmiar fosforanu jest tym, co ostatecznie hamuje powstawanie energii. Chemia fibromialgii, hipoglikemii i choroby mieszanej, fibroglikemii, jest dość złożona. Ale w prostych słowach, jeśli masz kilka wypaczonych genów i niekontrolowaną wydajność na głód węglowodanów, twoje komórki otrzymają duże dawki fosforanów.

Jakby obraz nie był wystarczająco ponury, pomalujmy go gorzej! Kiedy insulina i glukoza pojawiają się w płynach kąpielowych na zewnątrz komórek, nalegają na innych odwiedzających oprócz fosforanów. Nie zbyt dziwnie, wzdęte komórki tłuszczowe, a zwłaszcza insulino odporne, stawiają opresyjne, bojowe wymagania. Razem podporządkowują komórki wabiąc wapń do swoich enklaw i nadgorliwie witają wszystkich takich gości. Choć powinniśmy uznać fosforan za głównego złoczyńcę, wapń jest niezłomnym współnikiem. To nieubłagane goads już wyczerpane komórki do dalszych wysiłków. Dieta niskowęglowodanowa odwraca skłonność do nadmiaru wapnia i fosforanu z insynuacji się w złośliwe miejsca. Czyni to poprzez udaremnienie nadmiernych wytłoczeń insuliny.

Jak można by przypuszczać, pacjenci cierpiący na fibroglikemię mają taką samą reakcję żywieniową jak pacjenci z hipoglikemią. Proszę postępować zgodnie z naszymi wcześniejszymi wskazówkami: Stosuj się do ścisłej diety, jeśli masz nadwagę i do liberalnej diety, jeśli jesteś szczęśliwie przycięt. Pamiętaj, że obie wersje diety podobnie zapobiegają nadmiernym wahaniom poziomu cukru we krwi. Dodatkową korzyścią płynącą z tej ścisłej jest redukcja wagi. Nie koryguje hipoglikemii wywołanej węglowodanami lepiej lub szybciej.

Zatrzymałem wszystkie leki na zimnego indyka i przeszedłem na dietę hipoglikemiczną. Zacząłem guaifenesin i przeszedłem przez kilka złych cykli. Spadłam z diety i za to cierpiałam. Ale powoli wszystko stało się o wiele lepsze. Jestem w dół dwadzieścia pięć funtów wagi, mój umysł jest oczyszczony, moje skurcze mięśni mają oczyszczone, i mogę spać. Nie jestem w porządku, ale mogę to zrobić przez cały dzień bez konieczności kładzenia się przez większość z nich. Najważniejsze jest to, że teraz mam życie.

-Gwen, Kalifornia

Kiedy zaczynamy leczyć fibroglikemię, nie czekamy, aż korzyści żywieniowe się pojawią, zanim zaczniemy stosować guaifenesynę. Ci ludzie są bardzo chorzy, więc nie możemy myśleć o żadnych przyczynach opóźnień. Po usunięciu hipoglikemii z części choroby skojarzonej (zwykle w ciągu dwóch miesięcy), pacjenci mogą rozsądnie dodać więcej węglowodanów. Omówiliśmy to wcześniej w tym rozdziale. Ponieważ ludzie są genetycznie różni, każdy z nich musi znaleźć swoje ostateczne ograniczenia żywieniowe. Istnieje wiele możliwości, począwszy od ograniczeń stałych, a skończywszy na braku jakichkolwiek ograniczeń.

Nie ma obecnie innych metod leczenia niż odpowiednia dieta i leczenie gwajfenesyną w celu odwrócenia mieszanki fibromialgii i hipoglikemii. Jest to obowiązkowe, ale trzeba dużo dyscypliny, aby uniknąć wszelkich źródeł salicylanu podczas przestrzegania wymaganej diety. Sukces w schorzeniach przewlekłych zależy w dużym stopniu od wysiłków tandemu osób i ich lekarzy. Pacjent jest głównym graczem w tej grze odzyskiwania. Choć wymagania są duże, to jednak pojawienie się pierwszych dobrych godzin i dni sprawia, że wszystko jest warte zachodu. Jest to bardzo ekscytujące w porównaniu z poprzednimi latami wystąpienia objawów inwalidztwa. Euforia jest nagrodą.

From the abyss of terrible to the heights of wonderful isn't such a long climb. We're offering you, the patient, a ladder. You'll have to climb it rung by rung or else you'll not likely nawet zostać tam, gdzie jesteś, ale kontynuować zejście do swojego osobistego piekła. Ci z nas, którzy już odzyskali, namawiają Cię, abyś wyszedł na powierzchnię i przyłączył się do nas w życiu.

ŻYWI NISKOKALORYCZNY: BŁONNIK POKARMOWY I HIPOGLIKEMIA

Od kiedy zacząłem leczyć się guaifenesyną z powodu mojej fibromialgii, moje pragnienia węglowodanów zmniejszyły się i naprawdę nie jest tak trudno przestrzegać diety hipoglikemicznej. Spodziewałem się czegoś innego - że przy pogarszających się objawach, moje głody węglowodorowe stałyby się nie do zniesienia. Ale to nie jest to, czego doświadczyłem.

-L.N., Massachusetts

W dół do specyfikacji

Od pierwszego wydania tej książki dieta niskowęglowodanowa stała się bardzo popularna. Tam, gdzie kiedyś wybory były rzadkie, teraz są ich setki. Produkty są lepiej oznakowane i fast-food stawów, nawet fantazyjne restauracje, nie tylko pomieścić, ale faktycznie są low-carb dieters. Istnieją liczne książki kucharskie, sklepy spożywcze o niskiej zawartości węgla, strony internetowe i piekarnie, które konkurują o rynek. "Low-carb" jest obecnie uznanym sposobem jedzenia.

Większość ludzi zaczyna swoją nową dietę niechętnie i nieśmiało, dość bojąc się popełniania błędów. Tak powinno być. Wcześniej w tym rozdziale podkreślaliśmy, że do wymaganych ograniczeń musi być zastosowana pewna doza szacunku. Błędy są kosztowne, a zyski są wcześnie usuwane. W przeciwieństwie do sekwencji niezbędnych do określenia dawek guaifenesyny dla fibromialgii, dieta niskokaloryczna może być prezentowana w kolorze czarnym i białym. Twój poprzednik wykonał całą pracę. To, co możesz mieć, a co nie możesz. Bądź oddany i dokładny. Nie zastanawiaj się nawet nad oszukiwaniem lub kreatywnością przez pierwsze dwa miesiące.

Dla większości osób śniadanie jest najtrudniejszym posiłkiem. Jest jednak wiele możliwości wyboru. Z przyzwyczajenia mamy tendencję do definiowania tylko niektórych pozycji jako "śniadaniowe produkty żywnościowe". Ale tak naprawdę, to wszystko jest takie samo dla przewodu pokarmowego. Nawet jeśli nie chcesz się zastanawiać nad niczym innym niż zwykle, po prostu rozejrzyj się dookoła siebie. Zarówno na dietach surowych, jak i liberalnych, jaja można przyrządzać w dowolnym stylu: smażone, gotowane lub jajeczkowane. Omlety są trochę bardziej pracochłonne, ale można je przyrządzać z dowolnym dodatkiem - serem, papryką dzwonkową, kwaśną śmietaną, pomidorami, awokado i posypanymi ziołami. Można jeść dowolne rodzaje mięsa,

takie jak steki śniadaniowe lub kotlety wieprzowe, a nawet boczek cukrowy, ponieważ smażenie spala odrobinę węglowodanów. (Uważaj jednak na kiełbasy, choć: Większość ściółki w jakimś rodzaju cukru.) Szynki często zawierają miód lub inne substancje słodzące, które należy zmyć.

Śniadaniowe napoje mogą być przygotowywane z niesłodzonych proszków białkowych, jaj lub soi. Są nawet gotowe wybory, w tym bezcukrowe Instant Breakfast! Wrzuć truskawki, chyba że chcesz zaoszczędzić kwotę na później w ciągu dnia, jeśli jesteś na diecie ścisłej. Sprytnie myślenie stwarza inne możliwości - powiedzmy, robiąc smoothie przy użyciu owoców, tofu, mleka i syropów bez cukru. Nie ma nic złego z gałką sera twarogowego, kromką kantalupy i dodanym kawałkiem bezcukrowego płaskiego chleba, jeśli jesteś na liberalnej diecie. Wędzony łosoś i sery kremowe również nie są złym wyborem. Krem jajeczny jest szczególnie orzeźwiający, szczególnie w ciepłe, letnie dni. Mogą być produkowane w partiach przy użyciu śmietany ciężkiej, jaj, ekstraktu waniliowego i substytutów cukru. Liberalna dieta pozwala na rozprowadzanie masła orzechowego bez cukru na tostach tostowych wykonanych z chleba bez cukru. Mała łyżeczka galaretki bezcukrowej to miły dodatek. W liberalnej diecie dopuszcza się niesłodzone płatki zbożowe lub owsiane z dodatkiem słodzika bez cukru. Na obu dietach można znaleźć przepisy na akceptowalne quiches, lub zapiekanki śniadaniowe. Tak! Ciągłe to powtarzamy i nadal tego nie robimy: Twoja dieta powinna być *becukrowa*.

Lunch on the strict diet could include vegetables with or bez mięsa. Diabełkowane jajka robią cudowne przekąski; są bezpieczne, jeśli przyrządza się je z majonezem bez cukru i nie są nadziewane słodkim smakołykiem. Liberalni dietetycy mogą się dobrze zaopatrzyć w kanapki, które wykorzystują cieńsze rodzaje chleba bezcukrowego, tortilli, okładów lub płaskich chlebów. Kiedy chciałem stracić kilka kilogramów, użyłem dwóch liści kapusty jako mojego "chleba". Duże liście sałaty mogą być użyte do formowania

opakowań. Trochę bardziej kleiste, ale plastry rostbefu lub sera mogą zastąpić. Skład sałatek jest doskonały z dodatkiem kawałków wołowiny, kurczaka, muszli lub innych ryb, sera, jaj, kwaśnej śmietany i awokado. Sałatki Taco można przyrządzać z niskokalorycznych tortilli i chili bez fasoli na liberalnej diecie. Inspiruj się tworząc własne wersje, w tym odmiany tradycyjnych sałatek Cobb lub Cezar, tak długo, jak długo zachowujesz dressingi bez cukru. Po wyrzuceniu bułki zawsze można jeść hamburgery i cheeseburgery z widelcem.

Just by custom, we usually conjure a different vision for the components of our evening meal—we're usually less interested in eggs and sandwiches. We also tend to prepare our food somewhat differently, using a lot more grilling, broiling, and baking. Fish is less often eaten at lunch but is something we can add to our dinner menu. Vegetables may be marinated, stir-fried, roasted, baked, or grilled along with meats or separately using the same oils and sauces. Steamed vegetables with cheese and nuts are delicious. On the strict diet, it doesn't take much imagination to use al dente cauliflower, daikon cubes, or chunks of summer squash as replacements for potatoes in certain recipes. Celery root or cauliflower can be cooked and whipped into faux mashed potatoes with butter, sour cream, and a little garlic or bleu cheese. Artichoke appetizers dress well with butter or sugar-free mayonnaise, sauces, and shrimp. Slip in curry or hot paprika. Batter is easily made from eggs and crushed pork rinds to coat meat such as chicken on the strict diet. Nut flours make delicious piecrusts or coatings for chicken or fish on the liberal diet. Your taste buds might like the dramatic change offered przez czernione mięsa. Możesz napełniać duże kapelusze grzybowe lub zieloną paprykę szpinakiem, serem lub kawałkami wszystkiego, o czym tylko marzysz. Zapaski z sosem grillowym bez cukru lub bochenki mięsne nadziewane serem lub ketchupem bez cukru stanowią miłą zmianę. Mieszać krewetki smażone z papryki dzwonek, grzyby i łuski, scampi koronki z

dotatkowym masłem, czosnkiem i kilka smakoszy ziół, aby uniknąć ennui menu. Pokrojony kalafior lub rozdrobniona sałata mogą zastąpić ryż.

Świat smaków czeka tylko na Twoją kreatywność. Nie ma ograniczeń dotyczących przypraw, musztardy i proszków chili, sosów bezcukrowych, płynnego dymu, chrzanu lub pasty czosnkowej lub pikantnych sosów tajskich. Te składniki dodają wielką radość do tego, co przygotowujesz. Dieta liberalna z pewnością zapewnia większą różnorodność, ale nieco ogranicza ilość jedzenia. Użyj nietypowych przedmiotów, takich jak spaghetti squash lub tasiemki z cukinii do podrabiania potraw z makaronu. Wrzuć dowolny ulubiony (becukrowy) sos lub po prostu podawaj go z masłem i parmezanem. Wy, smakosze ludzie są nadal dozwolone ulubionymi preparatami do eskargot i kawiorami. Kilka deserów świetnie sprawdza się w każdej z diet. Ubijaj krem z jaj, bezcukrowe serniki (muszle z mąki orzechowej) po liberalnej stronie i bezcukrowe Jell-Os. Istnieje wiele innych pysznych mikstur, nawet lodów, które są obecnie produkowane przy użyciu sztucznych słodzików, takich jak sukraloza (Splenda). Mus można łatwo przygotować z bitą śmietaną i aromatyzowanym białkiem w proszku. Czy zastanawialibyście się Państwo nad pływającymi lodami bez cukru lub bitą śmietaną na piwie z korzeniami dietetycznymi? Jedna z pacjentek rozpuściła w kuchence mikrofalowej sukralo słodzone czekoladowe batoniki i wylała je na truskawki.

Eating out is getting safer as more restaurants are responding to the growing demand for low-carbohydrate fare. Most readily accommodate their clientele and substitute vegetables in place of rice or potato. Cottage cheese or sliced tomatoes provide suitable options. Fibroglycemics should bring decaffeinated coffee w paczkach, zamów garnek z gorącą wodą i zrób swój własny napar, ponieważ zestresowany kelner może wymieszać kawy i służyć Ci prawdziwą rzeczą. Kursy główne są zazwyczaj tak bezpieczne, jak to,

co jadłbyś w domu. Zapytaj kelnera, czy sosy z cezara lub sera bleu nie zawierają cukru. Jeśli nie, użyj oleju i octu z lub bez wyciskania soku cytrynowego lub małej musztardy. Od czasu do czasu, restauracje mają aromatyzowaną oliwę z oliwek siedząc na stole lub co najmniej honorują Twoją prośbę o niektóre z nich. W meksykańskich restauracjach można zamówić różne fajitas, ropas viejas, machaca, a nawet chile rellenos, jeśli są one tylko lekko zabarwione. Włoskie restauracje zazwyczaj oferują cielęcinę lub kurczaka piccata, bistec, osso bucco i różne owoce morza, w tym scampi i calamari. Zaspokoi Twoje gusta, ale wybierz restauracje z szefami kuchni spółdzielczej, którzy powiedzą Ci, co jest w ich sosach.

Nasza książka *What Your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia Fatigue* również zawiera wiele sugestii. Dodaliśmy kilka z tych i innych pomocnych odniesień do Zasobów na końcu książki. Na stronie www.fibromyalgiatreatment.com znajdują się strony z przepisami, które zawierają również wiele zaleceń dotyczących przekąsek. W cenę wliczony jest kompletny obiad Dziękczynienia, wszystkie niskokaloryczne (dieta liberalna), w tym sztuczne ignamy i placek z dyni lub mus.

Nie jest objęte zakresem tej książki, aby odpowiednio omówić zalety tłuszczów w porównaniu z węglowodanami jako źródła paliwa. Bitwa w końcu się rozpędza: Ciężkie węglowodany są częściej związane jako złoczyńcy dietetycznych i niektórych tłuszczów jako okay facetów! Chociaż hormon kortyzol może przechowywać tłuszcz z brzucha (wiskozowy), tylko jeden hormon może przechowywać lipidy we wszystkich komórkach tłuszczowych, a to insulina. Jest on uwalniany głównie w odpowiedzi na węglowodany, jak już omówiliśmy; tłuszcze zebrzą o nieznacznym ilości i białka tylko trochę więcej, chyba że są one spożywane razem z węglowodanami. Nasza rygorystyczna dieta pozwala na redukcję wagi z trzech głównych powodów:

1. Pozwala to na uniknięcie dużych ilości insuliny.

2. Trawienie i magazynowanie białek wymaga większych nakładów kalorycznych niż ta konkretna żywność.
3. Przy braku nadmiaru węglowodanów metabolizm musi spalać tłuszcze na energię. Tłuszcze są luźno podzielone na dwie kategorie: tłuszcze cis i tłuszcze trans. Wiele produktów pokazuje teraz na etykiecie, który(-e) z nich zawiera(-ją). Łatwo jest zapamiętać, które z nich są dobre z napisem "Kocham mój SIS-ter", który przypomina, że trans są złe. Niewiele jest obaw o nienasycone tłuszcze z oliwy z oliwek, olejów roślinnych i płynnych margaryn. Najbardziej popularne diety odchudzające to po prostu warianty na oryginalny temat. Dobrze wykonane badania gromadzą, że z powrotem bezpieczeństwo diety niskokalorycznej i zaprzeczają idei, że to tłuszczyk w diecie zachodniej, że jest to, co sprawia, że jesteś otyły; nasza dieta jest rzeczywiście zdrowa, umieścić winę, gdzie należy: Spójrz na węglowodany i ich kumpel insuliny. Większość z nich to zabójcy, a ich bronią jest insulina.

Omówiono kilka dużych kwestii, w tym mój brak postępów w zakresie utraty wagi na Watcherach wagowych oraz powiększenie się moich triglicerydów na moich ostatnich czterech pracach w moim biurze internisty. Zabawne jest to, że mój reumatolog powiedział to samo, co dr St. Amand powiedział: "Wiesz, co musisz zrobić w obu sprawach". Wróćmy do ścisłej diety to było. Zapytałem dr St. Amand, czy nie wrócę na ścisłą [dieta], czy nie wpłynęłoby to na moje laboratoria po trzech dniach, a on nie był zbyt pewny, czy widzę jakąkolwiek szybką poprawę w tym zakresie. Jestem tutaj, aby powiedzieć, że moje triglicerydy spadły z 299 do 169, mój poziom cholesterolu spadł z 184 do 162, a nawet kilka moich testów wątrobowych znacznie się poprawiło. Mój apetyt jest znacznie ograniczony i potrzeba znacznie mniej jedzenia, aby

mnie zaspokoić. Zgadnij, że jestem wrażliwa na węglowodory...
duh!

-Warszawa, *Kalifornia*

Wszyscy jesteśmy świadkami eksplozji otyłości i dorosłej cukrzycy, a dwie generacje wysokokalorycznego jedzenia węglowodanów sprzyjają rozwojowi. Lekarze medyczni tacy jak Richard Bernstein i zmarły Robert Atkins zwrócili na to uwagę i wymownie bronili swoich stanowisk. ³ To, co zostało przekazane, nie jest bezpiecznym jedzeniem: Częstość występowania otyłości rośnie, podobnie jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i insulinooporność. Choroba serca i stwardnienie tętnic są następstwami. Redukcję wagi można łatwo i wygodnie osiągnąć przy odpowiednio niskim spożyciu węglowodanów. Skuteczny w czasie, który kompensuje ryzyko. Ci, którzy bezskutecznie próbują stracić przez shunning tłuszcze zamiast węglowodanów zostały poważnie dublowane. To, co jadłeś, to to co sprawiło, że stałeś się tłusty, hipoglikemiczny lub cukrzycowy. W szacunku dla moich kolegów, nie jestem twoim lekarzem i nie mogę narzucać moich zaleceń w stosunku do zaleceń twojego osobistego lekarza. Ale jeśli masz problem z wagą, zawdzięczasz to sobie zrobić kilka badań i zadać trudne pytania. Chociaż moi pacjenci nie zawsze stosują się do moich rad, z pewnością będą nadal słyszeć ode mnie na ten temat.

Od ponad czterdziestu pięciu lat jestem na diecie niskokalorycznej. W ciągu tygodnia ograniczam się do ścisłej diety. Zapobiega późnym porannym i popołudniowym wyczerpaniom energetycznym. To również spada moją wagę o jeden lub dwa funty poniżej mojego pożądanego poziomu. W weekend przechodzę w tryb liberalny, ale oszukiwanie ograniczam do jedzenia pizzy, chleba, a rzadko ryżu. Mój styl jedzenia sprawia, że jestem zadowolony - choć może nie dla Ciebie. Każdy z Was może ostatecznie rozwinąć swój własny rytualny system diety i oszustw. Ale najpierw musisz wydostać się z hipoglikemii funk. W tym

procesie, jeśli trzeba, dlaczego nie obniżyć swoją wagę do zdrowszego poziomu? Po osiągnięciu celu, pozwól sobie tylko tyle oszustw, aby utrzymać się na przyjaznych warunkach z łazienki wagi.

I have to say that when I stop and take stock, I am amazed at what I can do now. When I started the diet and guaifenesin, Nigdy nie marzyłem, że w ten sposób mogę odzyskać swoje życie. Miałem tylko nadzieję, że przynajmniej trochę lepiej. Nigdy nie śniło mi się, że będę miał tyle energii. Nigdy nie śniło mi się, żebym mógł stać się silny. Nigdy nie śniło mi się, że mogę być tam, aby w końcu zająć się swoimi rodzicami. Był taki czas, że miałem koszmary, że oni umrą i nie mogłem się do nich dostać.

Karola Południowa -Gretchen, Karolina Południowa

Rozdział siódmy

Protokół

Zeszłej zimy byłem gotów ubiegać się o rentę inwalidzką z Ubezpieczenia Społecznego. Śmiałem się prowadzić samochód tylko jedną lub dwie mile w "dobry dzień". Przez trzy lata nie miałem życia towarzyskiego. Mój rating kredytowy był zrujnowany, ponieważ byłem tak wyczerpany, że pozwalałem rachunki spiętrzać przez miesiące, a następnie próbowałem dogonić je wszystkie na raz. Noce były torturą. Obudziłem się co godzinę na półtorej nocy. Miałem jelito drażliwe, pęcherz drażliwy i niespokojne nogi. Rano moje stawy bolały tak bardzo, że czasami zmuszony byłem schodzić na kolana i ręce i czołgać się z sypialni do łazienki do kuchni....

Do marca zdecydowałem, że jestem gotów spróbować guaifenesin. Może nie było to dla osób o słabym sercu, ale nie była to również jakość życia, w którym żyłem. Przez kilka następnych tygodni większość czasu czułem się nieszczęśliwy, a potem nagle miałem dwa dni całkowitego zwolnienia z FMS. Nie tylko "dobre" dni - niezwykle, niesamowite dni. Potem zacząłem przechodzić do następnego cyklu. Miałem wszystkie moje stare objawy wrócić z pełną mocą. Jutro będą dwa miesiące na guaifenesin, i zgodnie z protokołem, powinienem mieć odwrócony jeden rok objawów FMS do teraz. Mogę szczerze powiedzieć, że czuję się lepiej niż rok temu i z pewnością odbijam się od wysiłku znacznie szybciej niż kiedyś. Nie jest to więc łatwe, nie jest zabawne, ale działa. Postępuj zgodnie z protokołem do absolutnego listu, bądź bezwzględny w pozbyciu się produktów i żywności, które nie są dobre dla Ciebie, i i idź na to!

-Anne, *Minnesota*

CZAS NA ZDOLNOŚĆ przyjrzeć się bliżej naszemu protokołowi. Każdy krok będziemy układać starannie. Staraliśmy się napisać ten rozdział tak jasno i zwięźle, jak tylko mogliśmy. Pominie kilka wyjaśnień, które już szczegółowo opisaliśmy na poprzednich stronach lub będziemy je później przedstawiać w zarysie. Proszę strawić to, co mówimy i nie pozwolić sobie na pozornie nieszkodliwe odchylenia od tego, co jest sprawdzoną drogą. Około 10 tys. pacjentów przeszukało drogę: Skorzystaj z trasy, którą wyblaknęli. Masz zamiar skorzystać zarówno z ich sukcesów, jak i z ich błędów. Proszę, zrób to dokładnie tak jak my.

ZNALEŹĆ LEKARZA, KTÓRY POSTAWI DIAGNOZĘ

Oczywiste jak to brzmi, najpierw upewnij się, że masz fibromialgię. Brzmi to głupio, ale ważne jest, aby wykluczyć bardziej niebezpieczne lub potencjalnie śmiertelne warunki. Jeśli nie zostałeś zdiagnozowany, zapytaj swojego lekarza lub konsultanta o chorobę. Zapytaj, czy on lub ona rozumie i wierzy w fibromialgię; nawet na tym etapie, niektórzy nie. Nie bądź nieśmiały: Nawet powiedz sekretarzowi, który umawia się na spotkanie, że podejrzewasz, co masz, ale chciałbyś uzyskać potwierdzenie eksperta. Dostajesz złe wibracje? Wybierz innego lekarza. Fibromialgia jest wystarczająco trudna jak jest. Bez sojusznika jest to po prostu zbyt stresujące.

If you need help finding a doctor, there are several things you can try. First, ask your friends. If one of them has a doctor he or she describes as an open-minded good listener, start there. Most rheumatologists, internists, and family practitioners are familiar with the entity though a few still pooh-poo it or too closely adhere to the "party line." You might try calling a local fibromyalgia support group, the local chapter of the Arthritis Foundation, or any group that keeps lists of doctors sympathetic to fibromyalgia or chronic pain. Online you can locate practitioners za pośrednictwem stron internetowych takich jak National Fibromyalgia and Chronic Pain Association lub naszego własnego www.fibromyalgiatreatment.com.

Lekarze ogólni lub interniści mają doskonałe kwalifikacje, aby Ci pomóc właśnie dlatego, że są generałami, a nie superspecjalistami. Mniej prawdopodobne jest, że wycisnąć większość objawów do mniejszych pojemników z ich ograniczonej specjalizacji. To nie jest czas na z góry przyjęte wyobrażenia, które zmuszą Cię do niepowodzenia w kolejnym bezwartościowym leczeniu. Każdy lekarz lub inny licencjonowany lekarz może być w stanie udzielić Ci wskazówek, zwłaszcza teraz, ponieważ guaifenesin jest łatwo dostępna bez recepty.

Co powinieneś oczekiwać od lekarza twarzą w twarz, czego powinieneś się spodziewać? Jeśli nie przeprowadziłeś ostatnio badań krwi, prawdopodobnie zamówi on lub ona niektóre z nich. Podstawowa praca będzie badać Twoje ciało pod kątem występowania niekorzystnych warunków, ponieważ wiele chorób ma wspólne objawy. Niektóre testy są zmieniane przez ostatnie jedzenie lub napoje, więc daj próbki postu. Normalnie w zestawie znajduje się liczba krwi w poszukiwaniu niedokrwistości, infekcji lub stanu zapalnego; panel chemiczny sprawdzi funkcje narządów, zaburzenia lipidowe, cukrzycę i skład chemiczny osocza. Ostrzeżenia: Normalny cukier we krwi nie wyklucza hipoglikemii. Zasadniczo niski poziom glukozy na czczo wymaga dalszych badań, być może przez endokrynologa.

It's true that 85 percent of fibromyalgics are women. Equally so, 5 to 10 percent of women develop thyroid dysfunction, mostly low (hypothyroidism). Expect the two illnesses to overlap, just by chance. It's also a fact that each condition will make the other worse. They're not otherwise linked, though they cause a mutual intensification of symptoms—as you'd surmise from the superimposition of any second disease. The ultrasensitive test, TSH (thyroid-stimulating hormone), is mandatory since it's outstandingly accurate for detecting thyroid glandular dysfunction and will help separate the two conditions. Unfortunately, there remains much misinformation about this test. Very few illnesses fail to share symptoms with several other choroby. Na niektórych obszarach kraju panuje szaleje choroba z Lyme. Rozległe podróże zagraniczne mogły narazić Cię na choroby takie jak zapalenie wątroby lub pasożyty.

Jeśli masz wiele bólów i bólów, lekarz prawdopodobnie będzie obejmować panel zapalenie stawów, aby pomóc odkryć obecność toczeń lub reumatoidalne zapalenie stawów. Jeśli masz ponad pięćdziesiąt lat, jesteś kobietą i masz szczególny rozkład bólu, badania powinny być rozszerzone o CRP i ESR (wskaźnik

sedymentacji erytrocytów). Jeśli są one znacznie podwyższone, rozważona zostanie diagnoza polimialgii reumatycznej. Choć nie jest to związane z fibromialgią, podobnie jak inne niekorzystne warunki z pewnością nasili objawy. Polimialgia osiąga status nagłego zagrożenia z powodu zagrożeń, jakie stwarza, w tym ślepoty i udarów.

Podczas pierwszej wizyty należy przynieść lekarzowi listę wszystkich leków i suplementów. Nie jest to czas na unikanie profesjonalnej opinii na temat zalet takich kombinacji. Dołącz wszystkie produkty dostępne bez recepty, nawet teraz i później. Niektóre zioła i przedmioty bez recepty mogą poważnie wpływać na enzymy wątrobowe i funkcje nerek. Dlatego też szczerowość w połączeniu z odpowiednimi badaniami krwi może ujawnić problemy, gdy są one jeszcze drobne i poprawne. Krótko mówiąc, nie ma nic, co można osiągnąć grając w gry z lekarzem.

Przypominamy, że nie ma jeszcze testów na fibromialgię. Praca zlecana na krew ma na celu upewnienie Ciebie i Twojego lekarza, że coś pilniejszego nie istnieje w połączeniu z fibromialgią. Kiedy takie podmioty są wykluczone, Ty i Twój lekarz będziecie czuć się o wiele bezpieczniej i dzięki temu protokołowi będziecie mogli skupić się na danym problemie.

The diagnosis of fibromyalgia is properly made in two parts. The doctor begins by taking a detailed medical history that includes a full systems review. Since fibromyalgia causes fatigue, pain, depression, irritable bowel syndrome, irritable bladder, numbness, leg cramps, headaches, palpitations, and a host of inne różnorodne objawy, Twój lekarz będzie je badał, czasami szczegółowo. Wielu lekarzy używa arkuszy kontrolnych dla linii podstawowych, które wyszczególniają objawy, a następnie śledzą zmiany. Odśwież swoją pamięć z wyprzedzeniem, abyś mógł pomóc profesjonalistom w ustaleniu chronologii swoich skarg, w tym początku i postępu. Ta sekwencjonowanie zapewni Ci również przybliżony przewodnik,

kiedy i w jakiej kolejności powinieneś spodziewać się odwrócenia objawów.

Po tym jak lekarz jest zadowolony, że Twoje dolegliwości i historia medyczna sugerują fibromialgię, na pewno nastąpi badanie. Może nie czuć się komfortowo "mapując" tak jak my, ale przynajmniej powinien dokonać praktycznego wyszukiwania tzw. tender points (patrz opis na stronie 28). Uważamy, że lekarze powinni również czuć miejsca, w których boli Cię ból, nawet jeśli nie znajdują się one w tych z góry określonych strefach. Wreszcie, uzbrojeni w normalne badania krwi, współczujące ucho i czułe ucho oraz wyniki mapowania, obaj powinniście czuć się bezpiecznie przy postawieniu diagnozy.

ZAJĄĆ SIĘ WSPÓŁCZYNNIKIEM NIETOLERANCJI WĘGLOWODANÓW/NIETOLERANCJI/HIPOGLIKEMII

Assuming you've been officially diagnosed with fibromyalgia, you may have another important item to discuss with your doctor. As we explained in the previous chapter, there's no totally reliable blood test for hypoglycemia. Your experience is really sufficient. You're very well aware of what happens when you eat foods high in sugar, or potatoes, rice, pasta, and other wrong carbohydrates. As much as you'd like to deny it, you've actually done the best test in existence, over and over again. You ate and you suffered. Tell that to your doctor. Very few will accept a verdict that's based purely on the symptoms you feel. The chances are that he or she may not agree with you, but on your own, you can easily modify your own diet as outlined in ta książka. Opisałiśmy, jak to robisz, więc weź swój własny spis objawów i zaufaj temu, co czujesz.

Najlepiej byłoby, gdybyś i Twój lekarz szukali tego, na co powinieneś zwrócić uwagę, co następuje. Pamiętasz, jak objawy skupiają się w dwóch dość oddzielnych partiach, chronicznej i ostrej? Aby przejrzeć: Te ostatnie są przerażające i zazwyczaj uderzają dwie do czterech godzin po jedzeniu, często w nocy. Są one nagle na początku i czasami na tyle gwałtowne, że można je nazwać "atakami paniki". Ręczne lub wewnętrzne potliwość, pocenie się lub clamminess, bóle głowy, bóle serca flip-flopping lub uderzeń serca, niepokój, rozdrażnienie, osłabienie, zawroty głowy, słabość lub okazjonalne wydalanie to reszta litanii. Te niepożądane skargi mogą nie wszystkie pojawić się na raz lub tak intensywnie u każdego. Jeśli jedzenie sprawia, że odchodzą, ale powracają, gdy jesteś głodny, hipoglikemia jest prawdopodobnie winowajcą.

Objawy przewlekłe są bardziej uogólnione. Są z tobą przez większość czasu, bez względu na poziom cukru we krwi i w mózgu. Nie urzeczywistniają się one z powodu drastycznego spadku

krążącego cukru lub gwałtownego wzrostu hormonów kontrregulacyjnych. Wynikają one głównie ze zmęczenia metabolicznego z tak wielu wahań. Bóle głowy są przednie, sugerujące problemy z zatoką szczękową, lub usuwane jak kurcząca się gumowa korona, owinięta obwodowo wokół głowy. Zmęczenie, rozdrażnienie, nerwowość, zaczerwienienie, zaburzenia pamięci i koncentracji, napięte mięśnie, bóle brzucha, wzdęcia, nadmiar gazu i biegunka są częścią nie do interpretacji chronicznego obrazu. Ten kompleks objawów nie jest wspomagany przez jedzenie, w przeciwieństwie do ostrych. Leczenie wymaga dłuższego i bardziej zdeterminowanego wysiłku żywieniowego.

Jeśli jesteś hipoglikemikiem, nie masz wyboru i musisz przestrzegać naszych zaleceń żywieniowych. Omówiliśmy nietolerancję węglowodanów w [rozdziale 6slip](#), but it bears repeating. Give the diet a try and see how it makes you feel. Reread chapter 6 and make a couple of copies of the diet. When you're first getting acquainted with its variations, keep one in your wallet or on your smartphone and another taped to your refrigerator door. It might be best to jeden do biurka w pracy, a nawet do samochodu. Zanim cokolwiek zjesz, upewnij się, że znajduje się na zatwierdzonej liście. Nie można sobie pozwolić na błędy. Należy przestrzegać diety idealnie przez dwa miesiące, zanim zaczniesz eksperymentować z żywnością spoza listy. Nasza dieta jest jedną z niewielu, która niezawodnie kontroluje hipoglikemię.

Jeśli jesteś ciężki, należysz do ścisłej diety. Prawidłowe zachowanie zapewni uderzające nagrody: Zmniejszasz wagę i jednocześnie walczysz z hipoglikemią. Chciwość węglowodanów zaczyna ustępować w ciągu około dziesięciu do dwunastu dni, co ułatwia utrzymanie kursu. Być może nie dostaniesz wszystkich smakołyków, którymi wcześniej się cieszyłeś, ale przynajmniej możesz jeść wszystko, co chcesz i nie iść głodny. Po zrzuceniu nadbagażu, możesz dodać wszystko na liberalnej diecie.

Hipoglikemika o normalnej masie ciała może cieszyć się liberalną dietą, ponieważ przywraca kontrolę tak samo szybko jak dieta surowa. Powiedzieliśmy Ci, że większość fibromyalgics czuć się lepiej na ograniczenie węglowodanów przy użyciu obu diet. Jest inspirujący zastrzyk energii począwszy od czwartego lub piątego dnia, mgła mózgowa unosi się znacznie, a wkrótce jelito drażliwe znacznie się rozluźnia. Dotyczy to prawie wszystkich fibromyalgików, nawet jeśli nie są one węglowodanami nietolerancyjnymi lub hipoglikemicznymi.

Jeśli jesteś niedowaga, możesz mieć pewne trudności z utrzymaniem wagi nawet na liberalnym programie. Jedz więcej objętości żywności na tej diecie, jak najlepiej tolerować, jeśli Twoja skala zaczyna zanurzać się w mniejszych liczbach. Trudno jest skorygować hipoglikemię i nie tracić na wadze. Niemniej jednak, skoncentruj się na owocach, orzechach, produktach mlecznych, zbożach bezcukrowych i warzywach wysokogatunkowych wymienionych w liberalnej diecie. Nawet dla szczupłych i przyciętych folks, dieta jest nadal konieczne przez kilka miesięcy. Miejmy nadzieję, że później wkradniesz się w więcej zakazanych skrobi i odzyskasz utraconą wagę.

I have been on the guai protocol for almost four years and have been following the HG diet. At the time I started the diet, my ból i zmęczenie były ekstremalne. Mój poziom bólu całego ciała wynosił średnio od 7 do 8 na 10 dziennie, bez zadośćuczynienia. Nigdy nie doświadczyłem żadnych dobrych dni ani nawet dobrych godzin. Nigdy nie myślałem o sobie, że mam typowe objawy HG, ale miałem nadzieję, że dieta pomoże mi w zmęczeniu. Zamiast tego pomogło mi to w bólu. Teraz mam bardzo mało bólu całego ciała, od 0 (większość dni) do 2. Śpię lepiej, co przypisuję sumienności w diecie. Zbyt dużo carb = niespokojna noc.

-Karol, *Kanada*

Zaplanuj i przygotuj się na pierwszą wizytę w sklepie spożywczym. Będziesz potrzebował więcej czasu na zakupy, aby poruszać się w błyskawicznym tempie, gdy zatrzymujesz się na czytanie etykiet. Dopóki nie dostaniesz powiesić diety, daj sobie luksus nauki w czasie wolnym. W rzeczywistości, zrobimy to naprawdę dobrze! Nosić lupę i kopię diety. Skoncentruj się uważnie na listach "Foods to Strictly Avoidly". "Low-carb" na etykiecie to za mało. Również "bezcukrowy" nie zawsze jest dokładny, ponieważ może oznaczać jedynie brak dodanego cukru stołowego. Mleko bez laktozy brzmi jak dobry pomysł, dopóki nie przeczytacie składników i nie zrozumiecie, że jest słodzone syropem kukurydzianym. Czy pamiętałeś, aby unikać kofeiny?

Możesz czuć się bardziej zmęczony i drażliwy przez pierwsze kilka dni po rozpoczęciu roszczenia węglowodanów. Jesteś razem od dłuższego czasu, a one nie pozwalają ci łatwo zerwać połączenie. Minie około tygodnia, zanim zobaczysz kilka nagród. Niektóre z twoich symptomów zaczynają łagodzić, a trochę energii wyskakuje przez zaśnięte uczucia. W ciągu sześciu do ośmiu tygodni, zakładając, że nie oszukałeś, otrzymasz większość korzyści, które może zapewnić dieta.

MAPOWAĆ SWOJE GRUDKI I NIERÓWNOŚCI

“Mapping” is our coinage for our manual examination of a patient. We look for lesions: the swollen tissues of fibromyalgia (mięśnie spastyczne, ścięgna, więzadła i niektóre stawy). Nasze odkrycia czerpiemy z wydrukowanej karykatury nadwozia. Przedstawiamy wielkość, kształt i położenie każdego z nich oraz odcień w zależności od stopnia twardości. Pierwszym z nich jest nasz punkt odniesienia dla przyszłych map, które porównamy pod kątem postępów w leczeniu.

Jeśli lekarz nie czuje się pewnie stosując tę nowatorską technikę, masz kilka alternatyw. Poproś o skierowanie do terapeuty fizycznego, kręgarza lub licencjonowanego masażysty, którego Twój lekarz uważa za adept. Kopie pierwszych i kolejnych map mogą być przesyłane do biura medycznego w celu profesjonalnego monitorowania postępów. Najlepiej jest odwiedzić kogoś, kto jest przynajmniej trochę zaznajomiony z fibromialgią. Aby poczuć bryły i wstrząsy, trzeba mieć dobre ręce. Pokaż tej osobie kopię jednej z naszych ilustracji map ciała.

Egzaminator powinien używać poduszek palców tak, jakby wygładzały zmarszczki tkanek, nie kopiąc w nie, tworząc w ten sposób fale mięszu. Rysujemy rozmiar i położenie zmian w miarę jak je odnajdujemy i dociskamy trochę twardiej lub rozjaśnimy na pióro, aby zilustrować twardość każdej bryły. Nie jest obowiązkowe dla egzaminatorów, aby korzystać z naszego dokładnego systemu. Zmiany mogą być wprowadzone pod warunkiem, że na wszystkich kolejnych ocenach przeprowadzane jest takie samo badanie. Czyżby przyszli twórcy map powinni zapisywać tylko obiektywne dowody, aby zilustrować jedynie opuchlizny, które palpatyzują. Nie mogą one być kołysane przez subiektywne przejawy czułości, ponieważ dominujące miejsca bólu zmieniają się z dnia na dzień i przesłaniają innych. Z tego powodu imponujące miejsca bólu na mapie są nie do

przyjęcia i całkowicie unieważniłyby porównania. Nasza metoda mapowania znajduje się na płycie DVD, która jest sprzedawana na stronie www.fibromyalgiatreatment.com.

In the unlikely event your doctor has no suggestions for potential mapmakers, ask friends for someone they've used. Hospitals and orthopedists usually have a staff of physiotherapists or can refer you. Most chiropractors now know the diagnosis and will either willingly do the job, or use a massage therapist on their personnel. Lokalne grupy wsparcia fibromyalgia utrzymują listy zdolnych osób. Możesz również zamieścić swoje potrzeby i poprosić o pomoc na stronie internetowej Guai Support Group, do której możesz dołączyć poprzez www.fibromyalgiatreatment.com. Został stworzony, aby pomóc w rozwiązaniu tych i wielu innych problemów.

Na pierwszą wizytę udaj się z pustą kopią mapy ciała i podaruj ją profesjonalistom, którzy przeprowadzą badanie. Można ją pobrać z tej książki, ale może lepiej jest pobrać ją ze strony internetowej, aby była w pełnym rozmiarze. W ten sposób doświadczony lub początkujący mapper może szybko zeskanować to, co chcesz zrobić i dokonać dość podobne poszukiwania ciała. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby uzyskać kopie tych i kolejnych rekordów.

Pierwsza mapa jest bardzo ważna i powinna być stworzona przed rozpoczęciem gry w guaifenesin. Jest to linia podstawowa, która stanowi zaskakujące przypomnienie tego, czym byłeś i pomaga uzasadnić postępy w porównywaniu kolejnych map. Jeśli już leczyłeś się przed mapowaniem, straciłeś już trochę szczegółów, ale nadal korzystne jest zapewnienie korzystnego rozwoju.

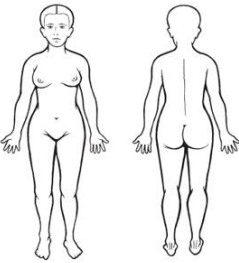
Wszyscy profesjonaliści, o których wspomnieliśmy, są dość dobrze wykształceni w mięśniach palpacyjnych i ścięgnach. Znają czucie tkanek i muszą dokonać tylko drobnych zmian w swoich technikach, aby dokładnie wyczuć grudki i wyboje fibromialgii. Z radością pozwalamy każdemu skopiować karykaturę, którą wykorzystujemy do celów mapowania.

Now we really need your attention. Be you patient or practitioner, here is an extremely valuable clue—probably the most significant one in this book. Read this paragraph over and over again until you've mastered it. If I had to choose only one muscle to make the diagnosis of fibromyalgia, I would immediately select the left thigh, the quadriceps muscle. The name tips you off that it's a four-part muscle. The outside portion is called the vastus lateralis; the front is the rectus femoris. Patients should be checked lying in the supine position. A trained examiner will easily feel spasm (and may evoke considerable tenderness) w 100 procentach dorosłych pacjentów w tych miejscach. Znaleźliśmy to w ponad sześciu tysiącach kolejnych, nieleczonych mężczyzn i kobiet. Równie fascynujące, obie struktury całkowicie jasne w ciągu pierwszych trzech tygodni na odpowiednie dawki guaifenesinu bez blokady salicylanu. Dotyczy to również przedniej części prawego uda, ale zazwyczaj widać tylko dwie lub trzy opuchnięte grudki. Jednak grzbiet prawego uda (mięśnie ścięgna szynki) jest zwykle zaangażowany jako długa, ciasna opaska, ale nie tak jest w przypadku tylnej lewej strony. Różnice między obiema stronami są rzeczywiście uderzające.

Lewy segment boczny (boczny) jest często tenderest wszystkich zaangażowanych mięśni fibromialgii; jego spastyczna część jest dość długa, gładka, a tylko sporadycznie odczuwalna w oddzielnych wiązках. Lewy odbyt (przód) nie jest tak równy, a jego dotknięte obszary składają się z czterech do siedmiu oddzielnych, spastycznych wiązek. Czują się bardziej jędrni, pofałdowani i stopniowo stają się oferentami, przechodząc od góry do dołu, tuż nad kolanem. Dajemy Ci duży skrót: Diagnoza jest łatwo potwierdzona przez samo badanie ud, a ponieważ wszystkie ich zmiany chorobowe znikają w ciągu trzech tygodni, dawka guaifenesyny jest szybko ustalona. Potwierdza to, że trwa proces odwracania kierunku, mimo że na drodze występują potencjalne pułapki i może być konieczna pewna korekta dawkowania.

Przejmij inicjatywę z lekarzami - nawet jeśli można ich zainteresować tylko minimalnym badaniem, proszę zwrócić uwagę, że czują lewe udo. Głosić trochę, jeśli trzeba, ale dostać je do palpate te wiązki mięśni, potwierdzić diagnozę i zabezpieczyć dawkowanie. Jeśli te miejsca jasne w ciągu pierwszego miesiąca, dawkowanie powinno być również poprawne dla reszty ciała. Niestety, po ich wymazaniu, co lekarz może monitorować pod kątem przyszłych postępów, chyba że wykonał dokładniejsze odwzorowanie? Na każdym pacjencie podczas każdej wizyty przeprowadzamy staranne, szeroko zakrojone badania ciała, na każdym pacjencie. Polegamy na naszych badaniach, aby śledzić postępy, a także w celu wczesnego wykrywania blokady salicylanu. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby uzyskać szczegółowe informacje, ale kontrola ud dostarcza informacji asuaging. Możesz zrobić to bez remappingu, chyba że pogorszy ci się linia protokołu.

Patient: _____ Date: _____



— FATIGUE	— OCCIPITAL HEADACHES	— DYSLURIA
— IRRITABILITY	— DIZZINESS	— PURGENT URINE
— NERVOUSNESS	— FAINTNESS	— BLADDER INFECTIONS
— DEPRESSION	— BLURRING VISION	— WEIGHT CHANGES
— INSOMNIA	— IRRITATED EYES	— BRITTLE NAILS
— IMPAIRED MEMORY	— NASAL CONGESTION	— ITCHING
— IMPAIRED CONCENTRATION	— ABNORMAL TASTES	— RASHES
— ANXIETY	— RINGING EARS	— RIVUS
— SUSAN CRAVING	— NUMBNESS	— NEURODERMATITIS
— SALT CRAVINGS	— RESTLESS LEGS	— GROWING PAINS
— SWEATING	— LEG CRAMPS	— VASODILATION
— FINGER TREMORS	— GAS	— PRNG
— PALPITATIONS	— BLOATING	
— PANIC ATTACK	— CONSTIPATION	
— FRONTAL HEADACHES	— DIARRHEA	

Figure 7.1

Jeśli ktoś inny niż lekarz mapuje Pana/Panią, proszę poprosić o kopie do włożenia do Pana/Pani osobistych kartotek medycznych. Twój mapmaker może skupić się na poprzednich szkicach, miejmy nadzieję, że ulepszenia punktowe i kolejno palpate dla nawet drobnych zmian. To bardzo zachęcające dla wszystkich zaangażowanych w projekt, aby spojrzeć na seryjne rysunki, które wizualnie rozliczają dokumenty. Z wyjątkiem trwałego uszkodzenia tkanek, większość z tych graficznych brył i wybojów powinna stać się tylko nieprzyjemnymi wspomnieniami. ([Rysunek 7.1](#) przedstawia pustą mapę.)

WYELIMINOWAĆ WSZYSTKIE ŹRÓDŁA SALICYLANÓW

Dowiedz się, jak samodzielnie sprawdzać salicylany. Pozostań w 100 procentach wolny od salicylanu. Nie próbuj grać zgodnie z zasadami protokołu. Stracimy! "Jeśli masz wątpliwości... pozostaw to na uboczu". Upewnij się, że jesteś na właściwej dawce, a następnie "wyjechać na zewnątrz burzy". W razie potrzeby postępuj zgodnie z dietą. Ćwicz, kiedy możesz. Nie szukaj natychmiastowego sukcesu, ale ciesz się niewielkimi usprawnieniami, które pojawiają się w miarę upływu czasu. Ostatnia rada, którą podzielę się z Wami, dotyczy tego, abyście "żyli teraz najpełniej jak potrafisz". Nie czekaj, aby się poprawić. Życie jest zbyt krótkie. Spróbuj znaleźć radość w swoim dniu!

-Cheryl K., Kanada

Tutaj przychodzi nasza bardzo celowa redundancja. Zanim rozpocznieś pracę nad protokołem, masz przed sobą ostatnie ważne zadanie. Jeśli nie uda Ci się tego osiągnąć, zapomnij o tym, by zacząć od początku. Zrób dokładne poszukiwania salicylanów w swoich lekach i wszystko, co dzieje się na Twojej skórze. Dostarczyliśmy obszerny materiał w [rozdziale 4salicylany](#) to guide you. Sorry, no shortcuts—you must check everything! Too many physicians allow or even suggest that patients try guaifenesin and then tell them little or nothing about . Wielokrotnie widzieliśmy maleńkie ilości wprowadzone w niewłaściwych miejscach, zatrzymują wszelki postęp martwy w jego ślady. Blokada przed tą nieprzyjazną substancją chemiczną jest przytłaczającą przyczyną niepowodzeń. Jeśli zamierzasz zignorować to ostrzeżenie, nie trać czasu na czytanie reszty tej książki.

Pobierz dużą torbę na śmieci i zebrać wszystko w domu lub biurze, co planujesz wykorzystać na swoje ciało. Odłożyć na bok niezakłócony czas. Lupa w rękę, mieć słownik i Quick Check w tej książce przydatne, i zrobić swoje zadanie domowe. Typ na opakowaniu może być bardzo mały, co może być celowe! Powinieneś skończyć z trzema stosami: produktami, których możesz używać, niektórymi musisz rzucić lub pozostawić w spadku wdzięcznemu odbiorcy, oraz rzeczami, które wymagają głębszego zbadania. Te z niekompletnymi opisami, takimi jak "i inne składniki" lub produkty, które wymieniają tylko składniki aktywne, muszą być zbadane lub po prostu wrzucone do kupki. Nie używaj żadnego produktu, w którym nie można zidentyfikować każdego składnika. Jeśli chcesz uratować którykolwiek z nich, trzeba będzie dostać się do Internetu, wrócić do sklepu i szukać bardziej kompletnych ofert, lub zginąć myśl, zadzwonić do producenta. Nie polegaj wyłącznie na osobie na drugim końcu telefonu, aby sprawdzić, kto może nalegać na taki i taki produkt nie ma salicylanów. Zbyt często docierasz do przedstawiciela działu obsługi klienta, który nie ma pojęcia, że wszystkie instalacje stwarzają problemy. Zawsze otrzymuj listę składników.

Check all medications be they prescription or nonprescription, such as pain relievers, wart removers, first-aid creams, dandruff shampoos, and skin treatments, anything applied topically. That includes nasal sprays, patches, eye drops, suppositories, over-the-counter or prescription preparations such as cortisone, acne lotions, and other dermatologic creams. Vitamins and supplements should invite your scrutiny. Don't forget what you're looking for: any plant name and the bioflavonoids quercetin, hesperiden, and rutin. Pharmacists compound topical hormones such as estrogen, progesterone, DHEA, which are grzywny, ale należy sprawdzić bazę śmietany, która może zawierać olej roślinny lub ekstrakt. Kiedy widzisz słowo *smak* na etykiecie, musisz upewnić się, że nie zawiera ono mięty lub mentolu.

Wył. idziemy do Twojej łazienki. Tutaj znajdziesz płyny do płukania ust, pasty do zębów, mydła, szampony, odżywki, maszynki do golenia, kremy do golenia, dezodoranty, spray do nosa, balsamy, toniki, maski, maści, czopki, czopki i leki na trądzik - wszystko to musi być dokładnie zbadane. Kremy do uśmierzania bólu mięśni zazwyczaj zawierają mentol lub salicylan metylu - identyczną substancję, która smakuje zarówno sztuczną jak i naturalną miętę. Jeśli kiedykolwiek go używałeś, przypomnij sobie, jak Twoja skóra wygląda natychmiast po aplikacji. Tak szybko salicylan jest zasysany do organizmu przez skórę. Znacznie szybciej przechodzi przez cienkie błony jamy ustnej, jeśli używasz bielonych (mięta pieprzowa, mięta, mięta, zimozielone) płynów do płukania jamy ustnej, dżulek, past do zębów i innych produktów do higieny zębów.

Twój piękny ogród jest obrzydliwy z naturalnymi salicylanami. Pamiętaj: Wszystkie rośliny wytwarzają salicylan; jest on częścią ich układu odpornościowego. Wchodzić w kontakt tylko z ich nienaruszonymi powierzchniami. Kiedy ich soki lub soki zostaną wchłonięte przez skórę, zablokujesz swoją guaifenesynę. Z roku na rok zaczynamy czuwać w lecie, ponieważ wiemy, że grupa naszych pacjentów zacznie pracować w ogrodzie. Upewnij się, że rękawice, które nosisz są wodoodporne, więc nie wchłaniają salicylanów przez nie - bawełniane rękawice i jasna skóra łatwo się nasycą. Na szczęście istnieje wiele wspinających rękawiczek ogrodniczych dostępnych w lokalnych sklepach, nawet niektóre z nich pomogą podtrzymać bolące lub artretyczne ręce. Można je również łatwo zlokalizować online. Twoim największym zadaniem będzie utrzymanie rękawiczek w miejscu, gdzie można je łatwo znaleźć i nie zapomnij o ich założeniu.

ROZPOCZĄĆ PRZYJMOWANIE GUAIFENESINU

As we stated earlier, guaifenesin is no longer a prescription drug. You can get it in various strengths: 200, 300, 400, 600, and 1 200 mg tabletek. Pracowaliśmy głównie z dłużej działające 600 mg formularzy, ale każdy rodzaj zrobi, jeśli weźmiesz odpowiednią ilość produktu wysokiej jakości prawidłowo rozmieszczone w odległości do prawie ciągłego działania.

Długo działająca guaifenesin, z definicji, podtrzymywała dwunastogodzinną akcję. Pacjentom zalecamy przyjmowanie go dwa razy dziennie. Krótco działające tabletki lub niektóre zamknięte proszki są skuteczne przez cztery lub pięć godzin. Są szybciej wchłaniane, szybciej stymulują pracę nerek i szybko zanikają. Często są one nieskuteczne, gdy są solowe bez dodawania dłużej działających rzeczy. Pacjenci o wysokich dawkach radzą sobie lepiej, stosując kombinację krótkich i długich dawek. Opatentowany system uwalniania w tabletkce Mucinex 600 mg jest preparatem o szybkim i wolnym uwalnianiu. Jest również najdroższy.

Niektóre tabletki lub proszki o krótkim czasie działania są sprzedawane w źle zamkniętych kapsułkach lub luzem. Pacjenci wypychają własne żelatynowe kapsułki jako schemat "zrób to sam" i oszczędzają pieniądze. Widzieliśmy zbyt wiele niepowodzeń w tej domowej produkcji. Uważamy, że usterka jest spowodowana wielokrotnym otwieraniem pojemnika i narażeniem na działanie powietrza: moc słabnie z czasem. Wytwarzane leki są produkowane i przechowywane w laboratoriach o kontrolowanym klimacie; są one sprzedawane w sprzedaży detalicznej tak szybko, jak to możliwe. Po wciśnięciu w tabletki lub zapieczętowaniu w kapsułkach zawartość jest dobrze przechowywana nawet przez okres dłuższy niż podany na etykietach. Tabletki są tak dobre jak proszek, z którego zostały wytłoczone; kupuj szybciej poruszające się zapasy od renomowanego producenta.

Trudno jest nam polecić jedną firmę na drugą i zignorować doskonale dobrych producentów. Niektóre formuły zawierają wypełniacze problematyczne dla hipoglikemii, takie jak maltodekstryna, laktoza może być uciążliwa dla kilku osób, które są bardzo nietolerancyjne dla tego cukru, oraz barwniki i sacharyny, których nasi wrażliwi chemicznie pacjenci muszą unikać. Nasza strona internetowa www.fibromyalgiatreatment.com monitoruje produkty, z których z powodzeniem korzystaliśmy i wymienia preparaty oraz ich nieaktywne składniki. Ponieważ nasze powtarzające się dokumenty mapujące postępują, możemy dokładnie potwierdzić skuteczność leku na fibromialgię.

ZNAJDŹ TWOJE ZASTOSOWANIE

Mój pierwszy cykl trwał dwanaście dni. Drugi trwał jedenaście dni. I tak powoli, powoli, powoli, powoli stawało się coraz lepiej. Gdybym musiał zrobić wykres z pierwszych kilku lat, nie byłaby to gładka linia prosta w górę. Byłoby to bardziej jak klatka schodowa. Każdej zimy czułem się gorzej, ale nie tak źle jak w poprzedniej zimie. Każde lato było trochę lepsze niż lato wcześniej.

-Ann, *Minnesota*

Proszę być systematyczny i pozostać w dawkach na czas, który określamy. Trzymaj się naszego zarysu, aż do potwierdzenia podstawowych potrzeb. Zaufaj nam - choć kuszące jest odbijanie leków w górę i w dół w zależności od tego, jak czujesz się lub uważasz, że powinieneś się czuć, nie rób tego! W przeciwnym razie, uda ci się tylko pomylić siebie i każdego, kto próbuje pomóc.

Zawsze są osoby nie poinformowane, które będą wskakiwać z brash sugestiami. To często obejmuje pacjentów, którzy zdobyli rzekomą wiedzę specjalistyczną, chociaż leczą tylko swój pierwszy przypadek, swój własny! Zignorować wszystko, co jest sprzeczne z poniższymi ustępami. Wyjaśnimy to, czego nauczyliśmy się od ostatnich kilku tysięcy pacjentów. We wczesnym okresie odwrócenia kierunku, mapowanie zapewnia doskonały sygnał kierunkowy. Jeśli nie masz pewności co do umiejętności twojego mappera lub jesteś w pojedynczym skrzydle lotu sam, podążaj naszą sugerowaną ścieżką lotu, aby zapewnić zdrowe lądowanie. Korzystając z wskazówek naszej grupy wsparcia na stronie internetowej, można uniknąć zgadywania gry. Skonsultuj się swobodnie z członkami - ekspertami, którzy znają protokół i wyegzekwować go w formie pisemnej.

Once on guaifenesin, focus your semi-addled, fibromyalgic brain on daily messages. This is not a board meeting: You don't need to keep elaborate minutes. Scribble on a calendar or daily log pad just a couple of words—enough to jog your memory when you need to look back. It's tempting to create 1 to 10 dla każdego objawu, zwłaszcza bólu. Na początku jest to w porządku, ale z czasem trudno zrównać dzisiejsze bóle kolan z nasileniem ubiegłorocznych bólów głowy. Zmęczenie jest nadal zmęczeniem, ale czy jest teraz mniejsze? Po kilku dobrych tygodniach biegów, wkracza radośnie amnezja: Kto chce pamiętać, jak źle było źle? Podczas leczenia gorsze dni mogą stać się lepsze niż dobre dni przed rozpoczęciem leczenia. Zachowaj prostotę notacji: Na przykład, źle, dobrze, źle, nieszczęśliwie, strasznie, tak samo lub tak dalej. Inne możliwe wpisy mogą być odczytywane: "Bóle głowy na pół dnia, ból szyi bardzo bolesny, więcej energii A.M., lepsze plecy, lub "bark przestał boli". Wkrótce rozszyfrujesz korzystne wzory wyryte przez jottingi. Podsumujcie swoje notacje, a podczas następnej wizyty, przygotujcie krótką prezentację dla przewodnika medycznego, który może uwzględnić Wasze obserwacje w określaniu postępów.

Only one brand of guaifenesin (Mucinex) may currently claim to be "long acting." The original company, Adams (sold to Reckitt Benckiser), proved that the 500 mg blue portion of their tablet worked for at least twelve hours. The Federal Drug Administration has mandated that any company promoting guaifenesin as long acting must provide similar evidence. Unfortunately, the blue dye in Mucinex upsets some of our patients. The tablet also has a 100 mg white layer that is fast or short acting. Cutting that tablet in half would, therefore, provide 250 mg of long-acting and 50 mg of short-acting drug. This splitting could cause some powdering and a scant loss of dosage, and the combination poses a problem for patients initiating treatment. Fast-acting guaifenesin alone may initiate reversal too abruptly, especially in patients with unusual sensitivity to drugs. Such intensity is highly impacting on individuals with low

pain thresholds. Since people absorb drugs at different rates, we usually begin with 300 mg tablets or capsules that work long enough for our purposes. We like to use preparations that work somewhat longer than a short-acting nawet jeśli mogą one mieć mniej determinujący czas działania. Są to leki "złożone" i mogą być sprzedawane wyłącznie na receptę. Przynajmniej takie pozwala nam na lepsze, dostosowane do potrzeb dawkowanie. W ten sposób możemy uniknąć silnej napaści krótkotrwałego działania guaifenesinu. Mniej ciężką ręką zaczynamy od niskich dawek, a następnie zwiększamy później, jeśli musimy dostosować się do naszych potrzeb, a nie stosować wstępnie ustalone formuły. Ponieważ lek nie ma znany toksyczność, mamy luksus powolnego poruszania się w górę, aż do momentu, gdy zaczniemy i utrzymać odwrócenie tendencji.

Przytrzymaj początkową dawkę przez zaledwie tydzień. Jeśli staniesz się wyraźnie gorszy, prawdopodobnie znalazłeś swój właściwy poziom osobisty. Ta niewielka ilość jest wystarczająca tylko dla 20 procent pacjentów. Proszę pamiętać, że prawie każdy z Was będzie się czuł gorzej, gdy spełni swoje podstawowe potrzeby. Jeśli jesteś już zmęczony, możesz się wyczerpać; jeśli bolą Cię bóle, będziesz bardziej bolał. Objawy, które były łagodne lub ledwo zauważalne, mogą nagle wymagać Twojej uwagi. Krótko mówiąc, objawy odwracają się znacznie szybciej niż się pojawiają, więc można było wyczuć niektóre zupełnie nowe. To, co było łagodne, mogło być teraz ostre; to, co było miękkie, twarde. Nigdy nie wątpię, że istnieją podstawowe problemy czające się w głębokich obszarach poniżej Twojego poziomu postrzegania przeszłości. Szybkość oczyszczania tkanek często przyspiesza ponad podprogowe, a objawy stają się coraz bardziej nasilone.

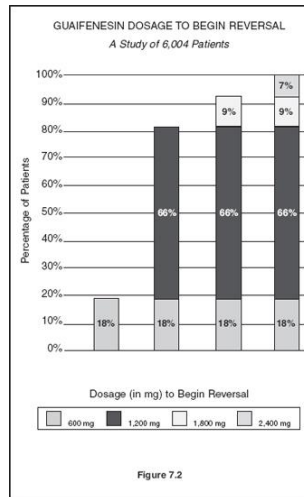
If you're not worse during this first week, double up to 600 mg twice a day, for a daily total of 1,200 mg of longer-acting tablets or capsules. Currently, all tablets lower than 600 mg are short acting so you'll have to spread doses into three or four well-spaced intervals

to obtain round-the-clock effects. If increased dosage proves effective, you'll notice an exacerbation of symptoms within three to ten days. Most readers will find these new amounts sufficient: 80 percent of patients begin reversing at this level. You should hold here for a full month before further challenging yourself. Then, if you're unchanged, you're one of the less fortunate 20 percent who need more, albo blokujesz, albo masz szczęście i nie boli więcej podczas cofania.

Dokąd zmierzasz stamtąd? Jeśli jesteś pewien, że nie blokujesz, podnieś dawkę do 1.800 mg na dobę. (To jest dawkowanie Dr. St. Amand'a: 600 mg rano i 1200 mg w nocy. Claudia's jest wyższa.) Nie musisz dzielić tabletki lub próbować zapamiętać dawki w południe. Osiągnąłeś już kwotę, która oferuje 91 procentowy wskaźnik sukcesu. Niektórzy pacjenci szybciej ulegają poprawie, dodając krótkotrwałe działanie do leków o przedłużonym działaniu, np. 200 mg, 400 mg, lub 600 mg dwa razy na dobę przyjmowanych w tym samym czasie. Jeśli utrzymać do 1.800 mg dziennie przez kolejny miesiąc i nie dostać ani gorsze, ani lepsze dni - spodziewaj się blokowania. Ponieważ wskaźniki sukcesu są tak wysokie i wynoszą 1.800 mg, nadszedł czas na dokładne, powtarzalne wyszukiwanie. Prosimy naszych pacjentów, aby "zapakowali swoje artykuły spożywcze" i przywieźli nam wszystkie swoje aktualne informacje i suplementy do kontroli personelu. Możemy zaoferować daleko idącym ludziom tylko grupę wsparcia online, aby poprowadzić ich przez labirynt. W naszym biurze mamy luksus indywidualizacji dawek dla naszych wolniej reagujących osób.

Jeśli przewidywane pogorszenie objawów nie pojawi się i następna mapa nie pokazuje żadnych zmian na lepsze, ponownie zwiększamy dawkowanie o dwie opcje. Moglibyśmy pompować w dodatkowych 600 mg do 1800 mg bardziej długotrwałych, łagodniejszych tabletek lub kapsułek o działaniu łagodniejszym, jak oferowaliśmy w poprzednim akapicie. Moglibyśmy alternatywnie dodać szybciej działającą, krótkotrwałą guaifenezinę. Krótkotrwałe

działanie jest dostępne w większości aptek w postaci 400 mg tabletek. Kiedy dołączamy takie dawki dzienne, zaczynamy od tylko pół tabletki (200 mg) dwa razy dziennie, aby być przyjmowane z dłużej działającym produktem. Jeśli nadal potrzebujemy więcej w dół linii, możemy dodawać 200 mg w przyrostach miesięcznych do tolerancji pacjenta lub trzymać na dowolnym zadowalającym poziomie oczyszczania mapy. Ze względu na dwie warstwy o różnym działaniu, takie ruchy są trudne z Mucinexem; pacjenci muszą wykonać podstawową matematykę i ekstrapolować ilości szybko lub długo, które wprowadzają pożądaną dawkę.



Większość ludzi z względną łatwością odnajduje swoje dawki dla rowerzystów. Pogorszą się i stają się lepsze. Powoli lub szybko posuwają się naprzód i wkrótce wyznaczają kierunek ich powrotu do zdrowia. Do tej pory domyślałeś się, że nie jest to takie proste dla wszystkich. Niewielka liczba pacjentów, ewentualnie 5 procent, ledwo odczuwa symptomatyczny wzrost w trakcie leczenia. Błędnie sądzą, że muszą się zmagać z bólem, gdy osiągną poziom uzdrowienia. Dla tych szczęśliwych ludzi tak nie jest. Jeśli mapowanie nie jest dostępne, grupa ta może nieświadomie zwiększać dawki o niepotrzebne ilości w poszukiwaniu dramatycznych objawów odwracalnych. Nie ma żadnej realnej wady tego błędu (z wyjątkiem wydatków), a ci, którzy pchają dozowanie, dobrze sobie radzą z przyspieszonym tempem. Należy również wspomnieć, że znaczna liczba pacjentów poprawia się przez kilka dni po rozpoczęciu stosowania guaifenesyny i zaczyna jeździć na rowerze później niż większość. Dlatego trzymamy pacjentów w określonych dawkach przez określony czas. Dopóki nie znajdziemy badania krwi na fibromialgię, mapowanie jest najlepszą metodą, jaką musimy zastosować w celu określenia stanu pacjenta. Gorąco polecamy to badanie dla każdego, kto potrafi znaleźć utalentowane ręce. (Patrz [rys. 7.2.](#))

PRZETRZYMYWANIE NA GWAJFENESINIE

Remapping najlepiej jest wykonywać przez tę samą osobę, która zdała egzamin wstępny przy użyciu tej samej techniki, aby zapewnić, że dokładne porównanie może być dokonane. Niektóre tkanki oczyszczają się najszybciej, a grudki i nierówności znikają najpierw w tych miejscach. Nawet po osiągnięciu znaczącej poprawy, nadal ważne jest utrzymanie zmian, ponieważ mniejsze resztki utrudniają ilościowe określenie zmian procentowych. Dotyczy to w szczególności opóźnionego odosobnienia ścięgien i więzadeł. Struktury te mają znikomy dopływ krwi i tylko niechętnie uwalniają nagromadzone zanieczyszczenia. Przeszkolony mapper wykryje subtelności, które inni mogą łatwo przeoczyć.

Podczas wizyt kontrolnych w naszym gabinecie pytamy naszych pacjentów o ich dobre lub złe obserwacje. Przypominamy je przy każdej wizycie. Ukryjemy poprzednie mapy i odwołujemy się do nich dopiero po ukończeniu nowej. Jest to najlepsza i najbardziej obiektywna procedura, jaką możemy zaproponować do monitorowania aktywności. Bryły i wstrząsy powinny być stopniowo mniejsze, bardziej miękkie lub bardziej mobilne. Większe zmiany, takie jak zmiany na biodrach, wierzchołkach ramion i łopatek mogą podzielić się na dwie lub więcej mniejszych nierówności. Gdy jesteś pewien dawek i stawek odwrócenia, ty i twój profesjonalista mapowania powinny uzgodnić częstotliwość badań - niezależnie od tego, co planowanie czyni cię zarówno wygodne.

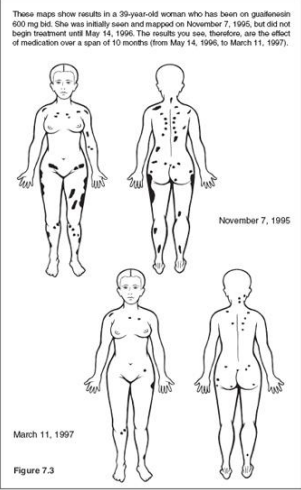
Nie przeocz ważnego faktu: Do końca gry odwrócenie, mapowanie adroitly wykrywa blokowanie przez jakieś źródło salicylanu. Nowe zmiany są widoczne na pogarszającej się mapie. Zablokowani pacjenci są w końcu ostrzegani, gdy będą wystarczająco gorsi, co wcześniej zostanie określone na podstawie map. Im wcześniej ludzie zgłaszają niepowodzenia, tym szybciej możemy pomóc ponownie

sprawdzić produkty lub dostosować dawkowanie. Od wielu lat efektywnie korzystamy z naszego systemu. Dzięki zręcznym nauczycielom-pacjentom możemy zidentyfikować większość okultystycznych źródeł salicylanu. ([Rysunek 7.3](#) przedstawia mapy pacjenta przed i po rozpoczęciu leczenia)

Pacjenci zazwyczaj pytają, jak długo powinni kontynuować przyjmowanie guaifenesinu. Po ustąpieniu objawów, niektóre z nich są kuszone do zatrzymania się. Odpowiedź jest prosta: Wady genetyczne, które powodują chorobę są niezmienione przez leki, więc zatrzymaj lek i objawy zostaną wznowione. Choroba prawdopodobnie nie pojawi się ponownie na raz lub z dnia na dzień, ale przyjdź to nastąpi! Z czasem z pewnością odkryte zostaną lepsze lekarstwa. Ale na razie, raczej niezawodnie, dawka, która się odwróciła może być tym, czego będziesz potrzebował w odległej przyszłości.

Jeżeli ty zwiększałeś twój lek właśnie przyspieszać odwrócenie, obniżyć twój spożycie oryginalnie skuteczny dawkowanie jest właściwy. Ale jeśli spróbujesz zejść zbyt daleko, poniżej swojego poziomu terapeutycznego, oprzyj się na stopniowym powrocie swoich dolegliwości. Nie ma szkodliwego eksperymentowania, jeśli chcesz, ponieważ kwoty odwracające nie były dokładnie zmierzone. Kiedy jesteś w porządku, może być kuszony, aby szukać jak najmniejszej kwoty, która cię dostaną. Ale pamiętaj o tym: Jeśli weźmiesz tylko jedną ósmą tabletki mniej niż wynosi Twoje podstawowe zapotrzebowanie na resztę życia, w końcu się pogorszysz. Nieefektywna kwota jest nieskuteczna! Bądź nachylony naukowo; pamiętaj, że Twoje ciało jest Twoim jedynym laboratorium, więc bądź czujny i obserwuj najwcześniejsze wskazówki, że objawy pojawiają się na nowo. Nie ma sensu pozwalać, aby choroba odzyskała pełną wzniosłość, kiedy łatwo jest odeprzeć ją poprzez przyjęcie odpowiedniej dawki guaifenesyny.

Jeden pacjent doradza:



Wystarczy wykonać protokół. Niech mija czas i trzymać go na uboczu. Nie przejmuj się tym, czy to działa, czy nie działa. Nikt nie dostaje dobrze od guaifenesin w tydzień lub nawet miesiąc. Jeśli byłeś chory od dłuższego czasu, co wydaje się, że większość z nas ma, to potrzeba czasu, aby się dobrze załatwić. Czas. Wyjdź z oglądania zegara i żyj każdego dnia w takim stopniu, w jakim możesz. Spróbuj pomyśleć o czymś innym niż choroba. Pozwólcie guai pracować. Byłem nieustannie kuszony do podnoszenia [mojej dawki]. Czy ja? Nie. Dla mnie lepiej było nie myśleć tak wiele. Po prostu starałem się żyć. Skoncentrowałem się i miałem wiarę, że jeśli inni będą w stanie dobrze zrozumieć ten protokół, to ja również będę mógł.... Jest to droga ukrytego zdrowia. Po prostu budzisz się pewnego ranka, a tam jesteś.

-loria, Floryda, Floryda



Część II

Rozpoznawanie wielu twarzy fibromialgii

Część I tej książki zawierała obszerny przegląd fibromialgii. Przekazaliśmy Wam niektóre tło historyczne i doświadczenia, które doprowadziły do naszej obecnej metody leczenia. Dotknęliśmy leków, których używaliśmy we wczesnych latach i wyjaśniliśmy, jak znaleźliśmy guaifenesin. Przeanalizowaliśmy szczegóły teorii stojącej za naszym podejściem, wyjaśniliśmy, co naszym zdaniem jest nie tak w fibromialgii i powiedzieliśmy ci, jak możesz to naprawić. Mamy nadzieję, że w procesie tym udzieliliśmy Państwu solidnych wyjaśnień dotyczących Państwa objawów i potwierdziliśmy przyczynę wszystkich Państwa skarg.

Now we're going to delve into a little more detail. We want to focus on your symptoms, explore the causes, and give you some ideas about how to handle them. In the process, we will cluster them together to structure syndromes simply for convenience and easy reference. We're aware that this creates an artificial set of divisions and suggests a series różnych chorób. Nie daj się sprowadzić na manowce. Wszystko, co czujesz, jest powiązane i fundamentalnie powiązane. Prosimy, abyście o tym pamiętali, czytając tę część. Zamieściliśmy również cytaty od innych pacjentów, którzy dzielili się swoimi doświadczeniami na różnych etapach odwrócenia trendu. Jak można się było spodziewać, zawarliśmy w większości korzystne stwierdzenia, ale wiercie nam, są one normą, a nie wyjątkiem.

Przypuszczam, że doniesienia o postępach COULD są postrzegane jako "zbyt dobre, aby mogły być prawdziwe", zwłaszcza gdy ktoś jest w bólu z nieleczonym włóknem światłowodowym lub bolesne wczesne dni na jazdę na rowerze.

Osobiście czytałem je preguai jako inspirujące i być może nieco przesadzone, ale w zasadzie prawdziwe. Teraz, w wieku

ponad 6 lat na guai, mogę powiedzieć, że są one rzeczywiście TRUE, a nie przesadzone. Jeśli cokolwiek, większość z nich zaniża, jak daleko zaszły, ponieważ boją się pomalować zbyt różowy obraz dla pozostałych fibro-skeptyków.

-Millie, Illinois

Rozdział Osiem rozdziałów

Objawy mózgu

Przewlekłe zmęczenie i mgła włóknista

Myślałem, że w młodym wieku rozwijam chorobę Alzheimera z powodu mglistości psychicznej błonnika. Nigdy nie zażywałem narkotyków ani żadnych leków, które mają wpływ na funkcjonowanie psychiczne, ale raz zatrzymałem się na czerwonym świetle, jakby to był znak stop i przechodziłem przez skrzyżowanie. Ludzie trąbili, opony piszczały na chodniku, a moja najmłodsza córka krzyczała na mnie, że mnie zabije. Na szczęście uciekliśmy od tego incydentu bez obrażeń czy nawet zadrapań w moim SUV-ie. Zapytała mnie, dlaczego to robiłam, a ja szczerze mówiąc nie miałam odpowiedzi. Doświadczyłem również bardzo krótkotrwałej dezorientacji. Kiedyś jadąc, przez ułamek sekundy, nie miałem wspomnień o tym, jak dotarłem do miejsca, w którym byłem i dlaczego byłem nawet za kierownicą. Kiedyś zidentyfikowałem znane mi punkty orientacyjne, odzyskałem pamięć o tym, dokąd zmierzałem i dlaczego. To było tak przerażające doświadczenie, że zastanawiałem się, czy w ogóle powinienem jechać.

-eb B., Dakota Południowa

CEREBRALNE CYKLESY fibromialgii weszły do literatury medycznej nieco późno w grze. Przypomnisz sobie, że opisy starszej choroby, zapalenie błonnika, nie wspominają o zaangażowaniu mózgu. Kiedy termin ten zastąpiono nazwą *fibromyalgia*, w oficjalnym opisie choroby nadal pomijano problemy z materią szarą. Jednak dość szybko naukowcy akademicy zaczęli łączyć bóle fizyczne i

aberracje mózgu jako aspekty jednej choroby. O tym czasie kilku psychiatrów dzielnie wzięło odważną kontratak przeciwko kolegom i płasko stwierdziło, że zaburzenia psychiczne nie były psychologicznie uzasadnione. W 1996 roku, kiedy Devin Starlanyl napisała swoją przełomową książkę *Fibromyalgia i Chroniczny syndrom bólu miofascjalnego: W Podręczniku przetrwania bez wahania* opisała, w jaki sposób choroba ta wpłynęła na jej energię i zdolności poznawcze.

Ogólna zmiana w podejściu medycznym była bardzo orzeźwiająca dla pacjentów, którzy byli wielokrotnie zawstydzeni przeszłością, gdy wydawało się, że jest ona mała w głowie. Jednak nie zrobił nic, aby pomóc im zrozumieć chorobę lub zaoferować ulgę w dolegliwościach. Jeden z autorów podsumował to zagadnienie: "Fibromialgia była często uważana za przejaw hysterii i była utożsamiana z reumatyzmem psychogennym w latach 50. i 60. Jednak dzięki ostatnim kontrolowanym badaniom stało się jasne, że pacjenci z tym zespołem mają jednolite, stabilne i powtarzalne objawy i objawy, a nie dziwne i zmienne objawy hysterii". ¹

Ten years ago, I was ready to let my husband divorce me and keep the kids (I simply could not take care of them) so that I could move into my parents' basement and just suffer alone. I was in daily severe pain. It began to get much, much worse in my thirties. I could barely function day to day. Pain meds did mostly nothing but make me sleepy or nauseated; maybe took the edge off, but I still couldn't function. My brain fog was so bad that I couldn't plan dinner, or get myself to the doctor when the pain was at its worst. All I could do was to practically crawl to a hot shower in the morning, get the kids fed and off to school, and then I would do basically nothing for the rest of dzień. Wycieczka do sklepu spożywczego wyczerpałaby mnie. Nie mogłem się uspołecznic. Byłem w zbyt dużym bólu.

-Millie, Illinois

ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA - ZMĘCZENIE WŁÓKNEM SZKLANYM

To jest ogromny sklep i trzeba iść kilka kilometrów, aby po prostu dostać się do wszystkiego. Kiedy wszedłem z powrotem do sklepu, zobaczyłem kobietę siedzącą w fotelu, który był na wystawie. Miała wózek spożywczy pełen artykułów spożywczych, a jej mąż i syn (około dziesięciu lat) stali obok niej czekając na nią. Słyszałem, jak pytali ją, co mogą zrobić, czego potrzebuje. Wyglądały bezradnie. Przypomniała mi o Mnie zanim zacząłem guai. Pamiętam, jak wracając do sklepu z moim wózkiem spożywczym, myślałem: "Jak mam zamiar zrobić to z powrotem z przodu? Starłem się na nią nie patrzeć. Ale nie mogłem nie pomóc, ale patrzeć na nią i zastanawiać się, czy ma FMS. Nie wyglądało to jak nagły przypadek medyczny (coś, co wymagałoby połączenia 911). Wyglądała jak ktoś, kto zrobił to z tyłu sklepu i nie wiedział JAK będzie to robić z przodu. Na twarzach jej rodziny widziałem wygląd bezradności. Żal mi ich tak bardzo.

Nie mogę jej oderwać od umysłu. Pamiętam, jak czułem się w soboty, dzień, w którym musiałem zrobić wszystko, pralnię, zakupy, sprzątanie, itd. Nie byłem w stanie tego zrobić. Kiedyś większość dnia spędzałem w łóżku. Płaczyłabym, płakałam i czułabym się tak beznadziejna.

-Jan, *Kentucky*

Fifty years ago when I began working with the disease now named fibromyalgia, I was struck by how many people had the same symptoms. Often enough to keep me on my toes, however, there was considerable individual variability. We speak in medicine "główniej skargi", która jest najgorszym pojedynczym objawem, który

srowadza pacjenta do nas. Wielu skarżyło się gorzko na intensywny, powszechny ból, którego doświadczali. Inni wprowadzili do serii opisowych słów, próbując sprawić, że zrozumiałem, jak poważne było ich ciągłe i drętwiające zmęczenie. Jednak przez większość czasu był to nieubłagany duet, zarówno ból, jak i wyczerpanie. W końcu nie miało znaczenia, które z ich skarg przyprowadziły tych ludzi do mojego biura; kiedy je badałem, wszyscy mieli te same szeroko rozproszone, łatwo wyczuwalne grudki i wyboje w mięśniach, ścięgnach i więzadłach. Wszystko, co musiałem zrobić, to połączyć te fizyczne znaleziska z listą objawów pacjentów, aby w końcu przekonać mnie, że to była jedna, zła choroba!

Tabela 8.1

Centralny układ nerwowy

	Mężczyzna	Percentage		Kobieta
		Mężczyzna	Kobieta	
Liczba pacjentów	596			3,444
Zmęczenie	560	94		3,348 97
Podrażnienie	503	84		3,038 88
Nerwowość	404	68		2,616 76
Depresja	441	74		2,917 85
Bezsenna noc	484	81		3,070 89
Upośledzona koncentracja	465	78		3,010 87
Uszkodzona pamięć	477	80		3,097 90
Lęk	422	71		2,627 76

Nowadays medical literature abounds with well-detailed studies of both fibromyalgia and chronic fatigue syndrome. Wielu lekarzy uważa, że są to te same choroby. Leczyliśmy ponad dziesięć tysięcy pacjentów w tych kategoriach i możemy stanowczo powiedzieć, że

nigdy nie widzieliśmy przypadku czystego zespołu chronicznego zmęczenia. Niezależnie od różnic w historii, mapowanie ciała niezawodnie wiąże skargi na zmiany fizyczne i w pełni spełnia kryteria fibromialgii. Zmęczenie jest dominującą dolegliwością osób z wysokimi progami bólu. Ostrożnie kwestionowane, odnoszą się do objawów bólu jelita drażliwego, pęcherza lub sromu oraz do dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, niezależnie od tego, jak niewielkie mogą się wydawać. Najgorszą mapą, jaką kiedykolwiek stworzyliśmy, była ta kobieta, która przysięgła, że w ogóle nie miała bólu, tylko łagodna sztywność. Później przyznała, że ma pracę dentystyczną i urodziła dzieci bez znieczulenia. Podczas gdy większość pacjentów ma połączenie bólu i zmęczenia, mogą oni leżeć na przeciwległych końcach krzywej w kształcie dzwonu i doświadczyć bardzo niewiele więcej.

Większość pacjentów cierpi na senność w ciągu dnia, której towarzyszy jednak bezsenność nocna. Nawet u zdrowych ludzi bezsenność powoduje upośledzenie funkcji umysłowych. Fibromyalgics może lub nie dostać się do snu łatwo, ale większość z nich budzą się często w ciągu nocy. Jest jeszcze bardziej prawdopodobne, że stanie się tak podczas bardziej intensywnych cykli bólowych. Na materacu nie pozostało wystarczająco dużo wygodnych miejsc, więc mózg zamawia przerywany roll z boku na bok w poszukiwaniu lepszej pozycji. Po przebudzeniu przez takie ćwiczenia, jak można znaleźć wygodne miejsce i wrócić do snu? Kiedy objawy te pojawiają się w kolejne noce, pacjenci są bardzo kuszeni, aby zwiększyć dawkę leków do snu. Dodawanie efektów kaca do już wyczerpanego organizmu i mózgu dodatkowo utrudnia przyszłą jasność psychiczną. Deprywacja snu nie jest podstawową przyczyną fibromialgii, ale z pewnością nie pomaga.

Exhaustion has always been a major problem for me. I've been in the habit of taking some form of natural energy boosters (ginseng, guarana, etc.) for at least the past ten years. Since I'm

na guaifenesin, nie mogę już tego robić, więc teraz mam bardzo trudny czas, aby to przez każdy dzień. Czasami myślę, że czuję się dobrze, a następnie iść do sklepu spożywczego, a po pięciu minutach czuję się jakbym przeszedł pięć mil. Czasami muszę położyć głowę na biurku lub rękach i "drzemkę" w pracy. Mam wysoką tolerancję na ból, ale także na leki. Moje ciało po prostu śmieje się z rzeczy OTC. Muszę nawet podwoić to, co większość ludzi robi dla leków na receptę, więc w większości przypadków muszę sobie radzić z bólem na własną rękę, chyba że jest tak źle, że nie mogę chodzić, pisać, itd. Myślę, że wyczerpanie jest dużą częścią FMS i że wszyscy musimy je wytrzymać. Dla mnie jest zawsze tam, nawet gdy ból nie jest.

Sprawozdanie z postępów - kilka miesięcy później:

Jako aktualizacja, jestem o wiele lepiej, że to nierealne. Jestem na 600 mg/dobę guaifenesin teraz, pracuję 40 (lub więcej) godzin tygodniowo, a nawet wziąć schody w pracy! Nadal mam zły dzień teraz i później (jeden lub dwa razy w miesiącu), ale mój postęp jest tak zdumiewający, mój lekarz rozpoczął innych pacjentów ma z fibromyalgia na protokole, który nazwał po mnie, ponieważ byłem jego pierwszym pacjentem, aby spróbować go. Pomiędzy guai i zmianą wszystkich moich lekarstw wokoło (w końcu zdjąłem Prozac po dziesięciu latach!), straciłem niebieskawy kolor w rękach, nie pocę się teraz cały czas, i ogólnie czuję się całkiem normalnie. Mój lekarz mówi, że jest zdumiony różnicą w porównaniu z tym, kiedy wszedłem do jego gabinetu w kwietniu zeszłego roku.

-Czereśnie, *Gruzja*

The omnipresent fatigue of fibromyalgia is scary enough, but it becomes terrifying during flare-ups when concentration and memory vanish. Together they create the perfect profile of the early

stages of Alzheimer's disease. To say the least, it's a bit difficult to combat this trio, especially when you add to them irritability, nervousness, depression, apathy, and surges of anxiety. Jeśli można sobie pozwolić na drzemkę, można trochę poprawić, ale zamierzona krótka dawka może łatwo rozszerzyć się na kilka godzin bez życia, co sprawia, że jeszcze trudniej jest spać w nocy. Wyczerpanie stawia cię spać na kanapie, pomimo błyskającego telewizora. Niestety, to sieje dalsze spustoszenie z wewnętrznym zegarem. Prawie nienawidzisz chodzenia spać wcześniej, ponieważ wiesz, że rano będziesz tak samo zmęczony i będziesz musiał stawić czoła bólowi związanym z nocną masywną zgnilizną.

Dobłą wiadomością jest to, że guaifenesin odwraca zmęczenie i bezsenność fibromialgii. Będą one ulegać takiemu samemu cyklicznemu oczyszczaniu jak reszta Twojego ciała. Ostatecznie, coraz mniej dni wyczerpania będzie Cię prześladować; pozytywne nagrody są zaskakujące. Będzie energia, aby pasowała do Twojego stylu życia i wystarczająco dużo energii, abyś mógł cieszyć się życiem towarzyskim. Najpierw pojawią się one jako pojedyncze godziny, pół dnia, a następnie pojedyncze dni. Iskierka nadziei na to, co nas czeka, wystarczy, aby większość ludzi trzymała się protokołu. Jeśli jesteś jak reszta z nas, nigdy nie zapomnisz o swoim pierwszym dniu pełnym energii.

W międzyczasie, co można zrobić z połączeniem zmęczenia i złych wzorców snu, które plaga fibromyalgics? Tak powszechne były te, że w pewnym momencie uważano je za usterki, które wywołały chorobę. Istnieją oczywiście środki farmaceutyczne, które mogą Ci pomóc, a te zostaną omówione później, w [rozdziale 15](#). Ale problem z tym rozwiązaniem jest to, że leki do spania sprawiają, że jesteś zmęczony i zmniejszyć jasność umysłu. Czy należy ich używać co noc? Nie, ale może się zdarzyć, że będziesz musiał w jakikolwiek sposób. Czy są one do przyjęcia od czasu do czasu, gdy są absolutnie potrzebne? Tak. Ale to nie rozwiązuje problemu, który pojawia się zawsze w nocy.

The first thing that helps sleep is exercise. Getting some during the day will ease stiffness, increase the right kind of fatigue, and even help clear your mind. Endorphin release will cause drowsy, pleasurable feelings, and exercise promotes that. So will pleasant thoughts and peaceful meditation, funny movies, or enjoyable activities. Do anything you can to relax your mięśnie i umysł - łagodne rozciąganie do pięknej muzyki, na przykład, wykonane wcześniej wieczorem może znacznie pomóc. Pomocne są również wygodne materace, ciemne pokoje i mniej rozproszenia uwagi. Niektórzy ludzie czerpią dużą pomoc z maszyn dźwiękowych w nocy. Tłumią hałas z zewnątrz i mogą sprawić, że sypialnia będzie spokojniejsza.

FRUSTRACJE FIBROFOGU

Te złe okresy pełzają w górę. Myślisz, że zajmujesz się wszystkim, a potem ból zaczyna narastać i nagle zaczyna się panikować.... Kiedy zaczyna się ból, myślę, że nadal mogę robić to, co robiłem. To, co się na mnie wkłada, to zamieszanie w mózgu. Jestem tak sfrustrowany, że próbuję uporządkować najprostsze rzeczy, aż do momentu, gdy się poddam, a potem jestem przygnębiony.

Jak sobie z tym poradzić? Rozpoznając ją za to, czym jest pierwsza. Potem po prostu muszę porzucić wszystko, czego nie muszę robić, i trzymać rzeczy bardzo proste, dużo odpoczywać, samemu dziecku. Uzyskać masaż, terapia fizyczna, terapia basenem dla bólu, lub podjąć jakiegokolwiek leki pomóc.

Ciekawe jest dla mnie obserwować ten cykl w kierunku depresji i zobaczyć, jak jest on oparty na dysfunkcji mózgu i oczekiwaniach. Nastroje idą w parze z jazdą na rowerze.... Nie można oczekiwać od siebie zbyt wiele, gdy nie czujesz się dobrze. Twój mózg po prostu próbuje ci to powiedzieć.

-L.N., Massachusetts

Lekarze, którzy leczą fibromialgię regularnie słyszą: "Mogę znieść ból, ale potrzebuję mózgu". Ktoś inny niż my trafnie ukuty termin *fibrofogplace*. The term connotes a deep overcast full of heavy toxins that prevent brain-body interactions. Equally disconcerting, it renders patients partially unresponsive to the rest of the world. So bad is short-term memory that it's not uncommon for patients to forget something while it's being told. Sense of i kierunek są niestety zakłócone. Ilu z nas straciło drogę do domu i nagle znalazło się w obcym miejscu? Zapominasz, co robisz midtask lub co mówisz midsentence. Powody i odliczenia mogą się wahać od trudnych do

niemożliwych; matematyka staje się wyzwaniem nawet z kalkulatorem w ręku. Pacjenci czytają nie widząc słów - i dlaczego tak czy owak przeszkadzają, skoro nie mogą wchłonąć materiału, podążają za fabułą lub zapamiętują postaci? Słowa potykają się z ust w dziwnych sekwencjach, jakby litery były sklezione ze sobą. Często są one błędnie napisane lub wyglądają w ten sposób nawet wtedy, gdy są poprawnie napisane. Pacjenci próbują używać słowników jako pomocy, ale podczas złego fibrofogu, nie ma koncepcji sekwencji liter lub przywoływania alfabetu. Nazwiska są zamieniane, a dzieci stają się sobie nawzajem; podłoga może stać się biurkiem.

Postaw się w roli członków rodziny, którzy są zmuszeni do zabawy w chowanego i poszukiwania różnych przedmiotów. Gdzie w blazes są kluczyki do samochodu? Gdzie jest samochód? Gdzie zostawiłeś swoją portmonetkę lub przekazałeś ją na cele charytatywne? Czy artykuły spożywcze są tam fermentujące w pniu? Następstwem tego jest następstwo: Pacjenci nie mogą zobaczyć, na co patrzą bezpośrednio. Jaki jest sens szukania czegoś, gdy wiesz, że czegoś tam nie będzie? Pacjenci zapominają płacić rachunki, umawiać się na wizyty honorowe i spotykać z przyjaciółmi; niektórzy nawet zostawili swoje dzieci uwięzione w szkole czekając na przestępcę, rodzica szofera. Niezdolność do liczenia na własny mózg jest demoralizująca i nie robi wiele dla drażliwości, nerwowości, niepokoju i poczucia izolacji. Przejdź tylko przez kilka takich doświadczeń i zrozumiesz, dlaczego nie będziemy się nawet przejmować definiowaniem fibrofrustracji.

During brain cycles, it's common especially for female patients to experience oversensitivity to sounds, lights, odors, and other external stimuli. Women already have more highly tuned senses; now the intensity gets kicked up an octave. Ordinary TV sounds may cause severe discomfort; fluorescent lighting can be intolerable, and even expensive perfume can cause nudności. Nic dziwnego, że mogą one również wywoływać bóle głowy. Takie kombinacje objawów

błędnie doprowadziły niektórych lekarzy do poszukiwania dziwnych alergii lub wrażliwości chemicznych. Wielu pacjentów poddaje się szeroko zakrojonym testom, próbując odkryć niezwykle reakcje na środowisko. Pacjenci szybko mówią nam: "To nie ta substancja chemiczna, której dotykam; to zapach mnie dostaje". Z naszego doświadczenia wynika, że w miarę jak pacjenci się poprawiają, objawy te zazwyczaj ustępują wraz ze wszystkimi innymi przejawami całkowicie zaburzonego metabolizmu.

To od Ciebie, pacjenta, zależy, czy nauczysz się umiejętności radzenia sobie z fibrofogiem. Zrozumienie jego natury i podstawowej przyczyny z pewnością pomaga w niepokoju i, z kolei, fibrofrustracji. Wraz z odwróceniem, tymczasowe cykle zaburzeń poznawczych stają się bardziej znośne. W międzyczasie niektóre sztuczki łagodzą cios. Pomogą wymazać strach przed zapomnieniem o ważnych rzeczach, gdy dobrze wiesz, że nie możesz polegać na swojej pamięci.

- Praktyka jest metodyczna, tak że staje się drugą naturą. Przekonaj się, że za każdym razem należy umieścić rzeczy w tym samym miejscu. Na przykład, klucze samochodowe powinny mieć swój własny kołek przy drzwiach. Jeśli zawsze pracujesz nad umieszczeniem ich tam, w końcu zrobisz to automatycznie. Klucze do skrzynki pocztowej, okulary, niezapłacone rachunki, odpowiedzi, listy zakupów powinny mieć specjalne, wyznaczone miejsca. Bez względu na to, jak bardzo jesteś wyczerpany, za każdym razem, gdy masz jedną z tych rzeczy w ręku, idź do wcześniej określonej strony, aby powiesić lub złożyć go.

- Post a big calendar in a prominent place—say, on your refrigerator—preferably close to the phone if you make appointments on a landline. Write down every appointment the minute you make it. Every morning and every night, check what's written there. Do it at two specific times: just before you go to bed and when you have your breakfast. If you're afraid you'll forget

something during the day, hang a note where you're sure aby to zobaczyć. Możesz również wprowadzić te informacje do swojego komputera lub smartfonu i ustawić je tak, aby powiadamiały Cię o tym fakcie. Posiadanie go w pisemnym kalendarzu jest również ważne, jeśli zapomnisz naładować baterie lub nie sprawdzaj regularnie swoich elektronicznych gadżetów.

- Sporządź listę tego, co musisz zrobić. Następnie trenuj się, aby sprawdzać to rutynowo kilka razy dziennie. Zrób to na małej podkładce, którą możesz nosić ze sobą lub na swoim telefonie lub tablecie. Kiedy się obudzisz, dokładnie przyjrzyj się temu. Za każdym razem, gdy wykonujesz zadanie, natychmiast je skreślić - jeśli będziesz czekać, nie będziesz pamiętać, że wykonałeś to zadanie. Nigdy nie wychodzić z domu bez sprawdzenia tej kiści rzeczy do zrobienia. Zanim wyjdiesz na zewnątrz, upewnij się, że masz listę spraw, które masz na myśli. Nie ufaj sobie w listę główną - na pewno ją pomylisz.

- Jeśli korzystasz z telefonu stacjonarnego, trzymaj podkładkę i długopis w pobliżu telefonu i zostaw je tam. Nie idź z nimi na spacer. Gdy weźmiesz wiadomość, zapisz ją już teraz! Kiedy mgła jest wyjątkowo zła, należy kołysać telefon (biedna szyja!) i robić notatki, jak mówisz. Jeśli sprawy są naprawdę złe, należy zapisać imię i nazwisko osoby, do której się zwracasz. Trzymaj notatki na tyle związane i znaczące, abyś faktycznie zrozumiał, co starałeś się przypomnieć.

- Wysyłaj notatki gdzieś i wszędzie. Nawet jeśli nosisz przy sobie tablet lub smartfon, pomogą Ci one tylko wtedy, gdy są włączone lub patrzysz na nie. Wielu pacjentów mówi nam, że nie mogą sobie wyobrazić, co robili przed Post-its! Słyszeliśmy o ludziach, którzy wieszają notatki przypominające im o tym, aby wyłączać światła, zamykać drzwi, rośliny wodne, pamiętać o zakupach, a nawet odbierać swoje dzieci w szkole! Upewnij się, że masz przy sobie kopię rozkładu zajęć dla dzieci, także wtedy, gdy muszą one

uczestniczyć w zajęciach dodatkowych. Kup jeden z tych małych schowków, które mocowane są do desek rozdzielczych, dzięki czemu możesz pisać notatki podczas siedzenia w samochodzie, ale nie podczas jazdy.

- Sporządź listę do odbycia spotkania. Podczas spotkania z nauczycielem, szefem, serwisantem lub klientem przygotuj notatki z istotnych tematów. Przed wizytą u lekarza, przed wyjazdem z domu należy zadać pytania i przedstawić swoje wątpliwości. Zazwyczaj przeznaczamy wystarczająco dużo czasu na pacjenta, ale jesteśmy sfrustrowani, gdy próbujemy wyjść z pokoju badawczego i zatrzymać się kilka razy z "Oh, Doctor, I forgot....". Zanutuj pithy frazy, aby przypomnieć ci odpowiedzi, które właśnie otrzymałeś. Zrób to samo w przypadku spotkań w szkołach dla dzieci lub przy ustalaniu dat spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Podczas omawiania spraw biznesowych, takich jak np. z firmą ubezpieczeniową, należy podać imię i nazwisko osoby, z którą rozmawiałeś. Te rytuały mogą zaoszczędzić ci kłopotliwego, powtarzania dzwonienia i frustracji próbując znaleźć odpowiednią osobę, aby odświeżyć swoją wadliwą pamięć.

- Kiedy cierpisz na intensywne fibrofog, ogranicz swoją jazdę. Co najwyżej uruchamiaj jeden sprawdzian na raz i oszczędzaj na bardziej skomplikowanych zadaniach na lepszy dzień. Wyłącz radio podczas jazdy i skoncentruj się na większym zadaniu. To nie jest grzeczne, ale przepraszam i proszę swoje dzieci lub innych pasażerów, aby trzymali się jak najciszej. Jeśli hałaśliwe dzieci dezorientują lub rozpraszają uwagę, należy pociągnąć za sobą i stanowczo sprawdzić swój obecny stan. Łatwo jest ominąć zjazd z autostrady, więc na krótsze wycieczki korzystaj z dróg lokalnych. Nigdy nie rozmawiaj przez telefon podczas jazdy: Wszyscy wiemy, że nawet tak zwani normalni ludzie nie wykonują tego duetu zbyt dobrze!

- W domu i w pracy należy w jak największym stopniu zmniejszyć ilość danych sensorycznych. Wielu pacjentów uważa, że absolutnie nie jest w stanie dobrze funkcjonować, nawet przy niewielkim rozproszeniu uwagi. Na dobre, z powodów fibromialgicznych, tracą zdolność do ich dostrojenia lub zepchnięcia na dalszy plan. Wyłącz muzykę podczas pracy. Podczas złych cykli, nawet kojące dźwięki mogą po chwili spowodować przeciążenie. Zamknij drzwi, aby odfiltrować hałas z zewnątrz z pomieszczenia, w którym pracujesz: To mały luksus skoncentrować się w ciszy.

- Wczesne rozpoczęcie pracy nad projektami. Niektórzy zabierają Cię do wykonania dwa razy dłużej niż zwykle. Nie walcz z tym. W niesprzyjające dni zdolność do wchłaniania informacji trafiła do La-La Land. Jeśli zadanie wydaje się w tej chwili nie do przewyciężenia, zrezygnuj z niego i spróbuj później. Czasami nie będziesz miał innego wyjścia, jak tylko zrobić sobie przerwę i wysuszyć to clammy trochę potu, który sygnalizuje frustrację.

WAHANIA NASTROJU (FIBROFLUKS)

Są takie dni jak dziś, kiedy czuję się tak, jakby moje uszy mogły eksplodować. Każdy pojedynczy hałas jest tak nasilony. Muszę chodzić z zatyczkami do uszu lub palcami w uszach. Mój mąż po prostu tego nie dostaje. Zajmuje mi to każdą porcję energii, którą muszę poświęcić na codzienną pracę, nie popadając w załamanie nerwowe.

-demokracja, *Waszyngton*

Niektóre przerażające aspekty jazdy na rowerze mózgowym to zmiatające wahania nastroju. W większości przypadków pacjenci są tego świadomi, ale czują się bezsilni, by sprawować kontrolę. Gniew, frustracja, strach, depresja, depresja i użalanie się nad sobą mogą atakować z wielką intensywnością, a następnie zniknąć w ciągu kilku minut. Niestety, ich negatywne skutki utrzymują się. Jak wycofać niektóre z tych strasznych rzeczy, które właśnie powiedziałaś? Jak twój współmałżonek, przyjaciele lub członkowie rodziny wycofają to, co powiedzieli w odpowiedzi? Pacjentki często płaczą wiaderka z minimalnymi niepokojami; obie płcie mogą się niekontrolowanie gniewać na najmniejszą prowokację.

Try to recognize what your seesawing moods are like during times when the teeter-totter is level. During an outburst, you may grasp how irrational you're being, but you're neither able to stop nor admit how wrong you are. On a calmer day, chat with your spouse and children. Tell them you're sorry for your outbursts and beg them to ignore the past and, unfortunately, any future displays. As a modest excuse, remind them że jesteś chory i że twój mózg jest zaangażowany w tę chorobę. Podkreśl, że jesteś ujędrniający się plan na uzyskanie dobrego samopoczucia. Nie jest to zły pomysł na potwierdzenie tego samego przesłania dla wszystkich innych w

twoim życiu. Więc wyznaj swoją przeszłość i wstępnie uzgodnić swoją przyszłość.

Przerwa, kiedy zaczynasz czuć się superemotycznie. Spróbuj medytacji plus ciepłe prysznic lub kąpiele: Oba mogą złagodzić stres dnia codziennego. Imbue się ze starą strategią liczenia do dziesięciu, zanim zareagujesz; idź na spacer. Ucieczka przed problemem, zanim w pełni się go pozbędzie, nie zawsze jest wykonalna. Ale praktyka techniki i może uratować ci konfrontacje, te, w których zawsze przegrywasz. Kiedy wiesz, że sytuacja wymyka się spod kontroli, powiedz swojemu wnętrzu: "Zatrzymam się teraz i zajmę się tym później". Uspokoisz się.

Rozpoznać, że zaburzenia poznawcze i nadreakcja emocjonalna są nieprawidłowymi normami fibromialgii. W pewnym stopniu doświadczają ich wszyscy, którzy cierpią z powodu jego zniszczeń. Dobrze jest być cierpliwym i rozumieć samego siebie, ale nie całkowicie wyrozumiałym. Daj sobie wewnętrzny policzek i przeproś za złośliwe wybuchy i przesadne reakcje na drobne prowokacje. Wicie dlaczego tak się dzieje, ale nie jest to równie oczywiste dla osoby, na którą kierujecie swój ogień smoka. Śmiechaj się, gdy twój fibrofog powoduje, że robisz coś slapstick. Śmiech ma charakter terapeutyczny i wypełnia lukę między ludźmi.

Zaczęła chorować, im więcej mówisz o chorobie, tym gorzej o niej mówisz, a jeśli o niej nie mówisz, to możesz się lepiej. Więc wziąłem, że miała na myśli to, że była zmęczona słuchaniem moich rozmów na temat mojego fibro. To naprawdę bolało moje uczucia.

Kiedy o tym mówię, nie czuję się tak samotna. Życzyłabym sobie, abym mogła być pozytywna - i pomyśleć o mojej chorobie z dala. Powiedziałem jej ludziom, którzy nie mają przewlekłych chorób, że nie rozumieją. Chciałbym zobaczyć, jak ktoś przykleja nóż w jej nogę i zostawić go tam na lata i nie

rozmawiać o tym i nie myśleć o tym, mając nadzieję, że to odejdzie.

-Wendy, *Kansas*

Rozdział Dziewięć

Zespół mięśniowo-szkieletowy

Czuję się teraz uwięziony przez ten nowy świat bólu. Czuję ból w rękach, ramionach, stopach, kostkach i plecach. Czuję, że moja odporność na ból jest szczególnie niska i czuję się przez niego szczególnie pobity. Myślę, że aby uzyskać kontrolę nad bólem, muszę uzyskać kontrolę nad stresem i żalem. Leki, na których brałem udział, po prostu nie działają na ten niski punkt. Czuję w sensie metaforycznym, że ból jest więzieniem. Pogłębia stres, a stres pogłębia ból.

-Kamilla, *Michigan*

MUSCLES, **TENDONS**, więzadła i więzadła łączą się, aby utrzymać nas w pozycji pionowej jako dwupiętrowe, motoryczne do naszych miejsc przeznaczenia, a co nie mniej ważne, pomagają nam podnosić żywność, przygotowywać ją i przenosić na nasze stoły. Są one również zaangażowane w trawienie i eliminację składników odżywczych, a nawet odgrywają rolę w rozmnażaniu. Są to największe struktury ciała i przeważają nad szkieletem. Nieustannie wspierają, ciągną, ciągną, chrząkają - i w fibromialgii bolą! Mięśnie i ich kohorty, ścięgna i więzadła, są przeznaczone do pracy fizycznej. Nigdy nie dostaje przestoju i względny odpoczynek pęcherzy, żołądków i paznokci. Te najciężej pracujące tkanki są często najpierw dotknięte fibromialgią.

Tabela 9.1

Układ mięśniowo-szkieletowy

		Mężczyzna	Percentage	Kobieta	Percentage
Liczba pacjentów	596			3,444	
Numbness	417	70		2,781	80
Nogi niespokojne	371	62		2,283	66
Skurcze nóg	349	58		2,438	70
ból	595	99		3,421	99
Rosnące bóle	259	43		1,581	46

Być może nie wiesz, że istnieją różne rodzaje mięśni. Mają one nieco inną fizjologię i dlatego w różny sposób dotyka ich fibromialgia. Co dziwne, angażują się w dość przewidywalną sekwencję, choć nie zawsze dokładnie taką samą. Oba stwierdzenia są poprawne. W [rozdziale 14](#), "Fibromialgia dziecięca", przedstawimy kilka dowodów potwierdzających, a jeszcze więcej szczegółów znajdziemy w naszej książce "*What Your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia Fatigue*". Zróbmy tak czy owak powierzchowne podsumowanie.

There are two fundamental types of muscle fiber and subgroups that we'll ignore. Most animals, including humans, have red (type I) and white (type II) meat. The colored strands are particularly germane to our discussion since they're the ones most distressed by fibromyalgia. Unlike chickens, our muscles are not constructed with one-color fibers to the exclusion of the other. Oddly, fiber distribution on the left side of the body is different from the right. The same muscle on the alternate side may have more type I or II. The differences in composition alter function. Stranger still, handedness makes little difference from one side to the other. We learned this as we said in poprzedni akapit, ponieważ niektóre mięśnie są konsekwentnie dotknięte znacznie szybciej po określonej

stronie ciała. Wkrótce zbadamy tę nieporządek, ale przyjrzyjmy się trochę typom włókien.

W tej dyskusji będziemy w dużej mierze ignorować białe mięso. Włókna w nim wykonane są z myślą o szybkości i krótkotrwałym działaniu. Nie mają wystarczającej ilości energii na długi dystans, ale są świetne na sprinty. Fibromialgia ledwo na nie patrzy i szcztokuje je tylko lekkim pociągnięciem: To ustala na znacznie lepszych perspektywach. Czerwone mięso jest tym kolorem, ponieważ ma dużo bogatsze ukrwienie. Zawiera o wiele więcej mitochondriów, ponieważ czerwień potrzebuje energii do zrównoważonego działania. Jak przypomnisz, te małe siłownie przekształcają żywność w energię, białko ATP. Włókna typu I są ciężko pracującymi składnikami mięśni o wielu funkcjach, które zapewniają przeżycie. Są one dosłownie naszymi najsilniejszymi zwolennikami, mięśniami świętymi i równowagi. Robotnicy, obracają nas z boku na bok i przemieszają ręce i nogi z niewygodnych do wygodnych pozycji przez całą noc.

Treningi aerobowe, bieganie i spacerowanie na odległość rzeczywiście rozwijają czerwone włókna. Anaerobowe, ćwiczenia oporowe, takie jak podnoszenie ciężarów produkują głównie białe włókna. Można zobaczyć, dlaczego ból i zmęczenie są tak widoczne w fibromialgii. Jest to choroba o czerwonym zabarwieniu, prawy klaps w sercu naszych najbardziej produktywnych fabryk energii. Wybrane mięśnie są pierwszymi, które cierpią na niedobory ATP i, ze względów bezpieczeństwa, denerwują się w stanie częściowo zakontraktowanym. Wapń promuje ten rodzaj hibernacji transu, ponieważ nie może uciec z dokładnego miejsca, w którym został przydzielony do służby. To po prostu zrujnuje mięśnie do ciągłej pracy. Z pewnością mamy problem z awarią pompy - ma ona wyrzucać się z wnętrza komórek. Tylko w ten sposób mogą się wreszcie zrelaksować. Zgadnąć problem? Fibromyalgicy nie mają wystarczającej ilości ATP (energii) do pracy pomp.

We already had an extensive outline depicting what percentage of the time any given muscle, left or right, was involved by the time we see an untreated patient. We extracted data from body maps of 200 adult women. Our compilation was averaged through inclusion of both recent-onset patients, as well as advanced patients, to get an average view of fibromyalgia. When we used the same technique in a group of children, our findings on 187 maps were truly revealing: We had a few two-year-olds, the rest ranging up to our own age. We found not only which muscles were first touched at the time of discovery, but also the sequence of subsequent engagement. It was very helpful in transposing expectations to what we will always be feeling in adults.

The left side of the shoulder, the shoulder blades and the intercostal muscles are swollen in 96% of children; 84% on the right side. Even better, both inside and outside the elbow were our findings in all of the children we studied. These are good areas to start looking for fibromyalgic muscles. These are the places, to which the so-called "entheses" (muscles), the best warning signs in total even for children without many other sensitive spots. As they get older, the more muscles, tendons and ligaments develop swollen segments. These lumps are also present in adults and are the earliest signs of the disease in the longest residence. There are many other places where adults show their fibromyalgia. Although repeatable, let's reveal these postadolescent, not so well camouflaged localizations.

The most satisfying, diagnostic muscle group in every case, who had fifteen or sixteen years is the left arm, the biceps brachii. It is engaged in 100 percent of adults both in front, as well as on the back. The side, the large latissimus, is clearly delicate even with moderate digital pressure. Less sensitive is the front of the arm, the deltoid, which is regularly

naruszony podobnie. Nie jest to długostrukturalna, gładka opaska jak zewnętrzne uda, ale składa się z sekwencyjnych, oddzielnych wiązek. Ponieważ lewy mięsień czworogłowy jest zawsze związany z lewym mięśniem sercowym, powinien on być celem palca dla wszystkich nieleczonych pacjentów. To nie tylko diagnostyka fibromialgii, ale jeszcze lepiej, to całkowicie jasne w ciągu trzech tygodni na guaifenesin.

Zakładając, że historia pasuje do fibromialgii, czy przyszły mapper może ignorować sprawdzanie gdziekolwiek, ale na mięśniach, które właśnie wyznaczyliśmy? To pojęcie oferuje kuszące skróty, ale ponieważ w trakcie leczenia udo czyści się w ciągu około trzech tygodni, co pozostaje do badania kontrolnego? Odpowiedź jest prosta: Aby zebrać większą różnorodność innych opuchniętych miejsc, konieczne jest bardziej rozbudowane mapowanie. Im dokładniejszy proces odkrywania, tym więcej tkanek będzie dostępnych do monitorowania w przyszłości. Sekwencyjne odwzorowanie może następnie zapewnić stały powrót do zdrowia, ponieważ bryłki znikają w zgodzie z objawami u pacjentów.

Nie możemy zignorować wielu złączy ropy w organizmie. Istnieją dwa główne typy. Ściągna miesza się z mięśniami partnerskimi, a na drugim końcu zaczepia się o kości. Wiązadła natomiast łączą kość z kością. Te szeroko rozpowszechnione struktury są głęboko zaangażowane w fibromialgię. Są one poważne abettors wraz z dotkniętych mięśni w powodując większość bólów. Zachęcamy egzaminatorów do przewracania palców po strukturach przypominających sznurki i odczuwania niezwyklej twardości, a szczególnie w przypadku opuchniętych segmentów. Pacjenci odpowiadają podczas tego poszukiwania, wyrażając znaczną czułość.

Let's point out just a few places where those members of the musculoskeletal system are usually ignored or misdiagnosed. Pain from the deltoid tendon on the outside of the shoulder, most often the right, is sometimes attributed to the rotator cuff. Inguinal

ligaments connect the front part of the hipbone to the pubic bone. The outer portion is almost always swollen, especially in women. It produces pain at anchorage across the lowest part of the abdomen by constantly pulling and irritating where it splays like Saran Wrap across the pubic bone. If doctors fail to put their hands on that ligament and examine it for swelling, they'll erroneously suspect ovarian or bladder problems. The peroneus muscle is on the outside of the lower leg; it begins at the outer knee and goes all the way to the foot. It curls around the ankle and joins another muscle to create a ścięgno, które zaczepia się na górze łuku. Prawa jest znacznie bardziej dotknięta fibromialgią niż lewa. Mogą one zarówno widocznie puchnąć tuż pod kostką, jak i sugerować zatrzymanie wody. Podeszwa stopy jest bardziej powszechnie zaangażowana niż nie. Niezmiennie lekarze mówią, że ból jest spowodowany "zapaleniem powięzi roślin", podczas gdy w rzeczywistości jest on spowodowany opuchniętym ścięgnem. "Itis" oznacza zapalenie: Nie ma w tym fibromialgii. Opisane w tym paragrafie nieprawidłowości strukturalne i obrzęki są łatwo wyczuwalne tylko odrobiną praktyki. Proste, praktyczne działania mogą szybko odsłonić przyczynę bólu w takich miejscach i zaoszczędzić wiele cierpienia i kosztów dochodzenia.

FIBROMIALGIA I ZAPALENIE KOŚCI I STAWÓW

Siedem lat temu ledwie funkcjonowałem. Poszedłem do pracy, zatrzymałem się, aby odebrać fast foody w drodze do domu i poszedłem do łóżka. Nazwałem mój dom moim fibro-home, ponieważ pozwoliłem wszystko odejść. To była katastrofa. Brakowało mi płacenia rachunków i nie mogłem oczyścić bałaganu, który ciągle się pogarszał. Straciłem przyjaciół, ponieważ ciągle odwoływałem zajęcia. Teraz czuję się o dwadzieścia lat młodszy niż kiedy rozpocząłem tę podróż. Wiele moich problemów medycznych zostało przepowiedzianych przez Dr. St. Amand w jego książce. Nie czuję żadnych problemów z włóknami, ale mam poważne zapalenie stawów. Lepiej jest więc wyruszyć w tę podróż wcześniej, niż później. Czuję się wystarczająco dobrze, aby teraz rozpocząć atakowanie mojej wagi, aby obniżyć ciśnienie krwi i problemy z cholesterolem. To również dramatycznie pomoże mojemu artretyzmowi.

-Gail H., Illinois

What is generally accepted as fibromyalgia is only the beginning of a long, miserable progression that ultimately leads to osteoarthritis. This isn't the kind that causes crippling deformities, though it can gnarl joints a bit and cause enough joint damage to require knee or hip replacement. Most people accept aches and stiffness as a normal part of growing older, so Choroba zwyrodnieniowa stawów jest uważana za "zapalenie stawów" i naturalną dla osób starszych. Nie wierz w to!

Przypominacie sobie Państwo, że na naszym pierwszym spotkaniu staramy się wyciągnąć z historii wiele historii pacjentów. Pytamy, czy ich rodzice i dziadkowie mieli podobne objawy

fibromialgii lub zapalenia stawów. Jeśli mamy szczęście, niektórzy z tych członków rodziny towarzyszą pacjentowi i mówią za siebie. Gdy sprawdzamy odpowiedzi na naszą długą listę symptomów, często widzimy ukłony ukąszenia starszych krewnych, jak gdyby byli poddawani quizowi. W większości przypadków werbalizują i nagle eksplodują z "i teraz mam osteoarthritis" (*osteo* jest z *os*, łacińskie słowo "bone"). Opisują one wyniki badań rentgenowskich, które wskazują na ostre i zwyrodnieniowe zmiany kostne, które potwierdzają tę diagnozę. Nie nawiązują one do urazowych stawów, ale do typu "starzejącego się".

To dość uderzające, jak inteligentne ciało potrafi uniknąć fibromialgicznego uszkodzenia istotnych narządów. Nie dochodzi do zwiększonej śmierci komórek, marnotrawstwa mięśni (atrofia) czy uszkodzenia nerwów. Nerki działają płynnie, z ewentualnym wyjątkiem naszego teoretycznego, domniemanego błędu metabolicznego. Wątroba pozostaje w pełni funkcjonalna, a serce pompowane jest w tempie metronomicznym. Mózg myśli, pamięta i nadal kieruje ruchem, choć niektóre funkcje poznawcze mogą być nieregularne w obecności fibrofogu. Cięcia nadal leczy, a układ odpornościowy pozostaje zdolny do walki z chorobami, choć być może trochę niechętnie. Nie dotyczy to złączy. Przeważająca opinia medyczna głosi, że fibromialgia jest chorobą niestawową (niestawową), ale zdecydowanie się od niej różnimy. Często biorą udział we wczesnej fazie choroby, ale zanim uszkodzenie zostanie zauważone przez radiologa na zdjęciu rentgenowskim, potrzeba lat.

As fibromyalgia progresses, something has to give. If I were a body, here's how I'd think: I'm getting punished with less energy and I've got to give up some less crucial functions. I sense the rising levels of phosphate. It's safer to load muscles with metabolic debris than it is to let it circulate uncontested in the bloodstream or end up in vital tissues. We have ample data podkreślenie tej ochronnej postawy ciała. Sensowne jest, że składowanie śmieci w zbędne struktury może zachować aktywność w istotnych obszarach.

Od urodzenia kości zaakceptowały tyle fosforanów, na ile pozwalał im okresowy wzrost. Po tym, jak już muszą odrzucić więcej, ściągają i więzadła są kolejnymi najbezpieczniejszymi miejscami. Nawet przy niewielkim nadmiarze minerałów, zachowują się dość dobrze, ponieważ są wzywani jedynie do wykonywania krótkich skurczów. Następne mięśnie znajdują się w linii recepcji i w końcu wychodzą, aby podzielić się obciążeniem. W swoim niebezpieczeństwie, będą wspólnie flash wiadomości z chorego peryferium do mózgu, błagając o ulgę. Już opanowany centralny układ nerwowy nie może pomóc, a z kolei on również kapituluje: Energia, zmęczenie i linia poznania w górę kolumny wimp. Teraz większość pacjentów szuka profesjonalnej pomocy.

Fibromialgia jest procesem szarpnięcia w dotkniętych tkankach, zanim całkowicie się poddają. System pozostaje nieco płynny i istnieją chwilowe, choć często tylko częściowe, zwroty. Awaryjne stopniowo sapują inne tkanki. Energia zbawienna przychodzi tylko w bodziec, a w nagłych przypadkach, niektóre tkanki kradną energię z innych, dotychczas nienaruszone. W każdej chwili, 25, 50 lub 75 procent ciała może również walczyć. Odpoczynek lub ćwiczenie z minimalnym obciążeniem poprawia procentowy udział procentowy, ale nieleczona, jest to w końcu przegrana propozycja.

Collectively, fibromyalgic muscles and bones, the largest structures in the body, accept much more than fair shares of the load. Finally, generalized exhaustion taunts the body into finding new reservoirs for the accumulating debris. Joints are attacked and will yield to become the ultimate repositories for calcium, phosphate, and other miscreants. Realistically, joints have an inexhaustible capacity and, once pressed into full service, will continue accepting deposits the rest of the fibromyalgic's life. Tartar-like crystals actually form whereas, in other tissues, calcium and phosphate almost always remain in solution. Even one of these crystals contains an inordinate ilość fosforanu wapnia w

porównaniu z ilością drobnego kawałków wapnia, która skutecznie zakłóca przemianę materii w komórkach ruchomych. Płyn ze stawów zwyrodnieniowych konsekwentnie pokazuje każdy znany kształt kryształu fosforanu wapnia. Takie mikroskopijne skały ścierają i podrażniają chrząstkę, prowadząc ostatecznie do przerostu kości, ostrogi, erozji i nieodwracalnego zniszczenia. Niestety, jest to namacalny dowód trwałych szkód, których nie może odwrócić guaifenesin. To przekonujący argument przemawiający za wczesną diagnozą i leczeniem.

Ciało czeka bardzo długo, zanim ucieknie się do tego drastycznego rozwiązania. Scenariusz ten kończy się długą walką i szarmancką próbą kontroli szkód. Ponieważ stawy mają tak ogromną zdolność do przyjmowania obraźliwych jonów, niezbędne narządy, takie jak serce, mózg, nerki i wątroba, są na zawsze oszczędzone uszkodzenia z fibromialgii. Patrząc na postęp naszej choroby w tym świetle, poczuć się błogosławiony, że stawy są tak wrażliwe. Jest to dobre rozwiązanie na złą kondycję i pozwala Ci pozostać przy życiu, co jest pierwszym priorytetem dla ciała. Choroba zwyrodnieniowa stawów może być niewygodna i ostatecznie uniemożliwiać pracę, ale co najmniej trwa lata. Do tego czasu natura zakłada, że będziemy rozmnażać, wychowywać nasze młode do dojrzałości i są w pełni zbywalne w sensie biologicznym.

Nasz protokół nie oferuje żadnej innej pomocy w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów niż prewencja przed jej wystąpieniem. Pomaga to jednak w oczyszczaniu tkanek, które stale ciągną się na powierzchni stawów lub w nich się znajdują. Z podanej przez nas kolejności wiemy, że uszkodzenie zaczyna się od pierwszych mikroskopijnych kryształów, które rozpoczynają ścieranie w bardzo długim procesie, który przeciwdziała wykrywaniu rentgenowskiemu. Pacjenci odnoszą się do wspólnych skarg przez kilka lat, zanim na zdjęciach rentgenowskich pojawi się bardzo opóźniona walidacja. Po uszkodzeniu, leki przeciwzapalne i przeciwbólowe są wybierane aż do momentu, gdy wystarczające

uszkodzenie prowadzi do uszkodzenia stołu operacyjnego i wymiany stawów.

Many medications are given for muscle pain: Analgesics, muscle relaxants, nonsteroidal anti-inflammatories (NSAIDs), antidepressants, and anticonvulsants are the most offered. Heat i lód to lokalne sposoby, które mogą pomóc, a wybór zależy od tego, który z nich działa najlepiej. Niestety większość kremów mięśniowych (Tiger Balm, Aspercreme, Bengay, Icy Hot) zawiera salicylany, ale lidokaina (plastry Lidoderm) i żel Voltaren nie. Małe poduszki ciepłe, które można nakładać na bolesne miejsca, nie będą się blokować. Delikatnie wykonywany masaż i inne prace związane z ciałem mogą sprawić, że objawy będą do opanowania. Akupunktura i akupresura oferują niektórym ulgę. Używane w tandemie, różne sposoby mieszają się dla obojętnej korzyści. Mniejsze uzależnienie od leków pozwala uniknąć eskalacji dawek i skutków ubocznych.

Fibromyalgie muszą być podzielone na jedną radę udzielaną konsekwentnie przez ekspertów: ćwiczenie. Jest niedrogi, nie ma trwałych skutków ubocznych, nigdy nie traci na korzyściach, a nawet trochę pomaga. Niestety, ten lead-in nie przekona wielu, ale spróbujmy. Nawet najłagodniejszy typ, taki jak rozciąganie, może tymczasowo uspokoić chore mięśnie, ścięgna i więzadła. Trwały aerobik, jakkolwiek lekki, przyspiesza tempo odbudowy mitochondriów, elektrowni produkujących ATP, o których już rozmawialiśmy. Zwiększona produkcja energii wprowadza wytrzymałość, aby jeszcze szybciej posuwać się naprzód. Dla osób z artretyzmem lub silnym bólem pleców, aerobik wodny zapewnia dobre przywrócenie do wysiłku. Jest prężny i łączy w sobie niektóre z korzyści sercowo-naczyniowych płynących z chodzenia z korzyściami płynącymi z treningu oporowego zapoczątkowanego w celu przezwyciężenia ciśnienia wody. Ćwiczenie stymuluje produkcję naszych naturalnych związków uśmierzających ból, endorfin i ich receptorów.

We think the disease first appears because of faulty ATP production and greatly worsens by becoming sedentary. Inactivity invites willful destruction of a seemingly inexhaustible supply of mitochondria. The body stops feeding what it doesn't use so your power stations are closed down. Indulge your chronically afflicted musculoskeleton and only slowly begin any exercise program. DVDs exist to prompt neophyte workouts. Sneak them in when you're sure of your energy-limited schedule. Nie wymagaj natychmiastowych wyników. Z biegiem czasu, pewność siebie, siła i energia ładują własne baterie. Zmęczenie, słabość i długotrwała wytrzymałość na zarażenie plagą fibromyalgics nie tylko podczas choroby, ale również wtedy, gdy jadą drogą do powrotu do zdrowia. Dekondycjonowanie jest ceną nieaktywności.

Były dni, które czasami zamieniały się w tydzień, kiedy jechałem tak ciężko, że nie mogłem ćwiczyć. Zamiast czuć się winnym, dałem sobie przerwę. Dr. St. Amand mówi, że po dwóch tygodniach bez ćwiczeń, można dość dużo stracić to, co udało się osiągnąć do tego momentu. Więc zdyscyplinowałem się, aby zrobić coś tak szybko, jak to tylko możliwe. Wiele razy musiałem zacząć od bardzo lekkich ćwiczeń i budować do miejsca, w którym byłem przed rozpoczęciem ciężkiej jazdy na rowerze. Sekret nie jest porównywanie się do normalnych ludzi wokół nas, którzy ćwiczą. Po prostu zrób to bez względu na to, jak nieznaczące wydaje się to być. Bądź cierpliwy. W końcu zobaczysz wyniki. Ja mam, i to jest wspaniałe!

-Karol H., Texas

Rozdział dziesiąty

Zespół jelita nadwrażliwego

Włókno szklane

Nigdy nie zdiagnozowano u mnie IBS, dopóki nie uzyskaliśmy diagnozy FMS i HG [hipoglikemii]. Wszystko było tajemnicą. Przez całe życie nękały mnie niewytłumaczalne bóle brzucha i jelit, gaz i wzdęcia, naprzemienne biegunki i zaparcia. Najczęstszą radą lekarską było "odpoczynek" i przyjmowanie leków przeciwkrzepliwych. Od prawie roku jestem na diecie hipoglikemicznej, na przemian w wersji surowej i liberalnej. Dopiero miesiąc zajęło mi złagodzenie objawów IBS, gdy tylko wiedziałam, jak prawidłowo się odżywiać.

-Gwen, Kalifornia

SOME FIBROMYALGICS ARE down overwhelmed by their uncomfortable bowel symptoms. Their other problems seem relatively minor annoyances. They go on a quest for relief and aren't too likely to get much. Physicians understandably have a bit of difficulty in assessing problems deeply hidden within the abdomen unless they're given sufficient patient history. We see individuals who poorly describe dull, steady aching in particular locations and wince from tenderness from light digital pressure. That's not much information to suggest what testing might be appropriate. Luckily, proper questioning narrows pole możliwości. Jesteśmy na samym końcu spektrum wizyt u lekarza, więc do czasu, gdy widzimy pacjentów, zostały one przetestowane i zbadane niezliczoną ilość razy i podjęły każdy dostępny bez recepty lek i ziołowy suplement diety.

Kiedy pacjent skarży się na uporczywy ból brzucha lub ból brzucha, lekarz pierwszego kontaktu przeprowadza zwykle podstawowe badanie manualne, a następnie badania krwi. Jednym z przykładów jest ból w jamie żołądka i kwaśny dzwonek, który będzie promować test na bakterię wywołującą owrzodzenia, *Helicobacter pylori*. Nadmiar gazu, nudności, biegunka, skurcze lub zaparcia wywołują różne oceny. Dalsze badania zostaną prawdopodobnie przeprowadzone przy użyciu ultradźwięków i promieni rentgenowskich.

Nic nienormalnego? Wył. idzie pacjent do gastroenterologa. Specjalista ten dokonuje przeglądu raportów laboratoryjnych i innych wyników badań i potwierdza, że wszystko jest funkcjonalnie normalne. Inne badania mogą wyeliminować prawdopodobieństwo celiakii, o której to chorobie nie możemy tutaj odpowiednio omówić. Bądźmy dokładni, ponieważ objawy utrzymują się. To rozdziela się na endoskopię przełyku, żołądka i górnej części jelita cienkiego, po czym następuje ostateczne oburzenie: kolonoskopia i eksoneracja jelita grubego. Nasz w pełni przetestowany temat ma teraz kompletną, certyfikowaną listę normalnych wyników. Dobrze jest mieć wynik, ale nadal czujesz się okropnie i wymagasz "Co jest naprawdę nie tak? Końcowe konsultacje stanowią jej podsumowanie: "Masz zespół jelita drażliwego".

A więc gdzie to zostawia pacjenta? Tak samo pocieszające, jak to, że nazwa jest oznaczona na zwalidowanej dolegliwości i zapewnienie, że nie jest śmiertelnie niebezpieczna, następny krok nie jest dokładnie jasny. Niektóre sugerowane rozwiązania to: "jeść więcej błonnika; przyjmować środki zmiękczające do stolca; stosować leki na receptę w celu zmniejszenia ilości gazu, biegunki i skurczów". Może to oznaczać tymczasową ulgę, ale jest ona tylko tymczasowa. Czym jest ten drażliwy bałagan jelitowy? Jaka jest przyczyna? Jak możemy się jej pozbyć na zawsze?

IBS jest jednym z nakładających się na siebie objawów FMS i HG. Nie sądzę, aby opłaca się debatować, czy to tylko z FMS, czy tylko z HG. Gdzie to Cię to zaprowadzi? A co jeśli się mylisz? Jeśli po prostu zrobić HG diety idealnie przez kilka tygodni, a to pomaga, że odpowiesz na pytanie. Jeśli dieta jest idealna i nie ma różnicy, może to być tylko FMS, lub może to być efekt uboczny przyjmowanego leku.

-Anne Louise, Minnesota

Fale **ultradźwiękowe o wysokiej** częstotliwości są przepuszczane przez przetwornik przez badany obszar ciała, aby uzyskać obraz organów stałych, takich jak wątroba. Fale te nie mogą przechodzić przez kości ani tworzyć obrazów gazu.

Endoskopia - zabieg wykonywany przy użyciu instrumentu światłowodowego, umożliwiający bezpośrednie oględziny. Długą, wąską rurkę wprowadza się przez usta, w dół tylną część gardła do przełyku, w dół do żołądka i do dwunastnicy, pierwszej części jelita cienkiego.

Sonda **kolonoskopowo-kolonowa** z podobnym, ale dłuższym endoskopem (kolonoskopem) wprowadzonym prostopadle i przechodzącym w górę. Lekarz wycofuje je powoli, ponieważ każda część jelita i odbytu jest badana. Zabieg ten wykonywany jest zazwyczaj w gabinecie lekarskim lub szpitalnym "laboratorium GI" z łagodnym uspokojeniem pacjenta. Jeżeli badana ma być tylko dolna część jelita grubego, do sigmoidoskopii używa się krótszego instrumentu.

Tabela 10.1

Zespół jelita nadwrażliwego

		Mężczyzna	Percentage	Kobieta	Percentage
Liczba pacjentów	596			3,444	
Mdłości	237	39		2,045	59
Nadmiar gazu	388	65		2,447	71
wzdęcia	351	59		2,573	75
Zaparcie	274	46		2,252	65
Biegunka	283	47		1,983	58

Przez lata do opisu IBS używano wielu innych nazw, w tym jelita grubego, *jelita grubego*, *jelita grubego*, *toksycznego jelita grubego*, *zespołu jelita ciekącego* oraz *funkcjonalnej choroby jelit*. Większość z tych alternatywnych terminów jest nieprecyzyjnymi próbami określenia przyczyny wystąpienia danego stanu. Na przykład, termin *zapalenie okrężnicy* oznacza "zapalenie okrężnicy". W IBS rzadko zdarza się takie podrażnienie. Uważamy je wszystkie za synonimy dla tego samego warunku. Podobnie jak w pozostałej części ciała, nic nie naraża dotkniętych systemów biochemicznie lub anatomicznie na tyle, aby zapewnić dowody diagnostyczne. Jest wiele zmartwień, ale nie ma żadnych szkód.

Podobnie jak we wszystkich innych aspektach fibromialgii, kobiety częściej niż mężczyźni cierpią na IBS. Oczekuje się, że podobnie jak inne objawy choroby, dolegliwości jelitowe są zwykle gorsze przedmiesiączkowo. Jego objawy zaczynają się w każdym wieku, ale co zaskakujące, często u dzieci i młodych dorosłych. Może się ona dramatycznie pojawić jako pierwsze objawy choroby. Dorośli często przypominają sobie powtarzające się walki we wczesnych latach szkolnych.

Since my teenage years I have had stomach pain and cramping... My general practitioner would say it was "a little gastritis." He would prescribe an antacid and send me home with a pat on the back. I suffered like this for about ten or

twelve years... I went to a very eminent gastroenterologist... He pronounced "irritable bowel syndrome." When I asked him what I could do for it, he said, "Nothing. Just stay away from green vegetables." ... I also experienced insomnia and some muscle pain since I was a teen. I had no idea they were all związanych z FMS. Kilka lat temu, FMS przyszedł zemsty, a po poszukiwaniu diagnozy przez około dziewięć miesięcy, w końcu znalazłem lekarza, który powiedział mi, że mam FMS z refluksem żołądkowo-przełykowym.

-Marie, Nevada

Sześćdziesiąt procent fibromyalgii, które widzieliśmy, ma IBS. Kompleks ma tak wiele objawów, że nie wszyscy pacjenci otrzymują je wszystkie. Mogą wystąpić przejściowe trudności w połykaniu, a kwas może odpłynąć z powrotem przełyku z żołądka. Jest to tzw. zgaga, uczucie pieczenia zwane *chorobą refluksową żołądkowo-przełykową*, czyli *GERD*. Podrażnienie może powodować skurcze przełyku i powodować ból w klatce piersiowej naśladując ściśle anginę lub zawał serca. Jest to częstsze u pacjentów z nadwagą i często występuje w nocy. Fale nudności czasami pojawiają się znikąd. Mogą one trwać godziny lub tylko kilka minut, często w staccato, powtarzalne fale. Gaz i wzdęcia są prawie regularne, ale tak samo wysoko na liście pacjentów jest zaparcie na przemian z biegunką.

W konfrontacji z objawami IBS, lekarze mogą zamówić baterię drogich testów alergii krwi i znaleźć rzekomą "wieloraką wrażliwość pokarmową". Testy skórne stanowią uzupełnienie lub alternatywę. Oceny mogą być prawidłowe, ale pacjenci często mówią nam, że nie mają problemu po zjedzeniu jakiejś rzekomo obraźliwej żywności. Sugerujemy tańszy test na jedzenie przez proste sekwencyjne użycie niewielkiej ilości jednego elementu na raz; w ten sposób przewód pokarmowy staje się diagnostą. Jeśli wrażliwość rzeczywiście istnieje, objawy powinny się zdecydowanie

pogorszyć, a wtedy pacjent wie, aby przestać jeść drażniący pokarm. Jest to prawdziwy dowód wrażliwości, ponieważ zbyt często wrażliwa skóra po prostu nadreaguje na wstrzykiwane obce białko.

Constipation and diarrhea can take turns in rapid shifts. It's not unusual to have one problem for months or years, then suffer from its inverse. Particularly, recurrent diarrhea may lead to badania stolca na obecność drożdży (drożdży) lub pasożytów. Egzaminacje stolcowe nie są dla początkujących techników. To trwa dobrze praktykowane oko, aby uniknąć dublowania się w myślenie pozostałości żywności są torbiele lub pasożyty. Hodowle są częstym źródłem błędów, ponieważ drożdże są normalne w próbkach stolcowych. Wielokrotnie pacjenci poddawani byli różnym oczyszczeniom ziołowym skierowanym na wątrobę lub jelito grube w kataraktycznych oczyszczalniach. Są to zazwyczaj oczyszczenia dla czegoś, czego nigdy tam nie było. Jeszcze inni spędzili miesiące lub lata na lekach przeciwgrzybiczych (drożdże), takich jak Diflukan (flukonazol) lub Mykostatyna (nystatyna), bez doświadczenia wielu zmian w objawy.

Jak się to fizycznie czuje? Tak to opisałem przyjacielowi: "Wyobraź sobie, że po prostu wracasz do zdrowia po złym przypadku grypy żołądkowej, gdzie jesteś lepszy, ale wciąż chwiejny i nie jesteś pewien, jak luźne są twoje jelita. Teraz wyobraź sobie, że będziesz próbował kontynuować normalne życie i udawać, że jesteś w porządku. I wyobraź sobie, że każdy dzień jest taki. Jest to trudne, niekomfortowe, a komponent emocjonalny jest również trudny. Cramping, pilność, uczucie "rozluźnienia", pieczenie bólu w dolnej części pleców, nudności, kwaśny refluks, drżenie i osłabienie kolan. Są to wszystkie objawy, które kojarzę z IBS.

-R.A., Kalifornia

We know fibromyalgia and undigested carbohydrates combine as preeminent forces to cause IBS. Like other cells anywhere in the body, those of the gastrointestinal tract also suffer energy deprivation. The three smooth muscle layers of the intestinal wall become dysfunctional, just as can skeletal muscle. The small intestine has the assigned task of churning and mixing nutritive elements with digestive juices. Such activity begins the breakdown of fats, protein, and carbohydrates into absorbable components. Alternate contraction and relaxation of the intestinal wall propels raw materials to the next digestive station, gdzie poddają się działaniu różnych hormonów i enzymów. Rezultatem są małe cząsteczki pokarmu, które mogą być teraz przyswajane i gotowe do dystrybucji w całym organizmie. Prawdopodobnie gruczoły jelitowe mają udział w ogólnym problemie fibromialgii i wraz z muskulaturą stają się niezdolne do idealnych sekwencji trawiennych. Mdłości, gaz i wzdęcia są wystarczająco niepokojące, ale zaparcia i biegunka są bardziej niepokojące. Podobnie jak niekontrolowane sygnały drogowe, przełączają się one z trybu Stop na tryb pracy w dłuższych cyklach, które w znacznym stopniu zakłócają trawienie i eliminację. Wyobraźcie sobie efekt back-up na cały przewód pokarmowy: poważna usterka, która powoduje wszystkie objawy zespołu jelita drażliwego.

Przetwarzanie żywności odbywa się głównie w jelicie cienkim. Bile i trzustka wysięk z wysięków z trzustki masuje tłuszcze w mikroskopijne, strawne fragmenty. Jelito grube (lub jelito grube) leży poniżej, wszystkie sześć stóp od niego, a także pełni różne funkcje. Podobnie dotknięte fibromialgią, jej gruczoły i mięśnie przyczyniają się do zespołu jelita drażliwego. Głównym zadaniem jest tu usunięcie soli i wody z mulczu, co może zająć kilka dni. To sekwestruje przyjaznych mieszkańców bakterii, którzy żyją w jelicie grubym. Organizmy te wykorzystują nasze resztki żywności do własnych celów metabolicznych i w tym procesie tworzą przedmioty dla naszych specjalnych potrzeb. Aż 20 procent

spożytych węglowodanów dociera do jelita grubego niestrawione. Są one głównym pożywieniem dla niektórych bakterii, które rozwijają się, gdy są tak obficie odżywiane. Niestety, wytwarzają one duże ilości gazu, fermentując cukier i pozostałości skrobi. Gaz może powodować powtarzające się skurcze i ostre ukłucia w dowolnym miejscu brzucha, ale głównie wtedy, gdy przebija się przez jelito cienkie. W tym miejscu nie trwa to długo, ponieważ jest szybko przemieszczany do przodu i wypędzany do znacznie większych komnat recepcyjnych okrężnicy. Tam dochodzi do silnych skurczów silniejszych mięśni, które zrzucają teraz twardniejące resztki w kierunku odbytnicy. Duże jelita oddalają się od improwizowanych miejsc zbiórki, w których tymczasowo gromadzi się gaz. Największe kieszenie gromadzą się w górnej części, ponieważ powietrze wznosi się do najwyższych punktów.

Origins of Abdominal Pain

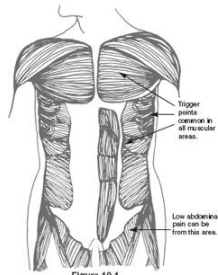


Figure 10.1

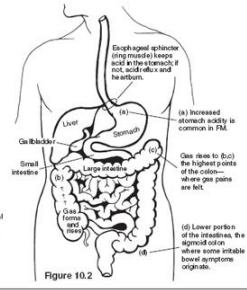


Figure 10.2

Gaz wytwarza niesamowitą różnorodność dźwięków, ale to nic innego jak tylko powietrze, które jest chwilowo uwięzione. Zmuszony do akumulacji z powodu zaparć, odwadnia taborety i sprawia, że są twarde w skale. Spiekane resztki jedzenia zatykają obszar odbytu i, podobnie jak zapora, dodatkowo zakłócają usuwanie gazów. Ciśnienie buduje się za tą solidną ścianą i zwiększa istniejący dyskomfort wzdęć, nudności i być może kwaśnych odbić (refluks kwasowy). Dodane ciśnienie wywołuje również bolesne skurcze głównie w dolnej lewej stronie brzucha. Gruczoły wyłożone jelitem reagują na uszkodzenia powierzchniowe, tworząc śluz śluz śluzowy, tak jak czynią to błony nosa i oskrzeli w odpowiedzi na podrażnienia. Celem tego śluzu jest śliskość jelita grubego, tak aby twarde stolce mogły się wysunąć, nie powodując dalszego uszkodzenia esicy (najniższy segment jelita grubego) lub odbytnicy. Czasami dłuższe, zabrudzone śluzówki przybierają postać robaków i prowadzą do niepotrzebnych zabiegów.

Zacementowana głowa jelita grubego jest często tak twarda i powolna w wyjściu, że zarysowuje odbyt, powodując krwawienie i ból odbytu. Jeśli inkrustowane cząsteczki pokarmu są osadzone na powierzchni, uszkodzenie może być wystarczająco głębokie, aby wytworzyć to, co nazywamy w gabinecie lekarskim szczeliną odbytniczą. Wyższe, małe kieszenie w górę (uchyłki) mogą wystawać z okrężnicy na zewnątrz. Zawartość stolca może wepchnąć się do nich, przyciągnąć infekcje i wywołać zapalenie uchyłków. Rockowe taborety mogą również popychać przed sobą żyły prostopadłościenne jak fala oceaniczna. Mogą się one zapalić, zwężyć, opuchnąć, opuchnąć lub zakrzepnąć, rozpoznawalne jako hemoroidy. Krew stolec wymaga badań w celu wyeliminowania większej liczby groźnych przyczyn.

There are certain predictable sites where gas accumulates as painful locales because of how our intestines are structured. First is the lower right abdomen, where air blasts out from the jelito cienkie do jelita grubego. Ciśnienie buduje się w tym obszarze, a nieco

później gaz jest napędzany do prawego górnego brzucha przy krawędzi wątroby. Skurcze przecięte w poprzek brzucha z prawej strony na lewą, gdy gaz jest ściskany w kierunku najwyższego miejsca w jelicie, lewego górnego kwadrantu. Pod mięśniem przepony cienkiej może powstać ogromna kieszeń powietrzna, która popycha do góry w kierunku serca. Ostre uderzenia lub bóle uciskowe odbijane w przedniej części klatki piersiowej mogą naśladować zawał serca. Możesz zapytać: "Dlaczego gaz nie porusza się razem z stołkami formującymi? Wysiłki napędowe mięśni jelit są trochę jak chwytywanie w środku długiego, przypominającego kiełbasę balonika. Gaz ściska się w obu kierunkach, ale jak tylko się puści, to wraca do środka. Rezultatem są powtarzające się bóle z tego samego pęcherzyka gazu, bez względu na to, czy gdzieś się on znajduje, czy też gwałtownie zmienia pozycję. (Patrz [rys. 10.1](#) i [10.2](#).)

Często pacjenci cierpiący na takie zaburzenia żołądkowo-jelitowe są nieszczęśliwi i tęsknią za "pokarmami komfortowymi", łatwo przyswajalnymi cukrami i skrobiami. (Sześćdziesiąt procent naszych fibromyalgików pragnie słodczy w próżnej próbie wytwarzania energii, jak już mówiliśmy) Jednak nadmierne spożycie węglowodanów tylko pogarsza sytuację, promując tendencje genetyczne w kierunku hipoglikemii, przyrostu masy ciała i cukrzycy. Powtarzające się uwalnianie insuliny zmusza wątrobę do zamiany nadmiaru węglowodanów na tłuszcz. Otyłość jest odpowiedzialna za wiele problemów zdrowotnych wykraczających poza zakres tego rozdziału, ale również przyczynia się do nieszczęść żołądkowo-jelitowych. Oparzenia sercowe i refluks żołądkowo-przełykowy występują głównie u pacjentów z nadwagą.

Pains arising from the abdominal wall provide diagnostic pitfalls for doctor and patient. The diligent physician completes the normal examination and testing, surveys the results, and ascribes the discomfort to IBS. Internal pain is not quite the same, however: It presents gas-like, as colicky cramping unlike the duller, steady, and hard hurt on the outside surface. The outer abdominal muscles

suffer the same as other muscles throughout the body. Unrelenting spasm, a bit more to the w prawo od dołu żołądka, podżęga wiele niepotrzebnych badań. To dość łatwe do zidentyfikowania: Pacjenci leżą na plecach i po prostu podnoszą głowę z łóżka. Lekarz omacywuje obie strony najwyższego brzucha i porównuje napięcie pod palcami. Obydwie strony mogą być zaangażowane, ale prawo jest zazwyczaj bardziej delikatne i opuchnięte.

W [rozdziale 9](#) omówiono problemy diagnostyczne wywołane przez więzadła pachwinowe. To się powtarza. Są to równoległe, podwójne linki, umieszczone po obu stronach pachwiny. Pochodzą one z przedniej miednicy i zakotwiczone są w kości łonowej. Są one w rzeczywistości częścią mięśni ściany brzucha, które pochodzą z przylegających do dolnych żeber i rozprzestrzeniają się w dół. W pachwinie kołyszą się wokół siebie, tworząc struktury przypominające liny. Te połączenia są tym, co pozwala na usztywnienie i dać dźwignię do wykonania sit-up. Są one prawie zawsze zaangażowane w fibromialgię i są łatwo odczuwalne jako opuchnięte segmenty w zewnętrznych częściach więzadeł. Pozostają ciasne w dzień i w nocy, wywierając równomierny nacisk na mięśnie brzucha. Ból opisany w poprzednim paragrafie jest wynikiem i może nawet stać się koniem żebrowo-bocznym jęczmienia. Zarówno napięte więzadła, jak i ich kohorty mięśniowe wywierają nieugięty opór na obszar łonowy, dając uczucie oddawania moczu. Jednak często pacjent idzie do łazienki, nic wiele nie wychodzi, ale uczucie trwa nadal. Lekarze często nie palpatyzują więzadeł pachwinowych podczas dogłębnego, miednicowego badania. Jeśli masz te skargi, poproś o pełne badanie przed poddaniem się badaniu ultrasonograficznemu i inwazyjnym badaniom.

IBS symptoms are usually treated with an assortment of medications. They sometimes help, but with almost equal success, patients get partial relief with over-the-counter products such as antacids, cathartics, and gas-reducing agents. Often, especially when treating themselves, efforts are misdirected and bypass the

underlying cause. Because symptoms are confusing and changeable, suspicions arise about yeast and parasites. W podejściu "shotgun" zbyt często dodawane są recepty do rzeczy bez recepty. Koszty utrzymania z drogich enzymów trawiennych, związków czyszczących, a nawet kolonii. Dodanie tej pięści tabletek do tych na sen, nerwowość, depresję i ból pomaga ich farmaceuta miesięczne płatności samochodem, ale także zachęca do interakcji leków katastrof.

Czasami objawy jelita drażliwego są w rzeczywistości skutkami ubocznymi leku przyjmowanego na inny objaw. Środki odurzające, takie jak kodeina, OxyContin, morfina i środki zwiotczające mięśnie, takie jak Flexeril i Soma, powodują pewien stopień zaparcia u prawie każdego. Leki przeciwnowotworowe takie jak Klonopin i Valium również mogą to zrobić. Bez recepty magnez jest czasami wyrzucany na fibromialgię, ale nadmiar może powodować biegunkę. Ciągłe stosowanie środków przeczyszczających jest przyzwyczajeniem, a pacjenci nawet wracający do zdrowia boją się ich powstrzymać i są zbyt niecierpliwi, aby czekać na wznowienie normalnej funkcji. Nie można zaryzykować utraty niewielkiej korzyści, jakie uzyskali dzięki swoim lekom; obawiają się oni, że cały ich system się rozpadnie. Ta obawa nie jest źle uzasadniona: Ledwo radzą sobie w takiej formie, w jakiej jest i nie mają żadnych rezerw emocjonalnych czy fizycznych. Poniższa historia jest typowa.

For the last ten years or so I have been diagnosed with everything from colitis to food allergies to systemic Candida infection because I have had so much trouble with diarrhea. Sometimes I would go for days with no bowel function and then out of the blue I'd have diarrhea... I had constant painful intestinal gas that was very embarrassing because I could not control it. I was treated for colitis and then sprue or gluten intolerance. Neither of those treatments helped. Next, an allergist diagnosed me with intestinal yeast infections from

antibiotics. He said I had developed food allergies from the yeast and put me on an antifungal drug called nystatin. That helped a little. The next doctor... did a two-year series of European allergy shots and gave me an even stronger drug for the yeast. On] kazał mi wstrzykiwać sobie zastrzyki alergiczne dwa do trzech razy w tygodniu i cztery razy dziennie przyjmować doustnie dawki i eliksiry różnych rzeczy. Moja dieta była bardzo ograniczona, a moja waga spadła z 118 do 98 funtów. Lekarz miał mnie na diecie wysokowęglowodanowej w nieudanej próbie przybrania na wadze.

W desperacji i modlitwie zwróciłam się do Internetu i znalazłam informacje Dr. St. Po porównaniu jego opisu hipoglikemii i IBS do moich objawów, miałem nadzieję, że znalazłem odpowiedź. Amand i Claudii na adres e-mail. Dr St. Amand zapewnił mnie, że jestem na dobrej drodze. Claudia pomogła mi rozpocząć dietę i powiedziała mi, co robić w burzliwych, wczesnych tygodniach, kiedy moje ciało walczyło o dostosowanie się do nowego paliwa. Obiecała, że po pierwszych sześciu tygodniach wszystko się uspokoi. Oni to zrobili. Gaz, biegunka i inne objawy zniknęły tak długo, jak długo pozostają na diecie.... Dobrą wiadomością jest to, że mogę teraz jeść wszystko na diecie HG i nie mam biegunki lub gazu. Już nie wyglądam jak głodzony waif, bo włożyłam również 14 funtów.

Karola Południowa -Gretchen, Karolina Południowa

Pacjenci z zespołem jelita drażliwego często unikają relacji intymnych, podobnie jak pacjenci z wulwodynią lub dysfunkcją pęcherza. Wszystkie trzy z tych warunków izolują jednostkę ze względu na osobisty charakter dotkniętych obszarów. Większość ludzi cierpi w ciszy i opiera się tłumaczeniu choroby innym, ponieważ jest ona tak niejasna, tajemnicza i wstydliwa. Dobrą wiadomością jest to, że istnieją strony internetowe i grupy wsparcia. Dobrym miejscem do rozpoczęcia udzielania podstawowych

informacji jest strona pomocy technicznej online:
www.ibsgroup.org.

LECZENIE IBS

So how do we treat this irritable bowel syndrome? These are the two simplest paragraphs we've written in this entire chapter. Begin by eliminating all sugars and complex carbohydrates. Odpowiednią dietę znajdziesz w [rozdziale 6](#) oraz na naszej stronie internetowej. Dieta jest taka sama jak w przypadku hipoglikemii, z tą różnicą, że nie musisz unikać kofeiny lub alkoholu, chyba że zaburzają one Twój system. Sama dieta szybko wyeliminuje od 60 do 70 procent objawów. Ograniczenia dietetyczne będą dla większości z Państwa tymczasowe. Kiedy poczujesz się lepiej, dodaj jedno ulubione jedzenie, zaczynając od wszystkiego oprócz cukru, słodczy i cięższych skrobi, takich jak ziemniaki i makarony. Niesłodzone ziarna, brązowy ryż, produkty mleczne, jogurt i lody bezcukrowe to dobre miejsca, aby rozpocząć eksperyment. Szybko wrócić, jeśli objawy wracają, ufając im jako wiarygodnym wskaźnikom, które dodałeś za dużo, za szybko lub zbyt często. Ten system łowiecki to jedyny sposób, aby dowiedzieć się, które pokarmy i w jakich ilościach można tolerować. Tydzień przedmiesiączkowy jest najbardziej ryzykownym tygodniem miesiąca w przypadku wystąpienia działań niepożądanych. Z czasem dowiesz się, czego potrzebujesz, aby ograniczyć, jeśli w ogóle, na stałe. Będziesz niezawodnie rozwijać swój własny, osobisty program.

Preparaty bez recepty działają dość skutecznie w połączeniu z dietą. Gaz-X zawiera olej miętowy; zamiast tego należy użyć Phazyme. Zarówno węgiel drzewny, jak i produkty dimethicone mogą całkiem dobrze sprawdzać się w przypadku gazu i wzdęć. Kwasy węglanu wapnia, takie jak Roloids, Mylanta i Maalox są dobrym wyborem dla zdenerwowanego lub kwaśnego żołądka, ale należy używać tylko owoców o smaku smakowym. Prilosec, Pepcid (famotydyna), Zantac i inne blokery histaminy-2 są dostępne w mocach bezkontaktowych i przeciwkwasowości. Mocne strony

recepty mogą być potrzebne, jeśli słabsze okażą się niewystarczające. Prelief neutralizuje kwasy spożywcze i jest dobrym wyborem dla kobiet, które palą pęcherz. Bez recepty Imodium pomaga kontrolować skurcze i biegunkę w czasie rozbłysków.

Fiber and extra fluid intake ease constipation, but titrate up gradually so you won't make things worse. If you add fiber, stick with sugar-free formulations such as those made by Metamucil, Fiber Choice, Konsyl lub Citrucel. Alkohole cukrowe, takie jak sorbitol i ksylitol, są w modzie, ale różnią się w zależności od osoby; kilka fibroglicemii pogarsza się w wyniku niezależnego wpływu na cukier we krwi. Są one również dobrze znane z powodu biegunki i gazu, zwłaszcza maltitolu. Magnez jest samodzielnym suplementem, który powinien być miareczkowany stopniowo na zaparcia. Wapń natomiast może powodować biegunkę kałamarnicową.

Miareczkowanie - określenie odpowiedniej ilości leków potrzebnych do działania terapeutycznego poprzez stopniowe i systematyczne zwiększanie dawki do momentu wystąpienia pożądanego efektu.

Jeśli zażywasz antybiotyki, dodaj kwasofilus, który może pomóc utrzymać zdrową florę w jelicie grubym. Jest to niedroga polisa ubezpieczeniowa od ciężkiej biegunki.

Rektalne ciśnienie z zaparcie może być całkiem bezpiecznie odciążone poprzez wprowadzenie czopka z gliceryną. Hemoroidy mogą być leczone preparatami miejscowymi, ale należy uważać na preparaty zawierające oczaru wirginijskiego lub inne ekstrakty roślinne. Over-the-counter przeciwzapalne, takie jak naproksen lub ibuprofen może pomóc w ciągu kilku dni. Wysoce skuteczne w zaparciach jest dobre, staroświeckie ćwiczenie. Jeśli się poruszysz, twoje jelita mogą iść w ślady garnituru!

There are prescription drugs on the market for IBS symptoms as well. Hopefully, you will not need to use these for long. Some patients actually get relief from diarrhea and some pain when taking tricyclic antidepressants. Unfortunately, side effects of these include dry mouth, fatigue, and weight gain. In June 2002, the FDA approved Zelnorm for IBS patients with constipation, but it was withdrawn in 2007 because of serious side effects. Lotronex (alosecron) is a newer drug aimed at IBS z biegunką. Miał również problemy z FDA i był poza rynkiem na czas, ale teraz jest dozwolone jako terapia drugiej linii. Oznacza to, że pacjenci muszą ponieść porażkę we wszystkich innych istniejących metodach leczenia, zanim zostaną one uwzględnione.

Pod koniec pierwszego roku mojego życia, IBS prawie zniknął. Mój poziom energii poprawił się. Kiedy wieczorem wracałem z pracy do domu, mogłem zostać poza łóżkiem. Mogłam wziąć prysznic, wysuszyć włosy i nałożyć makijaż bez kilku przerw. Mogłem iść na mecze piłki nożnej mojego wnuka i siedzieć na zimnych wybielaczach późno w nocy. Niektórzy ludzie nigdy nie jeżdżą na rowerze z silnym bólem, ale zamiast tego mają inne objawy.

-Jan H., Kentucky

Wiele innych leków jest obecnie stosowanych przez lekarzy. Starsze trójcykliczne leki są często przepisywane ze względu na ich relaksujące działanie na mięśnie gładkie jelit. Leki antycholinergiczne rozluźniają również takie mięśnie i łagodzą skurcze. Dwa powszechnie stosowane w przypadku objawów IBS to Bentyl (Dicyklomina) i Levsin (hyosykanina). Librax ma podobne korzyści, ale zawiera benzodiazepinę, którą należy wycofać tylko z ostrożnością, ponieważ pacjenci mogą rozwinąć na nią tolerancję. Najnowszym lekiem IBS do zatwierdzenia jest Amitizia (lubiproston), który jest zatwierdzony dla dorosłych z zaparciami.

Działa poprzez zwiększenie wydzielania płynów w jelicie cienkim. Efekty uboczne obejmują mdłości i bóle brzucha. Zanim zostanie przepisany, pacjenci powinni wypróbować płyny do zmiękczenia stolca, takie jak Miralax lub Perdiem. Pomocne mogą być również łagodniejsze środki przeczyszczające, takie jak sennocydy.

Serotonin-reuptake inhibitors may be helpful because they keep that neurotransmitter at higher, available levels. One study using one of these, Paxil, showed promise. Whereas 26 percent of patients were greatly improved by simply increasing fiber intake, 63 percent fared equally well by taking a small daily dawkę tego leku. Peri-Colace jest środkiem pobudzającym i zmiękczačem stołka, kombinacją ukierunkowaną na zaparcia. GERD jest czasami rozwiązywane przez utratę wagi, ale dopóki to nie zostanie osiągnięte, klasa leków zwanych inhibitorami pompy protonowej okaże się skuteczna. Do tej grupy należą Protonix, Prevacid, Prilosec i Nexium. Zgodnie z obietnicą, wyłączają efekt pompowania w kwasotwórczych komórkach i skutecznie blokują produkcję. W przypadku biegunki standardowymi metodami leczenia są leczenie bez recepty Imodium (loperamid) i Lomotil na receptę. Mogą być one stosowane w przypadku wystąpienia problemu i mogą działać szybko, w ciągu około godziny.

Pozostały format obróbki jest również prosty. Kroki, które należy wykonać, są jasno określone w [rozdziale 6](#). Zasadniczo, musisz znaleźć swoje dawki guaifenesin i wyeliminować wszystkie źródła blokowania salicylanu, który jest twoim zadaniem, i tylko ty możesz to zrobić! Cała ta książka została napisana tylko w jednym celu: oczyszczenie fibromialgii i kontrolowanie często towarzyszącej jej hipoglikemii. Na długo przed wybraniem tej książki wielu z Was podejrzewało już, że połączone ze sobą objawy były błędnie rozdzielane, tworząc tzw. syndromy. Zdecydowanie opowiadamy się za stosowaniem tylko jednego leku i jednej diety w celu zapewnienia trwałej kontroli wszystkich objawów obu tych chorób.

Ostrzeżenie

Zespół jelita drażliwego i fibromialgia nie powodują wysokiej gorączki lub silnego bólu, który jest trwały. Jeśli doświadczasz tych objawów, z lub bez nudności, biegunki lub zaparć, skontaktuj się z lekarzem, aby wykluczyć bardziej niebezpieczne warunki, takie jak zapalenie wyrostka robaczkowego lub zapalenie uchyłków.

Jako nastolatek miałem objawy tego, co teraz rozpoznaję jako IBS. Nigdy nie wiedziałem, że istnieje nazwa rzeczy, które mnie nękały. Inne dzieci marzyły o swojej przyszłości i o tym, czym będą, gdy dorosną. Trudno mi było mieć te marzenia. Czasami zastanawiałem się, czy umieram powoli, ale nigdy nikomu tego nie powiedziałem. Wiedziałem tylko, że inne dzieci w moim wieku nie były przez cały czas chore.

-Cris, *Michigan*

Rozdział jedenaście

Zespoły moczopędne

Najpoważniejszym objawem był dla mnie pęcherz i to właśnie guai pozwolił mi wysiąść z Elmironu, przygnębiającego (dosłownie) leku, który kontrolował ból pęcherza. Być może popełniłabym samobójstwo z powodu bólu pęcherza moczowego, ponieważ był on tak zły przez lata. W ciągu kilku miesięcy na guai byłem w większości wolny. Czasami mam jeszcze trochę krwi w moczu i skłonność do podrażnień pęcherza moczowego, ale nic nie przypomina intensywnego bólu tamtych lat.

-Hannah, *Kalifornia*

BLADDER, URETHRA i pochwy mają udział w wytwarzaniu niektórych z najbardziej przytłaczających objawów fibromialgii. Mogą one wywoływać opresyjne uczucia, które całkowicie przyćmiewają dolegliwości mózgu, mięśni i jelit. Ta intensywność prowadzi pacjentów do szukania pomocy urologów lub ginekologów. Niestety, choć większość z tych specjalistów stosuje lokalne środki zaradcze, to jednak nie dostrzegają oni szerszej perspektywy. W końcu, ponieważ choroba podstawowa nie była leczona, te początkowo pomocne terapie zawodzą. Fibromialgia nie wchodzi w zakres ich specjalizacji, a pacjent i lekarz stają się coraz bardziej sfrustrowani. Co gorsza, zdesperowani pacjenci wreszcie spróbują wszystkiego z duchem szansy, a zbyt często ulegają niszczącym aplikacjom miejscowym lub niszczącym zabiegom chirurgicznym, które nie spełniają obietnic i, co gorsza, pozostawiają po sobie blizny w tkankach.

Tabela 11.1
System moczowo-płciowy

	Mężczyzna	Percentage Mężczyzna	Kobieta	Percentage Kobieta
Liczba pacjentów	596		3,444	
Dysuria	157	26	1,153	33
Pungent mocz	216	36	1,596	46
Zakażenia pęcherza moczowego	66	11	2,215	64
Wulwodynia	NIE DOTYCZY.		1,360	40

BLADDER

Pięćdziesiąt procent kobiet fibromyalgii daje historię medyczną trzech lub więcej zakażeń pęcherza, zanim zobaczymy je po raz pierwszy. Niektórzy mówią nam, że mieli pięćdziesiąt lub więcej udokumentowanych ataków i innych powtarzających się epizodów bolesnego oddawania moczu, kiedy nie udało się wykryć infekcji. Zakażenia pęcherza moczowego u mężczyzn są dość rzadkie i dlatego wymagają więcej badań.

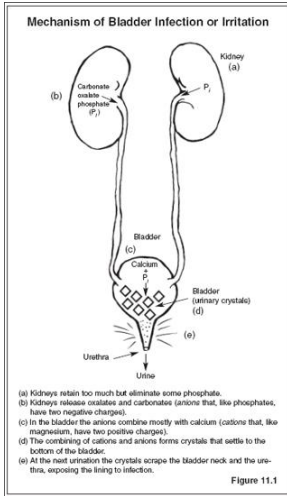
Rutynowa analiza moczu, nawet u zdrowych osób, często wykazuje odmiany amorficznych kryształów wapnia w połączeniu ze szczawianem, fosforanem lub węglanami. Przypomnij sobie, że całe ciało uczestniczy w próbach pozbycia się nadmiaru fosforanów. Te kwaśne cząsteczki są wydzielane przez łzy, ślinę, pot, płyny pochwowe i wydzieliny jelit. Wydajność ta nie jest bez znaczenia, z wyjątkiem tego, co jest wydalane z moczem, który jest głównym systemem zatapiania.

Calcium and phosphate don't crystallize inside cells. The two substances coexist in solution. It's the same effect when you upuścić sól w wodzie: Natychmiast wchodzi do roztworu, chociaż sól i chlorek są tam nadal. Odpowiednio rozcieńczone, nie będą tworzyć cząstek stałych. Fosforan wypływa z nerek w stanie rozpuszczonym, ale w pęcherzu moczowym coś się zmienia. Zbiornik ten zatrzymuje odpady płynne do momentu, gdy wystarczająca objętość wymaga anulowania. Podczas oczekiwania w pęcherzu moczowym fosforan często ulega zestaleniu w połączeniu z wapniem, szczawianem lub magnezem. Ciężar tych mikroskopijnych kryształów sprawia, że opadają one do podstawy pęcherza moczowego i przy otwarciu cewki moczowej. Jest to podobne do piasku w basenie, który stopniowo migruje do najgłębszego obszaru wokół odpływu. Podczas oddawania moczu cząsteczki są zmiotane i podobnie jak płynny papier ścierny, ścierają delikatną wyściółkę, błonę śluzową.

Jeśli efekt skrobania jest wystarczająco szkodliwy, integralność membrany jest zagrożona, a po złamaniu umożliwia przenikanie bakterii. Krótka żeńska cewka moczowodowa - rurka, która odprowadza zawartość pęcherza moczowego z ciała - oddaje tylko niewielką odległość dla agentów zakaźnych, aby podróżować z miejsca, gdzie wychodzi on z ciała, w pobliżu odbytu. Bakterie z pochwy, odbytu i skóry znajdują drogę do pęcherza moczowego i powodują zapalenie pęcherza moczowego. W konsekwencji jest to powód anatomiczny, dla którego kobiety mają znacznie więcej problemów z układami moczowymi niż mężczyźni. (Patrz [rys. 11.1.](#))

Cystitis-Zakażenie pęcherza moczowego. Objawy obejmują stałą potrzebę oddawania moczu, ból nad kością łonową, pieczenie, przeszywający mocz, a po oddaniu moczu wytwarzają tylko niewielką ilość moczu. Antybiotyki są powszechnie przepisywane w leczeniu infekcji, jak również lokalne środki przeciwbólowe, które działają na układ moczowy.

W tych samych okolicznościach stosunek płciowy jest jeszcze bardziej traumatyczny. Większość kobiet wie o "zapaleniu pęcherza miodowego", które występuje w okresach wzmożonej aktywności seksualnej. Poolowane kryształki uszkadzają ściany cewki moczowej i pęcherza moczowego w wyniku tarcia w wyniku uderzeń prącia. Nawet trudniejsza podszewka pochwy jest traktowana tak samo surowo i reaguje jak pęcherz, o czym będziemy rozmawiać później, kiedy dotrzemy do tej części anatomii.



W przypadku nawrotów infekcji pęcherza moczowego, pacjentom podaje się antybiotyki w niskich dawkach przez cały rok, aby osiągnąć całkowitą eradykację. Zakażenie jest wykrywane przez obecność krwi lub ropy w moczu, ale może nie być widoczne gołym okiem. W większości przypadków tylko badanie mikroskopowe w laboratorium może je rozróżnić. W przypadku silnego bólu, zwłaszcza bólu towarzyszącego gorączce, należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania dokładnej diagnozy i leczenia. Bez kultury moczu, nawet pacjenci weterani są oszukiwani na myślenie, że infekcja występuje tam, gdzie jej nie ma. Długotrwałe stosowanie antybiotyków może powodować biegunkę, zakażenie drożdżakami pochwy lub oporność bakterii. Analiza moczu jest z pewnością opłacalna. Antybiotyki, takie jak lewofloksacyna, mogą w krótkim czasie wyeliminować infekcję, co sprawia, że są one popularnym wyborem dla szybkich rezultatów. Ponieważ infekcje mogą przedostawać się z pęcherza moczowego do nerek przez moczowodów, ważne jest, aby je szybko leczyć.

Objawy podrażnienia dróg moczowych często występują bez infekcji. Płonący mocz (dysuria) pojawia się czasami tylko na kilka godzin lub dni i ustępuje samoistnie. Pacjenci mogą mieć nieznośną potrzebę oddawania moczu z uczuciem pełnego pęcherza moczowego, ale próżnia wytwarza tylko niewielką ilość płynu. Nie jest rzadkością podczas cyklu oddawania moczu wielokrotnie w ciągu godziny.

Eventually, repeated cycles of cystitis invite more thorough investigations by urologists. When multiple urinalyses fail to expose infection, they seek to uncover another villain by looking directly into the bladder (cystoscopy). That search almost always proves futile, so the physician resorts to a biopsy of the bladder wall. Frustration mounts if such specimens appear normalne pod mikroskopowym nadzorem. Czasami występują podrażnienia powierzchniowe lub małe skupiska niektórych białych krwinek krwi

i, choć mało rozstrzygające, przynajmniej wskazują na możliwe rozpoznanie.

Przez całe życie miałem nawracające zapalenie pochwy. Kiedy miałem pochwy kultury, to czasami nie wrócił Candida (kiedyś zastanawiałem się, czy laboratorium pomieszać kultury), a jednak wszystkie te podrażnienia i dyskomfort nadal. Kiedyś kupowałem śmietanę Monistat cztery razy w czasie, gdy były one w sprzedaży. Mój lekarz pierwszego kontaktu zasugerował nawet, że mogę być uczulona na mój własny przepływ menstruacyjny (jeśli możesz w to uwierzyć), a także powiedział, że mogę być uczulona na spermę mojego męża (niezbyt pomocna). Teraz, trzynastcie miesięcy na guai ten ból trwa trochę przerwy. Tak naprawdę mam dni, kiedy w ogóle ich nie mam.

-Vera Lynne, Kanada

Those minimal and inconsequential findings or no abnormal findings earn a commonly proffered diagnosis of “interstitial cystitis.” There is no definitive test for IC, so the diagnosis is largely based on symptoms. These include steady hurting in pelvic, pubic, or lower abdominal areas and an urgency to urinate so strong that patients might void twenty or more times a day. Urine cultures are routinely negative. Rectal pain may be intensified by hard spasms in muscles lying between the vagina and rectum, the perineum. Decreased bladder capacity and painful intercourse are two other common complaints. A succinct description would be: It’s like a ninth-month, never-terminating, pregnant-bladder condition. The diagnosis of interstitial cystitis is rarely offered to males and is often misdiagnosed as nonbacterial prostatitis, prostatodynia, or prostaticgia. Only about 10 percent of those diagnosed with IC are males. Men may have the same symptoms as women, but add scrotal or penile pain. If you’ve been diagnosed with IC, you było o 10

procent bardziej prawdopodobne, że miał problemy z pęcherzem w dzieciństwie.

Cystoskopia - zabieg wykonywany w gabinecie lekarskim, w którym przewód moczowy jest oglądany przez cystoskop wprowadzony przez cewkę moczową i w górę do pęcherza moczowego. Dzięki temu zakresowi fiberoptycznemu lekarz może badać wyściółkę i strukturę tych organów. Pacjentowi zwykle podaje się znieczulenie miejscowe lub łagodny środek uspokajający, aby pomóc w niewygodzie.

Osoby dotknięte chorobą dołączyły do grup wsparcia na całym świecie. Szacuje się, że około 450 000 osób ma śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego w Stanach Zjednoczonych, ale prawdopodobnie zdiagnozowano ich zbyt mało. Średni wiek w chwili rozpoznania jest czterdziesty, mniej więcej taki sam jak w przypadku fibromialgii. Obie duże organizacje IC, Interstitial Cystitis Network (www.ichelp.org) i Interstitial Cystitis Association (www.ica.org), są świadome, że fibromyalgia współistnieje w dużej części członków. Zawierają one informacje o fibromialgii w swoich broszurach i na stronach internetowych. Badania grupowe wykazały, że fibromyalgia, zespół jelita drażliwego i vulwodynia są częstymi, współistniejącymi ze sobą stanami. Zarówno ICA, jak i ICN podają sugestie żywieniowe i inne wskazówki dotyczące łagodzenia objawów.

Najczęstszymi przyczynami bolesnych ataków żywieniowych są: sok żurawinowy, kawa, herbata, alkohol, cytrusy, sztuczne substancje słodzące, papryka, napoje gazowane, pomidory i tytoń. Witamina C jest kwas askorbinowy i nawet jeśli jest buforowany, może podrażniać pęcherz moczowy, ale można uzyskać witaminy z innych źródeł: pół filiżanki czerwonej papryki zawiera taką samą ilość witaminy C jak pomarańcza.

Pyridium (phenazopyridine HCL) is generic and available zarówno w przypadku sił dostępnych bez recepty, jak i mocnych stron recepty. Odczepia pęcherz i łagodzi ból, ale jest przeznaczony tylko do krótkotrwałego użytku, ponieważ może gromadzić się w organizmie. Należy zachować ostrożność podczas sprawdzania zarówno leków dostępnych bez recepty, jak i przepisywanych na ból pęcherza, ponieważ wiele z nich zawiera salicylan (z nazwy). Over-the-counter Cystex i leków na receptę, takich jak Prosed, Urised, Urelle, Uribel i Utira będą blokować guaifenesin.

Interstitial pęcherzowe zapalenie pęcherza moczowego
- choroba definiowana przez brak dodatniego testu na inne schorzenia pęcherza moczowego, przejawiające się bólem pęcherza i miednicy oraz stałą potrzebą oddawania moczu, która wytwarza tylko niewielką ilość moczu.

Pół łyżeczki herbaty z sodą oczyszczoną w sześciu uncjach wody trzy razy dziennie może pomóc zmniejszyć kwasowość moczu. Prelief (glicerofosforan wapnia) może zrobić to samo. Sok żurawinowy lub tabletki są wytypowane jako środek zapobiegający infekcjom, ale tabletki blokują guaifenesin. Sok działa tak samo dobrze jak tabletki, ale może podnieść pH moczu i wywołać więcej bólu. D-mannozę, substancję czynną w żurawinie, można kupić jako suplement i nie będzie.

Jeden lek doustny, Elmiron (polisiarczan petosanu), jest zatwierdzony dla IC. Uważa się, że zapewnia powłokę ochronną wewnątrz pęcherza moczowego. Nie sprawdzili się w badaniach, ale może pomóc niektórym pacjentom. Inne terapie obejmują wpojenia pęcherza, gdzie różne substancje są wprowadzane bezpośrednio do pęcherza. Warto zauważyć, że tylko jedna, DMSO, jest faktycznie zatwierdzona dla tego typu dostawy. Inne instylacje to BCG, heparyna, lidokaina, Elmiron i wodorowęglan sodu. Dwa nowe

związki, cystystat (hialuronian sodu) i Uracyst (chondroityna), są obecnie testowane w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.

Elavil and other tricyclic antidepressants act on smooth mięśni i zmniejszyć percepcję bólu i może być nieco przydatne. Nowsze leki przeciwdepresyjne (SSRI i SNRI) nie wykazały żadnej skuteczności w leczeniu IC. Antyhistaminy, w tym histaminy-2-blokery, są często włączane do ataku wieloskładnikowego, ponieważ działają na mastocyty, które wyścielają pęcherz. W IC komórki te są stymulowane i uwalniają histaminy, które powodują miejscowy ból i podrażnienie. Bez recepty leki przeciwhistaminowe, takie jak Benadryl, pomagają osobom cierpiącym na zaburzenia snu, a także zapewniają pewną pomoc w stonowaniu mastocytów. Przeciwwskurczowe leki przeciwwskurczowe mogą pomóc w nadmiernie częstym oddawaniu moczu. Ditropan i Levsin to dwie z nich. Niestety ich skutki uboczne obejmują zmęczenie i zmiany widzenia.

Kiedy zaatakujesz, ciągły ból.... strach przed seksem, który powoduje więcej bólu, jest osłabiający. To waży twoje życie, twoja lekkość, niszczy spontaniczność, sprawia, że nie chcesz stać w miejscu z człowiekiem, którego kochasz, bo po prostu nie chcesz po prostu tłumaczyć, że znowu masz problemy. Ta część jest zła, ale objawy, że żyjesz w nocy i w dzień są jeszcze gorsze: nigdy nie spanie w nocy, konieczność spania na zewnątrz każdego łóżka, zawsze martwiąc się, czy w pobliżu będzie łazienka, zatrzymując się często na wycieczkach samochodowych, unikanie się w fast-food miejscach, w nadziei, że nie złapią cię na zakupie czegokolwiek, a mówienie ci, że pokój wypoczynkowy jest tylko dla klientów.

-C.C., Kalifornia

Guaifenesin eventually clears IC complaints, but may initially worsen them like other symptoms of fibromyalgia. After the first

few reversal attacks, future bouts become relatively minor and will likely disappear. Fight back early by drinking extra fluid and watching your diet and by using appropriate medications at the first hint of urinary burning. Preliel may be taken daily as a preventative measure, especially when traveling. Car and airplane rides are notorious triggers. It's far easier przerwanie wczesnej napaści, a nie poddanie się dobrze ugruntowanemu atakowi. Ćwiczenie, zwłaszcza rozciąganie, było pomocne w dłuższej perspektywie czasowej. Weź guaifenesin i rozpocznij reżim fitness wcześniej niż później, aby pomóc Ci przywrócić normalne funkcjonowanie.

PŁATNOŚĆ VULVARA

Jako starszy ginekolog ze specjalnym przeszkoleniem i doświadczeniem w chorobie sromu, staram się pomagać kobietom cierpiącym na enigmatyczną chorobę zwaną vulwodynia i jej najczęstszy podzbiór, sromu zapalenie przedsionków. W ostatnich latach coraz bardziej docenia się inne schorzenia, które są powszechnie związane z wulwodynią, takie jak zespół jelita drażliwego, fibromialgia i śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego. W mojej własnej praktyce w Scripps Clinic and Research Foundation odkryłem, że fibromialgia jest co najmniej trzy razy częstsza u pacjentów w vulwodynia niż w całej populacji. Zauważyłem również, że wulwodynia nie reaguje na leczenie, dopóki nie zostanie leczona fibromialgia.... Dr. St. Amand wykonał przełomową pracę w ocenie i leczeniu fibromialgii, w przeciwieństwie do leków, które jedynie zmniejszają lub pomagają kontrolować objawy. Jego badania, jak i badania tych, którzy podążają jego śladem, pozwolą, aby fibromialgia stała się jedynie bolesną pamięcią dla pacjentów i ich małżonków. Pozdrawiam jego wysiłek.

-John Willems, M.D., FRCSC, FACOG, szef działu Ob-Gyn, Scripps Clinic and Research Foundation, La Jolla, Kalifornia

Zbyt wiele kobiet z fibromialgią rozwija ekstremalną wrażliwość i podrażnienie wewnętrznych warg pochwy, znane jako zapalenie sromu. Problem może dotyczyć głębszych tkanek pochwy, przedsionka (zapalenie przedsionków). Przewlekłe pieczenie i ból podobny do bólu noża są powszechne, podobnie jak ból brzucha. Objawy mogą być przerywane, zlokalizowane lub rozproszone. W ciągu ostatnich jedenastu lat zestawiliśmy częstość występowania wulwodynia i związane z tym objawy. Spośród 5 468 kolejnych

nowych pacjentek około 40 procent miało dolegliwości miednicy. We wczesnym stadium ból może wystąpić dopiero po stosunku, ale później może wystąpić bez widocznej prowokacji. Vulvodynia może pojawić się w każdym wieku, również u młodych dziewcząt. Niekoniecznie jest to oznaką aktywności seksualnej. Przerywane ataki są początkowo normą, ale z czasem stają się przewlekłe i wywołują przytłaczające objawy.

Zespół bólu wulwodynia lub sromu - silny ból, pieczenie i/lub swędzenie w okolicy sromu (srom jest obszarem zewnętrznym genitaliów kobiety). Obszar ten jest niezwykle wrażliwy na dotyk i może być lub nie być czerwony i wyraźnie podrażniony. Zespół zapalenia przedsionków Vulvar (Vulvar vestibulitis syndrome - VVS) jest mniej powszechny i dotyczy kobiet, które cierpią na ból tylko w przedsionku, czyli na mniejszej powierzchni niż srom.

Podobnie jak fibromialgia, vulvodynia jest nieco diagnozą wykluczenia. Należy wykluczyć pewne schorzenia: infekcję, przerost drożdży, brodawki narządów płciowych i opryszczkę. Wygląd jest zupełnie inny od tego, co widać w tych warunkach. Skóra zachowuje swoją normalną strukturę, choć może być lekko czerwona, co sugeruje oparzenia chemiczne. Diagnoza jest zwykle powolna. Pacjenci zapoznają się z kilkoma ginekologami po kilku badaniach miednicy i nieudanych terapiach, często na drożdże, zanim dojdzie do podejrzenia choroby. Wymazy z pochwy, hodowle lub bardziej bolesne badania ostatecznie wykluczają zakażenie, uszkodzenie nerwów i dermatologiczne nieprawidłowości. Używając prostej sondy z bawełnianymi końcówkami, Q-tip wykrywa niezwykle wrażliwość niektórych tkanek pochwy. Lekarze mogą również wykonać dość bezbolesną kolposkopię w celu powiększenia i lepszej wizualizacji bolesnych powierzchni sromu.

Though present at any age, the diagnosis seems obscure do czasu, gdy średnio kobiety będą miały czterdzieści kilkadziesiąt lat. Powszechnie uważa się, że od 150.000 do 200.000 kobiet w Stanach Zjednoczonych cierpi na ten aspekt fibromialgii. Uważamy, że jest to ogromne niedoszacowanie. Jeśli w Stanach Zjednoczonych jest 30 milionów kobiet z fibromialgią i udokumentowaliśmy, że 40 procent z nich ma vulwodynia, to poważne błędy w diagnozach są bardzo rozpowszechnione. Jeśli tak, leczenie jest ukierunkowane na niewłaściwego sprawcę; maskowanie bólu nie zwalnia winnego z odpowiedzialności. Niektórzy specjaliści zajmujący się niemal wyłącznie vulwodynia podejrzewają, że co szósta kobieta w pewnym momencie życia cierpi na ten zespół. Jest to bliskie naszym szacunkom, że 15 procent kobiet na świecie ma fibromialgię. Spośród tysięcy leczonych przez nas pacjentów możemy bez wahania zaświadczyć, że ze wszystkich napotykanych przez nas symptomów, kompleks bólu sromu wytwarza najbardziej konsekwentnie bolesne i łamiące serce obciążenia w życiu kobiety.

Jak już zauważyliśmy, fibromialgia regularnie wpływa na więzadła pachwinowe, które łączą kości biodrowe i łonowe. Oni również powodują ból w okolicy miednicy. Wspomnieliśmy już, że skurcze mogą pojawić się w krocze i dodać do już przytłaczających objawów. Ponadto zespół jelita drażliwego z wszystkimi problemami dolnego odcinka brzucha i odbytnicy występuje u 60 procent kobiet z fibromialgią. Dwadzieścia pięć procent osób z vulwodynia zgłasza nawracające zakażenia pęcherza i/lub IC. Dlatego nie zawsze łatwo jest oddzielić dolegliwości pęcherza moczowego od kompleksu wulwodyńskiego ze względu na wspólność objawów. Te same nerwy wpływają na wszystkie te regiony, aby rozprzestrzeniać nakładające się na siebie objawy. Ponieważ te pozornie odrębne schorzenia pojawiały się u tych samych pacjentów, w końcu połączyliśmy je w jedną całość. Chociaż w tej sekcji przydzielimy każdy rozdział, wszystkie one są częścią jednego wielkiego zespołu.

Informed professionals agree that fibromyalgia and vulvodynia are often connected but not always in the high percentages we twierdzić. Przeczytałeś już oświadczenie Johna Willemsa, M.D., szefa ob-gyna w Scripps Clinic w La Jolla w Kalifornii. W dalszym ciągu wykonuje pionierską pracę i odnosi znaczące sukcesy w łagodzeniu wulwodynia, przyznając jednocześnie, że osoby z fibromialgią również muszą leczyć tę chorobę. W rezultacie mamy wielu wspólnych pacjentów. Dr Clive Solomons, chemik badawczy, przez wiele lat współpracował z The Vulvar Pain Foundation (www.thevpfoundation.org) w celu opracowania protokołów dla osób cierpiących z powodu objawów. Głównym inicjatorem działań edukacyjnych i uświadamiających jest również Krajowe Stowarzyszenie Vulvodynia (www.nva.org). Obie te grupy oferują wsparcie, aby pomóc małżonkom kobiet dotkniętych chorobą w radzeniu sobie z jej skutkami.

Oxalate-A chemikalia znajdujące się w organizmie człowieka w ramach cyklu produkcji energii. Jest wydalany w moczu i znany jest jako miejscowy środek drażniący, który może powodować pieczenie w tkankach. Żywność pochodzenia roślinnego, taka jak owoce i warzywa, ma wysoką zawartość szczawianów.

Dla par być może najstraszniejszą częścią fibromialgii jest dyspareunia lub bolesny stosunek płciowy, który jest tak powszechny w przypadku syndromu bólu sromu. Kobiety z vulvodynia szybko stały się kondycjonowane, aby oczekiwać wyniszczającego i długotrwałego bólu w trakcie i po stosunku. Wkrótce wielu boi się nawiązać kontakt, nawet przytulając się, obawiając się, że nawet ta odrobina intymności może doprowadzić do katastrofy miednicy. Libido jest tak stępione, a przepływ środków smarnych tak minimalny, że boli tylko myśl o tym, aby

kochać. W tym podzbiórce fibromialgii występuje duża liczba przypadków separacji i rozwodów, często z powodu braku komunikacji, która zamyka drzwi. Wiele kobiet przyznaje się swobodnie, że unika tworzenia nowych związków, wiedząc, że w końcu muszą wykonywać czynności seksualne. Poniżej pojawia się typowa historia:

Przed leczeniem gwajfenesyną i właściwą diagnozą, najbardziej osłabiającym bólem, jakiego mógłbym doświadczyć, był ból sromu. Ból mięśni może być znacznie zminimalizowany przy użyciu środków uśmierzających ból, ale nie ból sromu. W 1989 roku, ból sromu stał się ekstremalny i częsty. Czasami było tak ciężko, że brakowało mi pracy. Z powodu tego bólu uniknęłam stosunków z mężem i odrzuciłam myśl o posiadaniu dziecka.

Jedyną ulgą w bólu były ciepłe kąpiele, ale nie mogłam mieszkać w wannie przez cały czas, więc szukałam pomocy u lekarza rodzinnego. Mimo że [on].... był świadomy innych moich objawów (trądzik, ból mięśni, bezsenność), skupił się na każdym objawie jako na odrębnym stanie zdrowia i wysłał mnie do różnych specjalistów. Ponieważ nie skupiał się na ciele jako całości i nie wiedział o istnieniu fibromialgii, nie łączył moich cykli bólu mięśni i zmęczenia... z moim bólem sromu.

W ciągu pierwszych kilku tygodni stosowania guaifenesin doświadczyłam bólu sromu średnio około dwóch na dziesięć dni, a ból był silny. Gdy kontynuowałam przyjmowanie guaifenesyny, zarówno częstotliwość, jak i nasilenie bólu zmniejszyły się.... Od stycznia 1995 roku nie przeoczyłam pracy z powodu fibromialgii lub bólu sromu. Nie boję się stosunków seksualnych, a może pewnego dnia będę nawet myślał o urodzeniu dziecka.

-Angela, Kalifornia

Biorąc pod uwagę te przeszkody, można śmiało powiedzieć, że relacje, które trwają mimo wulwodynia są jednymi z najsilniejszych, jakie widzieliśmy. Pacjent i współmałżonek muszą być zaangażowani w otwartość i nowe, niebolesne sposoby wyrażania swoich seksualnych emocji i popędów. (Patrz [rys. 11.2.](#))

The blatant and basic assault on these women's fundamental quality of life and the toll it takes on relationships have driven many to embrace drastic "cures." Those who simply purchased miracle creams and lotions were the least harmed by these środki, ponieważ w przeważającej części cierpieli oni tylko z powodu zranienia portmonetką. Inni, którzy mogą poddać się powtarzającym się wstrzyknięciom syntetycznego kortyzonu, alkoholu, interferonu i znieczulenia miejscowego bezpośrednio w bolesne miejsca, mogą w rezultacie zostać pozostawieni z bolesną bliznowatą tkanką. Najbardziej szokujące i przerażające są doniesienia z akt Fundacji Vulvar Pain opisujące nieudane, a czasem okaleczające i wielokrotne operacje, które przeszły kobiety. Części warg lub podszewki pochwy zostały wycięte w celu wyeliminowania tkanki wywołującej ból. Po operacji zbyt często następują nawroty i blizny, które w rzeczywistości nasilają objawy. W niektórych kręgach chirurgia pozostaje "rzeczą do zrobienia", ale bardziej ostrożni ginekolodzy wahają się i ciąć w ostateczności. Dopóki istnieje nadzieja, że inna terapia może odwrócić objawy i leczyć pierwotną przyczynę, powinien to być preferowany kurs. Z guaifenesin, oferujemy tylko to.

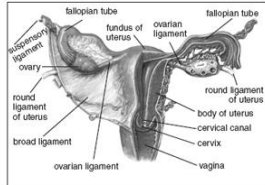
Niestety, objawy bólu sromu są często poddawane zabiegom opartym na nieprawidłowej diagnozie. To jest wspólne dla kobiet, aby być powiedziały (lub myśleć, że mają) drożdże zakażenia, które nie całkiem odejść. Ważne jest, aby pamiętać, że nie wszystko, co czuje swędzenie, jest kandydatką. Jeśli nie widzisz charakterystyczny wydzielina z twarogu i objawy nie dają się na receptę lekarstwa drożdży, takich jak doustne Diflucan lub kapsułki z kwasem borowym wstawione pochwowo, dalej zbadać przyczynę.

Jak mówi dr Willems: "Jeśli leczenie nie działa, należy ponownie rozważyć diagnozę". Jeśli jesteś podatny na infekcje drożdżakowe, kapsułki z kwasem borowym mogą być stosowane zawsze, gdy podejrzewasz problem. Farmaceuci wymyślą je dla Ciebie lub sam wypełnisz kapsułki w rozmiarze 0. Zdobądź je w aptece lub w sklepie z żywnością zdrowotną. Można je wstawiać na około tydzień w nocy, gdy masz infekcję, a raz w tygodniu, gdy jesteś na nie podatny. Niektóre kobiety dostrzegają rozbłyśki aktywności drożdży w tygodniu przedmiesiączkowym. Jeśli tak, należy stosować profilaktycznie kwas borowy.

Dr Willems opracował protokół leczenia, który obejmuje kilka terapii o odświeżająco skutecznych wynikach. Zdecydowanie potępia operację bez wyraźnych wskazań lub wykonaną zanim wszystko inne zakończy się niepowodzeniem. Odkrył, że niektóre związki łagodzą objawy, a inne nawet naprawiają uszkodzenia. Specjalistyczny masaż biofeedback i masaż miednicy lub terapia dnem miednicy mogą sprawić, że ból będzie znośny i są wysoce zalecane. Jego protokół jest zazwyczaj inicjowany przy użyciu miejscowych estrogenów (estradiolu) w celu odbudowy tkanki sromu. ¹ Kobiety z fibromyalią powinny nalegać na stosowanie hormonów zmieszanych z emolientami niezawierającymi roślin, aby uniknąć osłabienia efektu gwajfenezyny. Istnieją bezpieczne preparaty komercyjne, a farmaceuci mogą je łatwo tworzyć w razie potrzeby w bazie takich substancji, jak witamina E, która również okazała się pomocna w samodzielnym leczeniu.

Internal Female Reproductive Organs

Showing the interweave of muscles and organs responsible for pelvic pain.



The Vulva

Showing the areas affected by vulvar pain (vulvodynia) and vulvar vestibulitis.

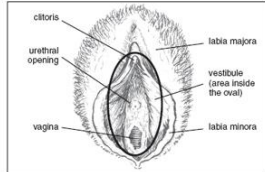


Figure 11.2

Jeśli chodzi o estrogeny miejscowe, Dr Willems używa kremu Estrace jako swojego związku z wyboru. On powiedział, że Premarin lub sprzężony krem estrogenowy może osiągnąć ten sam cel, ale w znacznie wolniejszym tempie. Podkreślamy, że kremy estrogenów pochwy powinny być stosowane w bardzo małych ilościach, wielkości grochu i nie zmieniają znacząco poziom estrogenów w organizmie. W tym dniu martwić się o skutki hormonalnych terapii zastępczych, związki miejscowe nie są problemem. Po zakończeniu leczenia terapia podtrzymująca wymaga jeszcze mniejszych dawek. (Patrz [rys. 11.3.](#))

Emu oil jest naturalnym olejem przeciwzapalnym, który dzięki zawartości kwasów tłuszczowych ma również zdolność do odbudowy przerzedzania, uszkodzonej tkanki. Dla pacjentów z hormonami może być stosowany jako uzupełnienie tej terapii. Należy zauważyć, że zarówno związki miejscowe, które odbudowują tkankę, potrzebują trochę czasu na pracę. Mogą one zwiększyć ból i swędzenie na początku i symulować łagodne zakażenie drożdżakami. Jest to zasadniczo tak samo jak swędzenie, które odczuwasz, gdy nacięcie zaczyna się goić. Wymagana jest cierpliwość. Lidokaina w 2,5-procentowym roztworze może być stosowana do uśmierzania bólu. Kombinacje lokalnych środków znieczulających o nazwie EMLA lub ELA-Max również mogą być w porządku. Dla niektórych są one drażniące i należy je przerwać. W przeciwieństwie do estrogenów, zapewniają one jedynie objawową ulgę w dolegliwościach i nie przywracają tkanek.

Fibromyalgia, Vulvar Pain, and Bladder Symptoms
A Study of 5,444 Female Fibromyalgia Patients

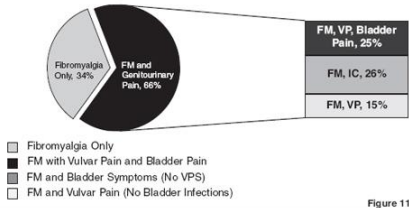


Figure 11.3

Kobiety, które w każdej chwili w życiu miały historię wulwodynia lub mają bardzo jasną lub wrażliwą skórę, powinny porozmawiać ze swoimi lekarzami w miarę zbliżania się menopauzy. Ponieważ poziom estrogenów w organizmie spada, ta nadwrażliwa tkanka jest wrażliwa. Ból może nie być widoczny, dopóki nie wystąpi uszkodzenie tkanek, a następnie odbudowa tych tkanek wymaga czasu. Z tego powodu należy rozważyć terapię profilaktyczną. To jest katastrofa dla tych, którzy stali się bezobjawowi na guaifenesin-recurrences są łamiące serce. Zapobieganie jest proste i niezawodne.

Preliel, suplement wapnia sugerowany wcześniej do śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego, jest również pomocny przy spalaniu pochwy. W tym celu można go spożywać wraz z posiłkami. Dostępny jest w postaci proszku, dzięki czemu można go posypywać bezpośrednio na żywność. Można go znaleźć w drogeriach w sekcjach zawierających substancje wspomagające trawienie, np. leki przeciwkrzepliwie. Jeśli nie można go znaleźć lokalnie, www.preliel.com posiada listę aptek, które go niosą, a także można go zamówić online. Wapń jest znany jako pomocny w leczeniu objawów wulwodynia, więc może to być korzystne w inny sposób.

Podobnie jak w przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego, mastocyty są zaangażowane w kompleks bólu sromu. Aby powstrzymać ich skłonność do dezgorge ich drażniące treści, można stosować zarówno leki przeciwhistaminowe na receptę, jak i bez recepty. Ponieważ często trudno jest kobietom z tak dokuczliwym bólem spać w nocy, bezsenność można rozwiązać dwa problemy na raz za pomocą bezsenność bez recepty bez recepty bez recepty. Benadryl jest składnikiem aktywnym w formułach takich jak Simply Sleep, Sominex i w formie generycznej. Można to robić w trakcie pochodni lub nawet w nocy. Nie jest to nawykowe i bezpieczne dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Efektywne dawki

są bardzo zróżnicowane. Jeśli poranna pielęgnacja jest problemem, po prostu przeciąć ilość.

I know the feeling about going for a GYN exam. They told me it hurt because I was tense. I wasn't tense until it hurt. My first exam was when I was very young, a teen. It did not hurt w ogóle. Tak właśnie powinno być. Potem przyszedł FM i tak przyszedł ból tam. Każda osoba, którą zdałam te egzaminy, obwinia mnie w zasadzie. Jeden z asystentów lekarza użył na mnie mniejszego urządzenia, co trochę pomogło. Poproś ich, aby skorzystali z dziecięcej. Uważam, że problem ten powinien ulec poprawie na zasadzie guai. Wierzę, że to jest FM. Jesteś jeszcze młody, więc mam nadzieję, że guai pomoże Ci przed ślubem. Większość mężów jest z nami cierpliwa lub prosi o rozwód. W każdym razie jest to rzecz naprawdę smutna.

-Karen B., *Massachusetts*

When simple measures don't adequately control pain, prescription medications may be used. We always view these as stopgap measures while we wait for the protocol to do its job. All but guaifenesin simply suppress symptoms and none are curative or change the course of vulvodynia. Antidepressants are often first selected as they are for other chronic pains of unknown etiology. The older tricyclics such as amitriptyline (Elavil) in dosages that vary from 10 to 50 mg daily are fairly effective because of their relaxing action on smooth muscle. Not all patients experience benefits: If so, quit it and try something else. That statement applies to most other drugs that are too often stacked up one on top of the other without thought of removing the previous, ineffective ones. The tricyclic antidepressant trazodone may help with sleep. Ativan (lorazepam) and Klonopin (clonazepam) should be used more cautiously since they may be habit-forming. Neurontin (gabapentin) is being supplanted by Lyrica (pregabalin); anticonvulsants are the

newest class of drugs used despite the very common side effect of weight gain. Savella and Cymbalta, members of a newer class of antidepressants, may be tried although they are much more expensive and have not been shown to be more effective than older compounds. An important note: Older drugs are safer since they've had time to show their side effect fangs; the newer the drug, the less is known about its long-term dangers. Kolejną zaletą starszych leków jest oczywiście to, że kosztują one wiele razy mniej.

Ph.Ph.D. Clive Solomons, o którym wspominaliśmy wcześniej w rozdziale, stwierdził, że produkt odpadowy w moczu, szczawian, był silnym lokalnym środkiem drażniącym. We współpracy z Fundacją Vulvar Pain Foundation opracował dietę o niskiej zawartości szczawianów, którą można znaleźć na stronie internetowej: www.thevpfoundation.org. Fundacja poniosła koszty analizy żywności i wydała kilka książek kucharskich. Jeśli ulga z diety jest niekompletna, pacjenci są proszeni o przyjęcie cytrynianu wapnia i suplementu Ox-Absorb, jeśli jest on pomocny.

Są jeszcze inne rzeczy, które możesz zrobić, aby złagodzić objawy. Kobiety szybko nauczą się unikać ciasnych džinsów, nylonowej bielizny i rajstop. Szwy wciskają się w pochwę i poważnie podrażniają lub szorstkują wrażliwe tkanki. Oczywiście należy nosić tylko takie ubrania, które są luźne w kroku. Stosować bezzapachowy biały papier toaletowy (niezawierający aloesu i barwnika) lub całkowicie unikać papieru toaletowego i używać rozpylaczy wody destylowanej (w celu uniknięcia chloru) oraz osuszyć obszar miękką ściereczką. Mocz jest zwykle kwaśny i dlatego spala już podrażnione sromowiska. Spróbuj zalać obszar wodą destylowaną podczas oddawania moczu w celu umycia tkanki i rozcieńczenia moczu w przypadku jego pustki. Nie używaj kąpeli perełkowej lub pachnących mydeł i upewnij się, że bielizna jest dwukrotnie płukana. Samo założenie tamponu może dodatkowo uszkodzić uszkodzone tkanki. Zamiast tego należy używać białych, bezzapachowych, bezzapachowych podkładek menstruacyjnych

(takich jak GladRags). Kiedy jesteś wystarczająco dobrze, aby spróbować stosunków płciowych, pobyt z rozpuszczalnych w wodzie środków smarnych, takich jak Astroglide, które nie są drażniące. Jazda na rowerze i długie siedzenie bez przemieszczania się zawsze pogarszają objawy. Ćwiczenia i rozciąganie mogą być początkowo bolesne, ale z czasem okażą się korzystne.

I have suffered from vulvar pain since 1990. I went everywhere for help. I even flew to Michigan for laser surgery from a now infamous doctor. I hooked up with The Vulvar Pain i dowiedział się o diecie niskooksalanowej i cytrynianach. Zacząłem ten zabieg i zrobiło mi się trochę lepiej. Dodałem krem Estrace na Dr. Willemsa w Scripps Clinic w La Jolla w Kalifornii... Dowiedziałem się o Dr. St. Amand z Fundacji VP i przeczytałem o nim. Mocno wierzyłem, że nie mam FMS, ponieważ nie bołą mnie bóle i bóle ciała. Ale kiedy czytałem objawy FMS, byłem zdumiony. Czytałem historię mojego życia. Zacząłem guaifenesin, a pierwszą rzeczą, która mnie opuściła, był ból sromu. Teraz rzeczywiście mam ogólne bóle i bóle (ale to jest spowodowane jazdą na rowerze). Zdaję sobie również sprawę, że mam wysoką tolerancję na ból i po prostu tolerowałem bóle. Szybko przejechałem na rowerze. Dr. St. Amand ostatnio mnie odwzorował, a ja jestem prawie wyczyszczony!

-Mary B., Alabama

Zwykle widzieliśmy, że guaifenesin likwiduje powyższe objawy, mając wystarczająco dużo czasu. Do wyleczenia uszkodzonej tkanki wulwodynia niezbędna jest cierpliwość i delikatne postępowanie. Niektóre środki konserwacji mogą być wymagane przez całe życie, ale żadna z nich nie jest szczególnie inwazyjna lub wymagająca. Niezwykle wrażliwe kobiety mogą chcieć uniknąć Mucinex, dwuwarstwowej guaifenesin, ponieważ niebieski barwnik może być dla nich problemem. W Marina del Rey Pharmacy

(www.fibropharmacy.com) dostępna jest bezbarwna mieszanka guaifenesinu złożona.

Rozdział Dwanaście

Objawy dermatologiczne

Kiedy po raz pierwszy rozpocząłem protokół, moja twarz i plecy szyi i górnej części pleców wybuchły *naprawdę naprawdę* źle. Byłem tak zażenowany. Z tyłu nosiłam wysokie kołnierze i próbowałam makijażu, aby zakryć twarz. Ale wokół moich ust i podbródka było prawdopodobnie 50 uderzeń w jednym czasie i trwało to dobre sześć miesięcy. To było takie straszne. Ale oczyszczenie tych fosforanów wymaga czasu i myślę, że tak właśnie się działo. Jako nastolatek (i dorosły) zawsze miałem problemy z moją tłustą skórą. Jeździłem tam na rowerze przez kilka miesięcy, ale potem po tych pierwszych kilku miesiącach rzadko miałem kolejną przerwę.

-Jan, *Kentucky*

Rozdziały WE'VE DEVOTED ENTIRE opisujące napaść fibromialgiczną na podatne systemy. Zanim napisaliśmy pierwsze wydanie tej książki, większość ekspertów w tej dziedzinie zdała sobie sprawę, że układ mięśniowo-szkieletowy i ośrodkowy układ nerwowy są ofiarami tej samej choroby. Niektórzy z nich stają się teraz świadomi zakresu zaangażowania w pracę przewodu pokarmowego. Pojawiają się nowsze badania łączące problemy moczowo-płciowe z fibromialgią. Prawie nikt nie mówi ani nie pisze o towarzyszących objawach oczu, ucha, nosa i gardła, na które cierpi większość pacjentów. Opiszemy ten klaster w [rozdziale 13hair-yet](#). Meanwhile, we have clearly seen that FMS certainly affects the skin, nails, and nie znamy [jeszcze](#). Meanwhile, we have clearly seen that FMS certainly affects the skin, nails, and żadnych badaczy ani autorów, którzy pracują nad tym

połączeniem. Niniejszy rozdział poświęcony jest naszym spostrzeżeniom na ten temat.

SKÓRA

Miałam to konsekwentnie od czasu, gdy zachorowałam; moje pierwsze objawy to zmęczenie, świąd, wysypka i pokrzywka. Byłam znanym narzekaczem na szpilki i igły, mrowienie i bolesne pieczenie skóry. Swędzenie nasiliło się, kiedy w listopadzie 1996 roku rozpocząłem guai. Kiedyś używać Benadryl prawie co noc do tego celu. Próbowałem również Caladryl, Benadryl krem, krem kortyzonowy, itp. Znalazłem kilka rzeczy, które pomagają: (1) szczotkowanie na sucho szczotką do kąpieli przed prysznicem; (2) używanie szczotki do kąpieli w wannie z 1 filiżanką soli Epsom, soli morskich i sody oczyszczonej (następnie wziąć prysznic, aby zmyć sól); (3) balsamu Lac-Hydrin lub Aquaphor; oraz (4) benadrylowego lub przepisanych na receptę lekarstw na swędzenie lub sen w nocy. Zaczęło mi się lepiej po roku i trzech miesiącach na guai.

-Wrzos, Teksas

Skóra składa się z warstw, skóry właściwej i naskórka oraz jednej warstwy tłuszczu podskórnego bezpośrednio pod skórą. Naskórek jest stale aktywny i tworzy nowe komórki, ponieważ pchają one starsze komórki w kierunku powierzchni, gdzie spłaszczają się, stając się komórkami kolczystymi. Te również, w końcu przenieść się dalej na zewnątrz, aby stać się łuskowatą warstwą rogową rogówki, która jest ostatecznie odstają. Średnia długość życia komórki skóry wynosi jeden miesiąc. Skóra właściwa posiada duże ilości kolagenu, który służy jako tkanka pomocnicza. Oczywiście, skóra zawiera krew, nerw, limfę, komórki mięśniowe, mieszki włosowe i gruczoły łojowe. Jak można sobie wyobrazić, utrzymanie prawidłowego działania tego ogromnego systemu wymaga sporej

ilości energii. Fibromyalgie są wszędzie, nawet w skórze, gdzie występują problemy energetyczne.

Tabela 12.1
System dermatologiczny

		Mężczyzna Percentage		Kobieta Percentage	
		Mężczyzna		Kobieta	
Liczba pacjentów	596			3,444	
Nadwrażliwość skóry	183	31		1,741	50
świąd	414	70		2,478	72
Rzęsy	284	48		2,042	59
Kruche paznokcie	188	31		2,480	72
Łatwe zasinienie	122	20		2,617	76
Nadmierne pocenie się	349	58		2,256	66

Wszystkie rodzaje wysypki rozmazują skórę z fibromyalgics, takich jak wyprysk, trądzik niepustularny, łojotok, pokrzywka, trądzik różowaty, duże czerwone plamy, małe czerwone wybrzuszenia, łuszczące się suche obszary i małe pęcherze. Dołączone są diagnozy takie jak zapalenie skóry i łuszczyca, jak również tajemnicze, nienazwane erupcje, które nie do końca pasują do istniejącej nomenklatury. Pęknięcia paznokci, wióry lub skórki i często są one wypukłe. Skórki są rozdrabniane, zagęszczane i rozdrabniane. Włosy są zazwyczaj złej jakości, suche, krótkotrwałe, a więc wypadają przedwcześnie. Wszystkie te wady są ze sobą powiązane i dobrze odpowiadają naszym wyjaśnieniom.

In 1998, a scientific paper reported mast cell involvement in fibromyalgia. These are highly specialized white blood cells that produce more than thirty identified chemicals and proteins. There were twenty-two women in that study. They underwent skin biopsies that showed such cells disgorging themselves of their

contents into the epidermis, the deepest layer of skin. Their stockpile includes histamine, a strong perpetrator of allergic reactions, including itching, hives, and other rashes. They're also involved in the immune response. People with hay fever can z pewnością świadczą o pracy ręcznej histaminy: obrzęk dotkniętych obszarów; swędzenie oczu i nosa; nadmierne łzy; kaskady kichania; zatłoczone zatoki zatokowe; tętniące płuca; oraz kranopodobny, przebiegły nos. Inne badania wykazały również wyższe niż normalne poziomy histaminy we krwi i tkankach u osób z fibromialgią. Związek atakuje również oskrzela, płuca (astma), ściany pęcherza moczowego (śródmiażdżowe zapalenie pęcherza moczowego) oraz tkanki pochwy (vulvodynia). Komórki masztowe są również zaangażowane w płukanie twarzy, skurcze i biegunkę. Stopniowo przyciągają one kolejny rodzaj białej krwinki, eozynofil, który intensyfikuje te ogólnoustrojowe zaburzenia niemal do wieczności. Znany dźwięk? Wyniki te zostały udokumentowane system po systemie i brakuje im jedynie teorii jednoczącej, jaką zapewnia fibromialgia. Szacuje się, że około 20 procent ludności cierpiało z powodu uli w tym czy innym czasie.

Ciekawa, ale niepokojąca jest maleńka stopa immunoglobuliny G, która nagle wystaje przez ścianę stymulowanej mastocyty. Przykleja się do chętnego receptora w naskórku. Immunoglobulina G jest znanym stymulatorem reakcji autoimmunologicznych. Czy zastanawiasz się, że w połączeniu z histaminą skóra może być nadwrażliwa, w ogniu, swędzeniu i eksplodować nad osobą wywołującą dziwne odczucia? Mastocyty są również aktywowane przez czynnik mózgowy zwany CRF (czynnik uwalniający kortykotropinę) wydzielany do krwioobiegu w warunkach stresu. Zacząć mieć sens? Ciało wyzwala swoje komórki, w tym mózg, aby reagować na wszystko, co w jego tkankach drażniące, szkodliwe lub uważane za obce. ¹

Only in recent years have we realized the variety and extent of skin symptoms in fibromyalgia. Nowadays, we expect patients to

report tingling sensations in their fingers, toes, or scattered areas such as the face and lips. All kinds of other weird effects appear. Crawling feelings anywhere on the skin feel like errant hairs or insects that are never there. Burning can be felt anywhere on the surface of the body, commonly on the back szyi, ramion lub ud; czasami przeciwnie, dołącza się zimna kromka skóry. Fibromyalgics rytualnie odciąć irytujące znaczniki z ich ubrania przed włożeniem ich po raz pierwszy. Ogniste, gorące, swędzące podeszwy i dłonie są bezlitosne. Tak intensywne jest to palące uczucie, że nawet w zimową noc wyciągnąłbym stopy pod osłoną. Objawy w moich rękach najlepiej było ulżyć trzymając w torbie lód zawinięty w ściereczkę do mycia naczyń. Z pewnością nie jestem jedyną osobą, która zrobiła takie improwizacje.

Skóra wrażliwa to coś, co wielu z nas czuje. Wystarczy powiew wiatru na mojej skórze, by poczuć się jak ostrza noży tnące mnie. Samo dotknięcie mojej skóry jest bolesne jak uderzenie. Zawsze odczuwam bóle w podróży i bóle przy strzelaniu. Zmiany pogody pogarszają sytuację. Nie mogę znieść dodatkowego ciężaru na mojej skórze, więc śpię z lekkimi osłonami. Ciężkie zranione. W ogóle nie mogę tolerować odzieży z włókien syntetycznych. Noszę więc 100 procent bawełny we wszystkim. Muszę nosić bieliznę na zewnątrz, żeby szwy nie bolały. Wszystkie moje ubrania przechodzą przez około cztery dodatkowe cykle płukania, ponieważ każdy pozostały detergent podrażnia moją skórę. Jeżdżę na rowerze wysypką.

-Ron C., Kalifornia

Prawie wszystkie fibromyalgie doświadczają swędzenia. Ogólnie rzecz biorąc, jest gorzej i rozprzestrzenia się w nocy z powodu ciepła generowanego pod kocami. Wilgotna pogoda jest również czynnikiem wyzwalającym. Szybko nauczyłem się nie drapać. Nawet

delikatne pocieranie zdawało się wprawiać w ruch siedmioletni świąd, który nie ustawał nawet wtedy, gdy moja skóra była krwawawawa od drapania. Kiedy swędzenie zaczęło się wieczorem, wiedziałem, że jestem w szczególnie bezsennej nocy. Sygnalizowało to kolejną niepokojącą rundę fibromialgii.

Generalized hives (urticaria) are among the worst rashes. A woman flight attendant was the first to show us how intensely those could affect a person. For many years, she suffered bouts of a strange type of giant hives that oddly involved only her twarz i szyja. Każdej plamie towarzyszyło zaczerwienienie i niezwykła ilość obrzęków. Ona opisała siebie wyglądającą "jak gargulce". W końcu zobaczyliśmy ją podczas jednego z tych cykli i niechętnie pochwaliłem ją za dokładność jej opisu. W dni uła musiała wzywać chorych, aby odwołać loty. Została poddana wyczerpującym badaniom alergii i chorób autoimmunologicznych. Nigdy nie myśleliśmy, że istnieje związek między ulem a fibromialgią. Pod rządami leczenia tajemnica się rozwikłała.

Jako pierwsza zdała sobie sprawę, że ule zawsze pojawiały się podczas cykli bólowych. Pomiędzy atakami jej skóra była czysta. Jak można by się spodziewać po tej historii, jest szczęśliwe zakończenie. Obecnie jest prawie całkowicie wolna od ataków fibromialgii, a w swoich rzadkich i łagodnych cyklach odwracania, nie musi już radzić sobie z niepożądanymi intruzami skóry. Mniej szczęścia, jak w tym piśmie, mamy inny, bardziej dotknięty pacjenta, który jest pokryty od głowy do palców z nigdy nie całkowicie umaszczenie uli (przewlekłe pokrzywka). Ona również jest wyraźnie gorsza podczas bardziej intensywnych cykli fibromialgii. Według naszej wiedzy, nigdy nie udało jej się całkowicie przezwyciężyć tych nieustających tortur.

Kortyzon lub miejscowe kremy steroidowe są często sugerowane do uli, ale na ogół nie są bardzo skuteczne. Powodem jest to, że ule są spowodowane rozszerzeniem naczyń włosowatych, co pozwala na wyciek płynu do otaczającej tkanki. Obrzęk naczynioruchowy jest

wynikiem podobnego, ale głębszego procesu, w którym płyn wycieka coraz głębiej, przenikając przez skórę właściwą, naskórek i tkanki podskórne. Ponieważ kremy nie mogą wnikać bardzo głęboko, poprawiają jedynie wygląd warstw wierzchnich. Jednak ani kremy kortyzonowe, ani miejscowe leki przeciwhistaminowe (np. krem Benadrylowy) nie są blokerami tak długo, jak długo nie dodano żadnych pochodnych roślin.

Hives can be acute (episodic) or chronic as mentioned above. Chronic hives are those that have appeared at least twice a week for longer than six weeks, although that number is somewhat arbitrary. In 75 percent of patients, hives last longer than jeden rok; 50 procent, dłużej niż pięć lat. W 70 procentach tych przypadków nigdy nie zidentyfikowano żadnej przyczyny. Czasami towarzyszy im autoimmunologiczny stan tarczycy, który może być potwierdzony badaniami krwi. Badania skóry pod kątem alergii nie są zbyt pomocne, ponieważ większość osób z ulem reaguje na większość substancji stosowanych na ich skórę.

Ule przewlekłe są mniej wrażliwe na leczenie i znacznie trudniejsze do odciążenia. Po uwolnieniu, efekty histaminy nie są łatwo blokowane nawet przez leki przeciwhistaminowe przyjmowane regularnie. Leki przeciwłukowe były stosowane z pewnym powodzeniem u wybranych pacjentów, ale powodują zmęczenie i nie są używane przez dłuższy czas. Blokery Histamine-2, takie jak Pepcid i Zantac, czy Nexium i Prilosec, działają według innego mechanizmu i mogą bez wątplenia przynieść korzyści ulom. Jeden z leków trójpierścieniowych, doksepina, silnie blokuje uwalnianie histaminy, dlatego jest często stosowany u pacjentów z alergicznymi erupcjami skóry. Krótkie kursy steroidów doustnych mogą być podawane w przypadku szczególnie ciężkich wybuchów uli. Są one szkodliwe w długotrwałym użyciu z powodu ryzykownych skutków ubocznych, takich jak osteoporoza, depresja układu odpornościowego, zaćma, wrzody, cukrzyca i wysokie ciśnienie krwi. Efedryna jest potężnym blokerem histaminy, ale

podnosi ciśnienie krwi i przyspiesza pracę serca. Beta-blokery nieco pomagają (propranolol, atenolol, metoprolol itp.), ale mogą one zbyt skutecznie spowolnić pracę serca i obniżyć ciśnienie krwi.

Około 16 procent pacjentów z przewlekłym ulem może zidentyfikować fizyczny bodziec dla wysypki. Ćwiczenie jest jednym z takich czynników wyzwalających uwalnianie histaminy, jak wszystko, co wywołuje pocenie się. Kilka osób jest wrażliwych na zimno, słońce, ciepło i długotrwałe zawilgocenie skóry. Doksepina miejscowa jest sprzedawana jako Zonalon i nie będzie kolidować z guaifenesyną.

I just got over the itching. It lasted for three weeks. All the Benadryl and prescriptions for itching didn't help it much at all. What helped me was just plain Tylenol or Advil. Heat Wydawało się, że to jeszcze gorzej, ale lód pomógł. Otrzymałem również receptę na balsam do stosowania, który uchroniłby skórę przed zbyt złym wyglądem od wszelkich zadrapań. To była maść Aquaphor. Po tym jak swędzenie w końcu się swędzenie skończyło, przeszedłem do cyklu bólowego i teraz z niego wychodzę. W rzeczywistości dzisiaj czuję się całkiem dobrze. Yay Guai!

-Katy, Arkansas

Większość naszych pacjentów z fibromialgią odwiedziła dermatologów i dowiedziała się, że ich rozrzucone, suche i łuszczące się plamy to egzema lub neurodermia. Najgorszym przypadkiem, jaki kiedykolwiek widzieliśmy, był przypadek młodego adwokata. Dotknięte było całe jego ciało, ale najbardziej niepokojące były jego pęknięcia, krwawienia i strupki rąk. Był tak zażenowany, że przestał oferować klientom uścisk dłoni. Jego wygląd tak przytłoczył go, że praktycznie zignorował swoje bóle mięśni, zmęczenie i niewielkie trudności poznawcze. Na mapach znaleźliśmy telltale bryły i bryły fibromialgii. Choć mogliśmy przynajmniej uspokoić go co do

przewidywanej regeneracji mięśni za pomocą leczenia, nie mogliśmy obiecać rozwiązania jego problemów skórnych. W guaifenesin, jego wysypka pogarszała się podczas każdego z wczesnych cykli odwracania kierunku. Przyjeliśmy to za dobry znak. Szybko pojawiła się nierównomierna poprawa i w końcu została usunięta, nigdy nie wracać.

In my own case, patches of seborrheic dermatitis tormented me. Despite the superficial scaling, some tiny, broken skin areas constantly burned and felt raw. They were concentrated in my scalp, eyebrows, the sides of my nose, and adjacent cheeks. I would also get intensely itchy, tiny blisters on my fingers. I deliberately burst them since I much preferred the burning of the denuded base I'd left behind. Patients have described similar eruptions on other body surfaces. Psoriatic lesions often worsen during attacks of fibromyalgia. Psoriasis is characterized by small areas of red-pink, flaky, itchy, and scaly patches. They occur primarily on the scalp, backs of elbows, knees, and lower kręgosłup. Są brzydkie, ale przynajmniej nie są zaraźliwe. Jak wiele innych wysypki, stres, alkohol i zmiany klimatyczne pogarszają objawy. Jednak krótkie nasłonecznienie pomaga. Pochodne witaminy D, Dovonex, preparaty smoły węglowej w środkach czyszczących, szamponach i kąpielach są bezpieczne w użyciu z guaifenesyną.

Pewnej nocy rozmawiałam z członkami grupy wsparcia i trudno mi było uniknąć patrzenia na twarz jednej kobiety. Zdiagnozowano u niej trądzik różowaty, który wytwarza wyraźnie czerwony kolor, ale był on głęboką magentą. Jest to kolejny problem skórny związany z eozynofilami, mastocytami i kohortami histaminowymi, które użądłają i palą, ale nie swędzą. Oczyelidy i skóra wokół policzków mogą być najbardziej dotknięte. Z czasem mogą pojawić się czerwone wyboje i pryszcze, a naczynia krwionośne przypominające nitki stają się widoczne. Podczas leczenia, kobieta ta szybko zauważyła, że jej najbardziej intensywne przejawy cyklicznie towarzyszyły jej fibromialgii. Ona jest teraz bezobjawowa, a trądzik

różowaty został oczyszczony. Trądzik różowaty nie ma obecnie żadnej znanej przyczyny, ale rzeczy, które powodują zaczerwienienia, takie jak ekstremalne temperatury lub zimno, tarcie lub szorowanie, pikantne pokarmy i alkohol, czynią go jeszcze gorszym. Dermatolodzy czasami przepisują czasami krem metronidazolowy, który nie blokuje guaifenuzyny. Niektórzy pacjenci prowadzą dzienniki, aby pomóc w identyfikacji czynników wyzwalających. Większość z nich uważa, że numerem jeden jest fibromyalgiczny flar.

Mniej dramatyczne, ograniczone lub uogólnione płukanie twarzy lub górnej części tułowia może pojawić się tylko podczas niekorzystnych cykli. Osoby z tym problemem mogą używać paznokcia lub tępego instrumentu do pisania na skórze i pozostawienia napisu, który pozostaje czytelny przez kilka minut. Stan ten nazywany jest *dermatografią* i jest spowodowany liniowym obrzękiem naczyń włosowatych, które wymuszają obrzęk w głąb skóry.

Approximately eighteen to twenty-four months before I was diagnosed with FMS, I was diagnosed with rosacea. I was devastated. Now looking back on it, I see that a lot of things were going wrong back then, but it was the symptoms on my która doprowadziła mnie do lekarzy pierwotnie. Codziennie przez trzy lata brałem tetracycline. Nienawidziłem tego, ale jakbym się zatrzymał, to tak mi się zepsuło, a moja skóra oderwałaby się, a ja byłem czerwony! W ciągu kilku tygodni od rozpoczęcia guai zrezygnowałem z tetracykliny jako eksperymentu. Od tego czasu nie korzystam z niego. Objawy były do opanowania, chociaż stres ponownie wywoła trądzik różowaty. W tej chwili jestem w pewnym rozmachu nad nową pracą, ale nie na tyle, aby odesłać mnie z powrotem do tetracykliny. Moje rzęsy odrosły, wypadły i odrosły. Jestem

przekonany, że im dłużej jestem na guai, tym strach przed trądzikiem różowatym będzie za mną.

-Dawn, *Kalifornia*

Wielu pacjentów z fibromialgią nagle doświadcza wybuchów trądziku. Nierzadko słyszymy: "Muszę być w drugim dzieciństwie" lub "Nigdy nawet nie miałem pryszczyków w szkole średniej". Trądzik, zaskórniki białe i zaskórniki mogą być spowodowane zablokowanymi porami, które są wywołane przez dojrzewające, hormonalne przebiegi testosteronu. Nawroty trądziku są częste w fibromialgii, ale nie w krostach czy zaskórnikach. Pacjenci łączą trądzik z cyklicznymi atakami fibromyalgicznymi. Wystarczająco uciążliwy, można go skutecznie leczyć łagodnym środkiem czyszczącym przeciwbakteryjnym. Podczas kłopotliwych wybuchów epidemii może działać leczenie punktowe nadtlenkiem benzoilu lub triclosanem. Produkty trądzikowe powinny być dokładnie sprawdzane pod kątem obecności kwasu salicylowego, który jest regularnie stosowany w mydłach, płynach myjących, środkach czyszczących, tonerach, peelingach itp.

Common sense should be exercised by those with irritated, fibromyalgic skin. Expensive is rarely better than cheap when buying skin products. Itchy eyes, facial flushing, or flushing of the upper torso and rosacea are quick reminders that mast cells are active. Avoiding triggers is an all too obvious suggestion. Here are just a few: sun exposure, excessive heat, irritant botanicals, citrus extracts, alcohol, hot drinks or foods, biting spices, dyes, strong fragrances, and warm baths. Appropriately, many women who purge their products report improved skin tone i tekstury, gdy zrzucają wiele składników. Dobre napomnienie: Zachowaj prostotę.

Suche, łuszczące się naskórek należy poddawać zabiegowi regularnego stosowania kremu lub balsamu z kwasem alfa-hydroksykwasowym. Moja współautorka, Claudia Marek, jest zwolenniczką AmLactin lub Lac-Hydrin. Zawierają kwas mlekowy,

naturalny alfa-hydroksylowy dla skóry. Pieścić taką skórę delikatnymi środkami nawilżającymi i unikając złych rzeczy wymienionych powyżej. Niektóre woskowe związki uszczelniają w wilgoci. Secret chirurga (www.jamarklabs.com) i Elta (www.buyelta.com) to firmy, które produkują kilka pomocnych produktów. Retinoidy na receptę są również w porządku z guaifenesin: Zarówno Retin-A, jak i Renova łagodzą skutki trądziku, jeśli Twoja skóra jest w stanie je tolerować, podobnie jak związki nadtlenu benzoilu i triclosanu, jeśli nie.

FINGERNAILI

Prawie wszyscy w mojej grupie wsparcia mogą identyfikować się z tym, że mają złe paznokcie, które pękają. Wielu z nas ma suche opuszki palców, które zawsze pękają. Moje paznokcie były tak słabe, że nie mogłem nawet nosić paznokci akrylowych, ponieważ moje paznokcie wyginały się i łamały pod nimi. Zajęło to kilka lat na guai, ale teraz moje paznokcie są znacznie mocniejsze. Wiem, że nigdy nie będą one piękne, ale przynajmniej są normalne i wyglądają na obecne.

-Janeen, *Idaho*

Podczas nowej wizyty pacjenta mamy listę kontrolną kolejnych pytań i sprawdzamy odpowiedzi. W ten sposób otrzymujemy statystyki, które cytowane są w tej książce. Pacjenci odnoszą się do niektórych z nich spontanicznie, więc musimy jedynie zadać im dalsze pytania na temat tych, o których nie wspomnieliśmy. W ten sposób możemy z dużą dokładnością stwierdzić, że "wśród ostatnich 6000 pacjentów 75% będzie miało..." taki i taki objaw. Jeden slot na liście pyta o stan ich paznokci. Niektóre z nich mają je ukryte pod akrylami, które ukrywają magłowate, leżące pod nimi paznokcie.

Cieniowanie, odpryskiwanie i łamanie są niezwykle powszechne w fibromialgii. Czasami uszkodzone paznokcie nie pękają, ale po prostu złuszcza się jak arkusze miki. Na początku gry FM, paznokcie robią dość dobrze, ale w końcu położyć naprzemiennie dobre i złe warstwy, a nagle cztery lub pięć z nich złamać wszystkie na raz. W wieloletniej fibromialgii są one zawsze złamane lub nawet nie rosną. Zrozumiesz to zjawisko, porównując paznokcie do koncentrycznych pierścieni w drzewach. Podczas nieleczonych cykli fibromialgii dochodzi do nieprawidłowego stężenia zanieczyszczeń w krwiobiegu. Te drobne nadmiary odwiedzają wszystkie części

ciała, jak to już widziałeś w poprzednich rozdziałach. Niewielkie skupiska fosforanu wapnia w korzeniu paznokci jako kruche i niestrukturalne osady. Wzrost na zewnątrz w ciągu najbliższych ośmiu do dziesięciu miesięcy przynosi kruchy, poziomy pierścień do paznokcia. Podobnie jak w przypadku tak dużej ilości wysuszonej zaprawy, wystarczy tylko niewielki nacisk, aby oderwać ją od przyległej, zdrowszej warstwy. Nawet podczas skutecznego leczenia paznokcie robią to samo. To jest z tego samego podstawowego mechanizmu. Gdy gruz wyciąga się z mięśni i innych ścięgien, wypływa do krwioobiegu przeznaczony do wydalania nerek. Nerki reagują nieco wolno, jak to już teoretyzowaliśmy. Opóźniona ekstrakcja moczu pozwala na to, aby fosforan wapnia pochodzenia krwionośnego pozostawał na tyle długo, aby można było powtórzyć dawne czynności przy łóżku paznokcia. W trakcie leczenia paznokcie pozostają stałe przez coraz dłuższy okres czasu, aż staną się tak silne, jak pozwala na to indywidualny makijaż genetyczny.

Paznokcie są powszechne, ponieważ zmiękczone paznokcie łatwo rozdierają się na brzegach. Pamiętam też suchą, grubą, popękaną skórę wokół moich paznokci i kostek, zanim się leczyłam. Trudno było to wytłumaczyć, ponieważ problem ten pojawiał się na przestrzeni sezonów, niezależnie od pogody. Skórki mogą wysychać, podrażniać lub rozdrabniać, a cały obszar może pękać i krwawić. Wcieranie witaminy E, lanoliny lub olejku emu w miejsca dotknięte chorobą jest pomocne. Zanurzenie palców w ciepłą parafinę nieco pomaga.

Some fibromyalgics have problems with nail fungus. It's not naprawdę związane z fibromialgią, z wyjątkiem tego, że układ odpornościowy może nie być całkiem równy. Sklepy drogeryjne sprzedają związki miejscowe, które należy sprawdzać pod kątem obecności salicylanów; lek na receptę Penlac jest kompatybilny z gwajfenesyną. Doustne leki przeciwgrzybicze należy przyjmować przez kilka miesięcy, ponieważ paznokcie rosną powoli. Może to być niebezpieczne dla pacjentów, którzy już zażywają wiele leków

doustnych, aby dodać kolejne: Bezpieczniej jest trzymać się aktualnych produktów.

Czekając na długotrwałą korektę, ukoić okolice, delikatnie masując paznokcie, skórki i przyległą skórę z wyżej wymienionymi substancjami oleistymi. Ukrywanie rażących wad za pomocą sztucznych paznokci jest kuszące, ale brak napowietrzania dodatkowo osłabia podłoże. Najlepiej pozwolić paznokciom odzyskać normalną siłę i elastyczność. Wzrost paznokci od korzenia do wolnej krawędzi trwa od dwunastu do osiemnastu miesięcy, a w przypadku paznokci od ośmiu do dziesięciu miesięcy. Niektóre lakiery wzmacniające paznokcie dodają syntetyczne włókna, aby utrzymać wadliwy paznokieć razem. Stosuj je jako zabiegi pierwszej linii w celu ochrony złamań pionowych przed rozciągającymi się w dół do łożyska paznokcia. Kiedy stosujesz drogie zabiegi na martwe tkanki, pamiętaj, że w widocznej części paznokci brakuje odżywczych zapasów krwi. Ignoruj ekstrawaganckie twierdzenia i po prostu zaakceptuj, że jesteś powłoką dla efektów kosmetycznych.

PRZEWODNICTWO

Zauważysz, że [po rozpoczęciu stosowania guaifenesinu] Twoje włosy wracają do normy, właściwie lepiej. Kiedyś kopalnia była sucha, ale dotarłam tam, dokąd mogłam pojechać na kilka dni zanim musiałam ją umyć (kiedy byłam chora, nie myłam jej przez trzy dni i nie była tłusta). Moje włosy są teraz bardzo zdrowe. Po prostu daj mu trochę czasu. Przyjmuję 3.600 mg guaifenesinu dziennie i od około trzech miesięcy jestem całkowicie wolny od bólu.

-ary B., Floryda

Włosy fibromyalgiczne są często wiotkie, o słabej fakturze, wolno rosną i skłonne do rozdawania końcówek. Wadliwa produkcja energii rozciąga się nawet na mieszki włosowe. Włosy zwykle wypadają w cyklach, ale teraz może pojawić się cała kiść w jednym czasie. Może rozumiesz, że kiedy jesteś chory, ale może się to również pogorszyć w czwartym lub piątym miesiącu leczenia gwajfenesyną. Odwrócenie fibromialgii przebiega szybciej niż wolniejsze gromadzenie się związków, które ją wywołują. Przyspieszona jest również rekonwalescencja, ale uszkodzone włosy wypadają wcześniej niż normalne. Jest to dobra ogólna zasada dla całego ciała: W procesie oczyszczania biorą udział głównie chore tkanki. Wyniki badań są zazwyczaj normalne, a patologia skóry głowy jest rzadko spotykana, więc zrezygnowaliśmy z odwoływania się do dermatologów, chyba że ktoś potrzebuje uspokajającej konsultacji. Na szczęście nasi sprzymierzeńcy to doświadczeni fryzjerzy. Są one przyzwyczajone do pouczania klientów o okresowej utracie włosów, choć być może nie wtedy, gdy jest ona tak jaskrawa jak w fibromialgii. Łatwo dostrzegają zdrowy, nowy, zdrowy wzrost, aby uspokoić pacjentów i zainspirować ich do tego, aby nie wpadali w panikę.

Wiele związków są reklamowane, aby pomóc wzrost włosów, ale jeśli chodzi o wypadanie włosów spowodowane fibromialgią, cierpliwość jest najlepszym lekarstwem. Delikatne szampony, odżywki i dobry stylistka są najlepszą bronią, wraz z czasem. Minoksydyl (Rogaine) jest jedynym produktem zatwierdzonym do łysienia kobiet. Musi być stosowany codziennie, co jest uciążliwym obowiązkiem dla kogoś, kto jest zbyt zmęczony, aby podjąć taki wysiłek. Jakikolwiek korzystny wzrost jest nagle stracony, jeśli aplikacje są zatrzymywane. Młodsze kobiety z wypadaniem włosów powinny unikać środków antykoncepcyjnych zawierających testosteron lub DHEA - oba te środki mają działanie maskotwórcze na organizm.

Two thirds of women and most men lose hair with aging. Don't expect the quasi-miraculous guaifenesin to produce a full head of lustrous hair you never had. Though quality may improve, there's a limit imposed by your age and genetic makeup. When you're reading promotional advertising, remember that, jak paznokcie, tylko korzenie są żywe: Gwoździe są martwe. Tak więc nic nie może poprawić się poza ładniejszym dotykiem i wyglądem powierzchni. Wiele produktów osiąga dokładnie to, i nie muszą być drogie.

Z wyjątkiem przewlekłych uli lub łuszczycy, większość problemów dermatologicznych nie jest poważna. Można nimi zarządzać z łagodnością, rutynami, takimi jak używanie letniej wody zamiast gorącej, i dabbing w miejsce szorowania. Wystarczy kilka delikatnych, bezzapachowych produktów. Z czasem guaifenesin może sprawić, że cała ta uwaga stanie się niepotrzebna.

Wiele tracę włosów. Część, którą miałem na myśli najbardziej, to wszystkie małe włoski, które przychodzą. Pewnego dnia poszedłem w śniegu, a kiedy wróciłem do domu, to wszystko to rozmyte fuzz dandelion wystaje - moje włosy są bardzo kręcone-frizzy. Potem poszedłem do fryzjerki i ucieszyłam się, że mam tak wiele zdrowych nowych włosów. Nie wiedziałam,

że to nowy wzrost włosów i że jestem na drodze do zdrowszych rzeczy.

-Jan, *Kentucky*

Rozdział Trzyście

Zespół głowy, oczu, uszu, nosa i gardła

YEARS AGO w medycynie, była specjalność w głowie, oku, uchu, nosie i gardle (HEENT). Potem oczy stały się zbyt skomplikowane, aby mogły pozostać częścią grupy, a teraz jest to samodzielna dyscyplina. Być może jako odzwierciedlenie moich lat spędzonych w medycynie, w tym rozdziale zajmiemy się all-inclusive klastrem objawów, całym HEENT. Większość fibromyalgics znaleźć co najmniej kilka problemów w ich głowach: Nie rodzaj psychologiczny, tylko zewnętrzne struktury! Niektórzy lekarze w tej ograniczonej dziedzinie zaczynają łączyć ich z chorobą podstawową. Dodaliśmy ten rozdział, abyś mógł!

Zawsze mogłam powiedzieć, kiedy mój młodszy syn, Sean, był w cyklu, chociaż nie narzekał na ból. Kiedy budziłem go rano do szkoły, jego oczy były prawie zaklejone gooky stuffem. Musiałbym położyć na jego oczach mokrą ściereczkę do mycia i pozwolić jej na chwilę usiąść, aby ją odsączyć. Zatrzaski w rzęsach były sztywne i niezwykle trudno było się z nich wydostać. Były to dni, kiedy budził się irytujący i zmęczony, miał największe problemy w szkole.

-C.C., Kalifornia

Fibromyalgics have problems with the inner skin, the mucosa, the name given to all moist membranes of the body. These areas are subject to the irritating effects of fibromyalgia. Jednym z powodów jest to, że wydzieliny wody, które utrzymują je w stanie mokrym, stają się kwaśne i powodują pieczenie powierzchniowe. Oczy reagują nadmiernym rozdarcie, które wysycha w nocy. W miarę jak woda odparowuje, pozostawia śluz i kryształy fosforanu wapnia.

Rano w narożnikach powiek leży tylko lepki, czasem ziarnisty "piasek". Błędem jest próba wytarcia, ponieważ powłoki są porysowane, a następnie pozostają podrażnione przez kilka dni. Lepiej je spłukać i delikatnie rozpuścić przy użyciu mokrej ściereczki.

Tabela 13.1

Głowa, Oko, ucho, nos, gardło

	Mężczyzna	Percentage	
		Kobieta	Percentage
Liczba pacjentów	596	3,444	
Bóle głowy przedniej części pojazdu	320	54	2,202 64
Bóle potyliczne głowy	279	47	2,150 62
Uogólnione bóle głowy	214	36	1,412 41
Zawroty głowy	442	74	2,921 85
Vertigo	113	19	1,305 38
Nierównowaga	498	84	2,716 79
Natarczywość	113	19	992 29
Nieostre widzenie	284	48	2,194 64
Podrażnienie oczu	365	61	2,486 72
Zatłoczenie nosa	410	69	2,610 76
Nieprawidłowe smaki	291	49	2,157 63
Zły smak	223	37	1,829 53
Smak metaliczny	190	32	1,639 48
Uszy dzwoniące	351	59	2,139 62
Niezwykła wrażliwość	137	23	1,371 40
Światło	154	26	1,071 31
Zapachy	86	14	1,236 36
Dźwięki	83	14	844 24

Trudno jest nie trzymać swędzących wieczek w palcach. Niewyczuwalne, resztki mydła są włączane do już uszkodzonych tkanek. To jeszcze bardziej usuwa śluz ochronny, a jeśli gałka oczna podziela podrażnienie, rozmywa wzrok. Nawet przyciemnione światło z ekranów telewizorów sprawia, że pacjenci są odważni, a jaśniejsze źródła są wręcz bolesne. Soczewki kontaktowe są bardzo drażniące w tych czasach, stają się mętne i wymagają ciągłego czyszczenia. Występuje wrażliwość na światło, a pacjenci instynktownie wkładają okulary przeciwsłoneczne na miejsce, wyprzedzając światło słoneczne. Kremy bezpieczne okulistycznie pomagają wieka, a sztuczne łzy zapewniają ochronną osłonę rogówki. Przytrzymać coś chłodnego nad oczami; użyć schłodzonych ściereczek lub dobrze zapakowanego lodu włożonego do plastikowych torebek i trzymać wodę z dalszą marynowaniem pokrywek. Tkanki takie są bardzo wrażliwe i mogą zostać "spalone" przez cokolwiek nadmiernie zimnego.

Rozmyte widzenie może mieć również inne przyczyny. Do każdej gałki ocznej przymocowane są cztery mięśnie oka. Są zaczepiane na orbitach i koordynują ruchy oczu. Każda z ośmiu może być dotknięta fibromialgią. We wczesnym okresie choroby czułem obrzęk, skurcz i czułość w każdym z nich w różnym czasie. Nieostre widzenie pojawia się, gdy te fibromyalgiczne mięśnie zmęczą się, próbując zsynchronizować ostrość.

The lens of the eye is a living gel-like structure. It participates in fluid shifts and admits nutritive substances through its membranes. Blood constituents move in and out under tight control. Just as glucose can enter to excess, so can calcium phosphate. Any ion intrusion has to be accompanied by water aby zagwarantować bezpieczne rozcieńczenia. Dodatkowe ładunki wody zagęszczają soczewkę i zmieniają punkt ogniskowy, aby wywołać krótkotrwałą bliskowzroczność. Kiedy w końcu zostaną wysane, soczewka spłaszcza się do bardziej dalekowzrocznego stanu. Stale zmieniające się grubości soczewek powodują rozmycie, a fibromyalgie okresowo

walczą o utrzymanie ostrości. To nie jest dobry moment, aby uzyskać nową receptę na okulary - będzie to złe dla Ciebie. Pamiętaj, że cykle odwracania powtarzają objawy, dlatego też może dojść do rozmycia, niezależnie od tego, czy choroba jest coraz lepsza czy gorsza.

W innych przypadkach, oba oczy stają się suche i czerwone, co nazywamy wstrzykiwane. Łzy nie wypływają w wystarczającym stopniu; nawet śluzowate kanały ulegają zapłatanii. Gdy wewnętrzne powieki wysychają, pacjenci mrugną nadmiernie. Nie pomaga to zbyt, ponieważ niewiele środków smarnych do powlekania jest w stanie sprostać temu wyzwaniu. Mięśnie okulistyczne dzielą niepokój, mruganie i mruganie z szybkim mruganiem, sugerując nerwowe kleszcze. Jedynym sposobem na zatrzymanie tego działania jest przytrzymanie lekkiego nacisku palcem na pokrywę. Ponieważ suchość może spowodować ten scenariusz, mokry ze sztucznymi łzami. Istnieje wiele marek dostępnych bez recepty i recept, takich jak Bion Tears, GenTeal, Lacri-Lube, itp. Uważaj na te, które zawierają olej rycynowy.

Mam czterdzieści siedem lat i miałem suche oczy na to, co wydaje mi się na zawsze. Niedawno musiałem iść do lekarza, to się tak źle stało. Moje lewe oko najpierw zmieniło kolor na czerwony, więc pomyślałem, że mam infekcję. Następnie, ponieważ antybiotyk wyschnął go nawet bardziej niż normalnie, porysowałem oko własną powieką. Zostało to skorygowane, ale suchość trwała nadal. Mój lekarz przepisał mi kroplę do oczu. W międzyczasie do smarowania używam sztucznych łez Bausch & Lomb. Moje oczy nadal "przyklejają się" w a.m., ale nie tak źle. Więc stało się nieco lepiej, po prostu nie wyleczone. Wierzę, że jest to włókno. Zawsze miałem suche oczy, ale nie tak źle. Prawdopodobnie zaczną się one poprawiać, a czasami nawet gorzej.

-Krystyna, *Kalifornia*

EARS

Ja również mam wrażliwość na hałas, który przychodzi i odchodzi. Przez kilka dni nie mogę tolerować dźwięku telewizji lub radia. Nie mogę tolerować hałaśliwych sąsiadów, którzy grają w radiu z basem w moim domu. Prowadzi mnie to do szaleństwa, a ja byłem znany, aby powiedzieć kilka z nich off za to. Czasami nie mogę tolerować hałasu w restauracjach ludzi rozmawiających, kuchennymi łoskotami, itp. Inne dni hałas nie przeszkadza mi. Mogę teraz powiedzieć, że po tych latach na guai, to jest coraz lepiej. Ale wychowywałem się na farmie, gdzie nie było hałasu i do dziś mi go brakuje.

-Char, *Kalifornia*

Kobiety mają więcej ostrych zmysłów niż mężczyźni, i są one kopane w górę oktawy podczas złych flary fibromialgii. Niezależnie od płci, zwiększona wrażliwość na światło, dźwięki i zapachy często pojawia się na powierzchni. Każdy z tych trzech czynników może wywoływać bóle głowy i, co dziwne, nudności. Z jakiegoś powodu hałas telewizyjny jest czasem nie do zniesienia, zwłaszcza gdy programy mają wbudowane ścieżki dźwiękowe śmiechu lub wzmacnione. Każdy, kto ma małżonka z fibromyalgią, zna udręczony krzyk z następnego pokoju: "Obróć telewizor w dół!"

Dzwonienie w uszach może zacząć się nagle znikąd. Jest prawie zawsze krótki, ale czasami trwa godzinami. Jeśli ten dźwięk jest stały i niezmienny, to zazwyczaj nie jest to spowodowane fibromialgią. Mniej często w kanale słuchowym występuje brzęczenie lub uczucie trzepotania skrzydeł owadów w głąb kanału słuchowego.

Słyszenie jest czasami stępione i może nastąpić chwilowa głuchota. Wiele lat temu na dwa dni straciłem słuch w jednym uchu.

Miałem trzydzieści lat, a nagły początek był przerażający. Kolega zaglądał do kanału i nic nie znalazł. Moja przedwczesna głuchota oczyściła się tak szybko, jak się pojawiła i nigdy nie wróciła - za wyjątkiem może trochę z starością!

Externally, the ears may turn a glowing red like a Christmas tree ornament that's been plugged into a light socket. They feel wypalone i czasami wrażliwe na dotyk - zapomnij o próbie noszenia kolczyków. Kanały mogą swędzić i zapraszać do wystąpienia nieprawidłowości Q-tip, która chwilowo się zadawała, ale zwykle wskrzesza ten sam dyskomfort w ciągu kilku godzin. Jeśli widoczna jest łuszcząca się i sucha skóra, można zastosować delikatny olejek. Olej Emu, ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, jest dobrym wyborem.

Ogólnie rzecz biorąc, objawy pojawiające się w uszach wymagają niewielkiej interwencji, ponieważ przychodzą i odchodzą tak szybko. Zakłęcia cynamonowe stają się najbardziej niepożądanymi intruzami, które utrudniają sen. W ciszy i spokoju, odgłosy w uszach są niepokojące, szczególnie jeśli są bezlitosne. Istnieje przeciwwaga, hałas produkujących gadzety, które łagodzą stały drone; cicha muzyka może również uczynić obraźliwe dźwięki mniej słyszalne.

Ktoś polecił mi książkę *Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight: Co robić, jeśli jesteś sensorycznej obrony w świecie przesadnie stymulującym*, przez dr Sharon Heller. Czy moja zmysłowa wadliwość przyszedł wraz z FMS, nie jestem pewien, ale ta książka na pewno pomogła mi lepiej zrozumieć te rzeczy. Pomogło to również wyjaśnić sprawy mojemu dziewięcioletniemu synowi.

-Katynia, Floryda

NOSE

Moje zatoki znacznie oczyściłam - miałam tkankę w rękę dwadzieścia cztery godziny na dobę. Teraz nie biorę nawet Allegra z wyjątkiem sezonu ambrozji. Kiedyś przeziębienia lub infekcje zatokowe występowały trzy do czterech razy w roku. Nie chorowałam od czasu, gdy zaczęłam guai.

-Karen, Teksas

Nasal membranes are not immune to fibromyalgia. Histamine release can cause sudden bursts of liquid mucus either z nosa lub jako kroplówka po porodzie. Godziny przebudzenia mogą być spędzone na wężaniu, wydmuchiwaniu nosa lub oczyszczaniu gardła. Drenaż śluzu jest zwykle jasne, ale wygląd żółtej lub zielonej flegmy może wskazywać na nałożoną infekcję, która wymaga leczenia. Z powodu nadmiaru śluzu, osoby dotknięte chorobą omyłkowo obwiniają swoje zatoki za przednie bóle głowy fibromialgii. Antyhistaminy mogą wysuszyć część obraźliwej wydzieliny; w ciągu dnia należy stosować odmiany nieroślinne. Nie jest prawdopodobne, że lek przeciwalergiczny będzie zawierał naturalne salicylany, ponieważ rośliny są często winowajcą, który je powoduje. Wspomnieliśmy, że wydzieliny z fibromialgii są kwaśne. Delikatne błony nosowe są łatwo spalane przez przepięcia wodnisteo śluzu. Nieodpowiednie wybuchy kichania są wywoływane przez takie podrażnienie i reprezentują wysiłek natury, aby wysadzić jakiegoś przestępcę cząstek stałych. swędzenie końcówki nosa wyłania się znikąd; nawet przy rygorystycznym pocieraniu, ulga jest znikoma.

Twarz twarzowa trądzik różowaty również atakuje nos, powodując, że rozjaśnia się i nieco pęcznieje. Jest to nieco sugerujące dylemat Rudolpha i wymaga dużo energii, aby przyćmić

blask. Niejednolite obszary pryszczyc i podrażnienia mogą występować wszędzie na ciele, ale są najbardziej irytujące na twarzy. Sucha błona śluzowa nosa może pękać i łatwo krwawić. Olej mineralny, witamina E lub wazelina zwykła mogą ukoić, pokryć i chronić obszar przed powtarzającymi się atakami Kleenexu. Jeśli masz wrażliwą skórę, możesz preferować miękką chusteczkę do nosa z miękkiej tkaniny.

Some odors are amazingly oppressive. Sensitive patients become ill from exposure to scented lotions, colognes, and perfumes. It often takes some effort to find personal and household cleaning products that don't irritate them or set off symptoms. Headaches may spring up after a brief exposure, sometimes accompanied by nausea. It's difficult to totally avoid exposure because of the prevalence of fragrances and heavy perfumes in public places. Some patients have to submit requests for uczestników planowanych imprez, aby powstrzymać się od używania produktów zapachowych. Niektórzy pacjenci są rzeczywiście niepełnosprawni z powodu ich wrażliwości.

THROAT

Stwierdziłem.... że problemy z zatokami sinusowymi i IBS mogą powodować nieświeży oddech. Od co najmniej dziesięciu lat szczotkuję zęby, szczotkując język i pędzlem w kierunku pleców (nie mam odruchu gagów). Moja córka skomentowała, że nie mam już nieświeżego oddechu, jak to miało miejsce od czasu do czasu. Nie mam chronicznego drenażu zatok, który miałem przed guai, ani alergii i takich, albo. IBS również zanika. Guai zmienia moje życie o krok po kroku.... lub jest to jedna tabletką dziennie.

-Sandy, Kalifornia

Cała powierzchnia jamy ustnej i gardła wyłożona jest prawie równie czułymi membranami. Gruczoły śliniankowe wydzielają substancje trawienne pomocne trawienne, a także niepożądane związki, w tym nadmiar fosforanów (kwasu fosforowego). Takie kwaśne wydzieliny mogą oparzyć się jak nadmiernie gorąca filiżanka kawy, pozostawiając uczucie poparzenia. Możemy winić podobne wyjścia za kwaśne lub metaliczne doznania, które ingerują w nasze kubki smakowe. Ślina wycieka podczas snu i powoduje wysypki wokół kącików ust (częściej widoczne u małych dzieci i osób o jasnej skórze). Bardziej odległe membrany nie są nieprzepuszczalne dla mycia kwasem, co może powodować ból gardła lub suchy, kaszel hakowy. Mentol-free kaszel kaszel krople, takie jak Fruit Breezers, ksylitol "mints", Halls Fruit Flavored Drops, czy staromodne Luden's to tylko niektóre produkty, które nie będą blokować guaifenesin. To samo zastrzeżenie: Unikać mięty, mentholated i medycznych silnych ziołowych pastylki do ssania.

Let's not forget dental calculus. We discussed the nature of tartar crystals very early in this book. You may remember that they're

largely made up of calcium phosphate, components wylewanie ze śliny. Te małe kryształy klinują pomiędzy zębami i ingerują w otaczające tkanki, powodując zapalenie dziąseł. Gruczoły ślinianki mogą lekko pęcznieć, bóle i stać się kruche, gdy są podrażnione przez własną zawartość kwasu. Nierzadko zdarza się, że dziąsła krwawią po szczotkowaniu, szczególnie we wczesnych stadiach odwracania się kamienia nazębnego, gdy kamień zmiękcza.

Język dzieli wodę w wannie. Posiada największą liczbę doustnych kubków smakowych. Jak każdy inny mięsień, może stać się delikatny lub czuć się tak, jakby został przecięty. Czasami tylko granice są naruszone, jakby były ścierane przez deskę szmergielską i nadmiernie wrażliwe, gdy ocierają się o zęby. Jedzenie może wydawać się zmienione, pozbawione smaku lub niepokojąco zanieczyszczone. Podczas fibromialgicznych odparzeń mogą pojawić się ponownie owrzodzenia w jamie ustnej, sugerując opryszczkę, często są one nieznanego, a nie wirusowego pochodzenia (mszycowe zapalenie jamy ustnej). Mniejsze owrzodzenia można pielęgnować chemicznie przy użyciu staromodnego, stylistycznego ołówka. Różne związki skracają prawdziwy opryszczkowy atak zimna, np. abrewa, acyklowir i balsamy do warg cynkowych.

Jako dentysta leczący pacjentów z fibromialgią, często dostaję skargi na ciągłe walki z nieświeżym oddechem. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele, w tym leki, zwyczajnie związane z higieną jamy ustnej, żywność, którą spożywasz, produkty stomatologiczne, których używasz oraz stare, wadliwe wypełnienia, korony (koronki) lub protezy. Wiele leków ma działanie niepożądane, które pozostawia suchość w ustach. Jest to główny czynnik przyczyniający się do nieświeżego oddechu. Ogólnie rzecz biorąc, zły oddech jest powodowany przez gazy siarkowe, które są wydzielane przez bakterie. Jeśli czyścisz usta dokładnie, szczotkowanie dziąseł i czyszczenie języka - to już historia.

-Flora Stay, D.D.S.

A common complaint in fibromyalgia is dry mouth, with or without dry eyes. It's sometimes part of the illness, but just as often it's a side effect of medication. Antidepressants, Przestępcami takimi są tabletki do spania i środki zwiotczające mięśnie. Przed zmianą dawki leku przyczynowego należy skonsultować się z lekarzem. Zabiegi obejmują pasty do zębów przeznaczone do suchych jamy ustnej, takie jak Cleure unflavored (www.cleure.com) i ich nie miętowe odświeżacze oddechu ksylitolu, które zwiększają przepływ ślinianek. Silne smaki, takie jak cynamon, mogą dodatkowo podrażniać tkankę jamy ustnej. *Fibromyalgia Dental Handbook* napisany przez Flora Stay, D.D.S., dotyczy wpływu fibromyalgii na jamę ustną.

Wrażliwe zęby prześladowają wielu pacjentów, zwłaszcza po chemicznym wybielaniu zębów. Miejscowe żele fluorkowe mogą być malowane na powierzchniach jako zabieg naprawczy. Ponownie, uzyskać nie miętowe marki, takie jak sprzedawane przez Cleure lub Colgate (Prevident).

Ból gardła fibromialgii jest zazwyczaj inny niż w przypadku zbliżającej się infekcji. Jest bardziej powierzchowny i nie pomaga połykanie, oczyszczanie czy kaszel. Pacjenci mogą podnosić tylko zwykły, czysty śluz. Spastyczne na zewnątrz, mięśnie szyi środkowej mogą uderzać w nerwy i powodować intensywne bóle gardła, których nie da się odróżnić od infekcji pasmowej. Brak obrzękłych gruczołów podczas badania może rozróżnić te dwa typy gruczołów. Połykanie jest czasem wręcz bolesne, jak gdyby obce ciało lub tabletką zostały zamknięte w głębokim zagłębieniu. To uczucie może trwać kilka tygodni, ale nie powoduje uszkodzenia tkanek.

Moja laryngologia mówi, że moja krtania jest opuchnięta, ale poza tym nie może znaleźć nic złego. Byłem naprawdę chrypka cały ten czas i lewa strona gardła jest również opuchnięta.

(Widział, że jest obrzęknięty również wtedy, gdy robił zakres na moim gardle.) Wysłała mnie do specjalisty od głosu w Salt Lake. W przeszłości miałem wiele problemów z gardłem. Mam pięćdziesiąt sześć lat. Mój język ma owrzodzenia po lewej stronie i z przodu, które przychodzą i odchodzą. Zdiagnozowano u mnie fibromialgię i mój stały lekarz mówi, że to wszystko jest jej częścią, może z obrzęk ściągną w szyi.

-Elaine, *Utah*

Przeanalizujmy więc losy tych różnych symptomów. Przypomnij sobie, jak oni przyszedli i poszli, gdy rozwijałaś chorobę. Na guaifenesin, będą one również wskrzeszać, gdy jesteś clearing. Skoro one ciągle się pojawiają, jak powiesz, czy się poprawiasz, czy dalej się cofasz? Nie skupiaj się tylko na jednym problemie, ale zbadaj jednocześnie wszystkie elementy fibromialgii. Jeśli nie można uzyskać przyzwoitego odwzorowania, jedyną metodą, jaką posiadasz jest ocena wszelkich systemowych korzyści płynących z dotychczasowego leczenia. Naprzemiennie coraz więcej dobrych i mniej intensywnych dni w dół to niezawodne, kierunkowe środki.

RÓŻNE OBJAWY

Przepocenie się - mam teraz trzydzieści pięć lat, [i to się zaczęło, gdy miałem dwadzieścia trzy lata. Myślałem, że to perimenopauza. To nie było. Zawsze czułem, że palę się od środka na zewnątrz. Ja bym kapał z potem. To było bardzo wstydlive.

-Chantal, *Michigan*

Za każdym razem, gdy piszemy pracę lub książkę, mamy resztki, objawy, które nie pasują do żadnej kategorii. Odzwierciedlają one ogólne problemy metaboliczne organizmu. Przyjrzyjmy się im tutaj.

WAGA GAINU

[Tabela 13.2.\)](#)

Tabela 13.2

Różne objawy

	Mężczyzna	Percentage	Kobieta	Percentage
	Mężczyzna		Kobieta	
Liczba pacjentów	596		3,444	
Przyrost masy ciała	174	29	1,197	35
Alergie	146	24	1,007	29
Palpitacje	270	45	2,058	60

Jedynym sukcesem, jaki odnieśliśmy z utratą masy ciała w fibromialgii jest stosowanie diety niskokalorycznej, którą szczegółowo opisano w [rozdziale 6](#). Dieta niskokaloryczna może dodatkowo spowolnić metabolizm poprzez rekrutację zasobów przeciwko postrzeganemu głodowi. Natomiast ograniczenie dotyczące węglowodanów nie ma takiego samego wpływu z powodu zastępowania tłuszczów i białek. Czy utrata wagi nie poprawiłaby Twojego obrazu siebie i mobilności? Kiedy już się przeprowadzisz, odtworzysz mitochondria i w ten sposób uzupełnisz swoją wytrzymałość i pojemność magazynowania energii.

Musisz popchnąć kopertę, aby zobaczyć, jak daleko możesz się posunąć. Jeśli tego nie zrobisz, nie osiągniesz postępu. Amanda nie polega na przyjmowaniu tabletek guai, a następnie uderzaniu w kanapę, aby poczekać, aż się poprawi. Musisz wykonać pracę, aby zbudować swoje ciało z powrotem do góry.

Dobrą wiadomością jest to, że gdy pierwsze trudne miesiące się skończą, to po prostu staje się coraz łatwiej i lepiej przez cały czas.

Karola Południowa -Gretchen, Karolina Południowa

PROBLEMY Z REGULACJĄ TEMPERATURY

Pacjenci skarżą się na gorączkę niskiej klasy, a w rzadkich przypadkach termometr może zarejestrować ponad 100 stopni. Większość fibromyalgików pocą się nadmiernie w każdej chwili. Nawet drobne gorączki przerywają nocą, przerywają sen i przerywają pościel. Gorące błyski są powszechne w obu płciach - żartuję, że przeszedłem menopauzę w wieku trzydziestu dwóch lat. Termostat ciała działa na różne sposoby i możesz czuć się komfortowo tylko w bardzo wąskim zakresie temperatur. Możesz szybko przejść od zbyt gorącego do zbyt zimnego. Warstwowe ubrania, które z łatwością można zakładać i zdejmować, aby szybko się z nich uporać; należy trzymać kurtkę lub chustę pod ręką.

RETENCJA WODY

We've previously discussed water retention, so we won't review the physiology here. The body holds on to what only seems like excess water. It has to retain two or three pounds during attacks to facilitate the ionic shifts of calcium, sodium, phosphate, chloride, potassium, and magnesium as well as larger-sized compounds. Water accumulation will go into either direction: depositing or reversing attacks. It's the same chemistry going forward or backward. During cycles, fibromyalgics are accustomed to swollen eyelids and hands upon awakening; rings temporarily don't fit. During the daytime, gravity rules, and fluid dutifully slips out of the arms and torso to the legs. By late afternoon, shoes may not fit well. Without obvious swelling, skin is stretched from within. Internal edema tugs on millions of tiny nerve endings and indeed makes legs restless. Add foot and leg cramps for a miserable night. Vitamin E (800 mg) or magnesium at bedtime undependably ameliorate symptoms. The FDA no longer allows physicians to prescribe quinine tablets for cramping, but you may certainly drink a few ounces wody bezcukrowej chininy podczas kolacji. W badaniach wykazano ćwierć szklanki soku z ogórków, aby zatrzymać skurcze stóp i nóg. Leki powinny być zastrzeżone jako terapia drugiej linii ze względu na ich skutki uboczne. Dwa obecnie stosowane leki na niespokojne nogi to Requip (ropinirole) i Mirapex (pramipexole). Oba zostały opracowane w celu leczenia choroby Parkinsona. Mdłości, lekkomyślność i zmęczenie to główne skutki uboczne.

Każdy czytelnik mógłby prawdopodobnie dodać do tej listy symptomów. Pamiętasz nagłe kopnięcie nogi lub szarpnięcie ramienia, tak jak zasypiasz; koszmary przerywane; wrzęźwiający koszmary; kruchość skóry głowy podobna do wrzenia; nagłe bóle zębów, choć nic złego; ostre ukłucia biegnące przez uszy; niewyjaśnione dreszcze lub całkowite ochłodzenie ciała; wibracje,

które wychodzą znikąd; prądy elektryczne, które zygają twoje kończyny? Wszystkie one są prawdziwe i nie są figurami Twojej wyobraźni. Zawsze pamiętaj, że nasza teoria wspiera pogląd, że wiele komórek w organizmie walczy o odparcie obciążenia fibromialgii.

Rozdział Czternaście

Fibromialgia dziecięca

Kiedy dorastałem, mój przydomek brzmiał: "Powoli jak melasa w styczniu". Wraz z wiekiem pogłębiło się poczucie, że nie jestem jak inne dzieci; nie mogłem stać w miejscu i trzymać ramion, aby mieć dopasowane ubrania; potrzebowałem więcej snu, ale nie mogłem się z tym pogodzić; miałem mało energii i schroniłem się czytając, leżąc, na siedzeniu okiennym zamiast bawić się na zewnątrz. Grzebiąc się w książkach, mniej dotkliwie odczuwałem ból i różnicę mojego dzieciństwa, ale wina zawsze tam była; czułem, że zawiodłem wszystkich wokół siebie, nie będąc takim jak oni, nie będąc w stanie zrobić tego, co oni zrobili tak bez wysiłku. Rodzice, po zabranii mnie do lekarza na badania tarczycy, doszli do wniosku, że moje zmęczenie było cechą charakteru, a nie chorobą, i dorastałem w ich wiarę, nigdy nie słyszałem, aby ktoś powiedział inaczej.

-Synthia C., *Michigan*

W OBLICZU PROBLEMU: CZY DAŁEM MOJEMU DZIECKU FIBROMIALGIĘ?

W miarę jak dowiadujemy się więcej o fibromialgii i zastanawiamy się, jak wpływa ona na nasze życie, uświadamiamy sobie podobne objawy u osób z naszego otoczenia. Niektórzy przyznają, że mają chorobę po imieniu; inni mogą zdiagnozować, jeśli tylko posłuchamy ich skarg. A ponieważ fibromialgia występuje w rodzinach, nieuniknione jest, że czai się blisko domu.

Podczas procesu odwracania gwaifenezyny nieuniknione jest, że patrzymy twarzą w twarz na dziecko, którym kiedyś byliśmy - dziecko z bólem brzucha i szwami bocznymi; niewyjaśnionymi bólami głowy; syndromem jelita drażniącego; rosnącymi bólami w nogach dolnych i kolanach, które obudziły nas płacząc nocą; bóle w biednych koniach rydwanowatych następnego dnia po zajęciach na sali gimnastycznej; niekończącymi się dniami zmęczenia, a także strasznie dryfującym mózgiem, który nie skoncentrowałby się na szkolnym. Takie przypominanie jest uzdrowieniem. Patrząc na to byłe dziecko pozwala nam wybaczyć rzekomy hipochondrium. Podczas procesu nostalgii możemy niestety zdać sobie sprawę, że jedno lub więcej naszych dzieci stoi w obliczu tych samych zmagañ. Niemal każdego dnia rodzic pyta: "Moja córka ma infekcje pęcherza i narastające bóle - czy to możliwe, że ma fibromialgię? "Mój syn kochał kiedyś sport, ale teraz nie będzie się nawet ubierał do PE. Coś mu zawsze przeszkadza - czy ma tę fibromialgię? Lista rośnie w miarę jak każdy ogrzewa się do zadania wspomnień i jesteśmy pytani o senność, bóle głowy, byłych studentów A, którzy nagle nie osiagają - wszystko w tych samych niespokojnych tonach. Podejrzenia rodzicielskie zazwyczaj przekładają się na trafną diagnozę: Oni znają swoje dzieci!

Starsze dzieci z fibromialgią powoli zdają sobie sprawę, że nie są jak inne dzieci, ale dlaczego? "Dlaczego" powtarza się: dlaczego wczoraj praca w szkole była łatwa, dlaczego jeszcze zmęczona po 12 godzinach snu, dlaczego tak mało wytrzymałości, kiedy mój przyjaciel może iść iść jak Królik Energizer? Możesz być pewien, że myślą o tych jarzmach, ale jak mogą je zrzucić, kiedy dorośli, w tym lekarze, flądra o i nie mogą ich uwolnić? Bez zrozumienia, młodzi ludzie szybko stali się zdolni do robienia pozornie ważnych wymówek. Do czasu, gdy są nastolatkami, wielu z nich ma naprawdę dobre powody, dlaczego bołą lub dlaczego nie chcą już dłużej uczestniczyć w zajęciach, które kiedyś lubili. Ale spójrzcie uważnie: Te wymówki tak naprawdę nie wytrzymują.

Younger children have a different perspective. They've never czuło się inaczej. Uważają, że to normalne, że odczuwają ból i zmęczenie i zakładają, że ich rówieśnicy czują to samo. To w końcu staje się ich osobowością słabszą i pozbawioną determinacji, co mogą błędnie przyjąć jako deficyt charakteru. Ponieważ nie są w stanie zrozumieć rzeczywistości swojej sytuacji, często stają się mniej asertywni i pozwalają innym przejąć władzę.

Znamy jedną małą dziewczynkę, która zaczęła bolesne cykle w wieku dwóch lat. Obudziła się w nocy płacząc z bólów nóg. Jej rodzice szybko nauczyli się, jak postępować z jej skargami. Namaczali ją w wannie z ciepłą wodą, suszyli, a następnie masowali. To był jedyny sposób, aby uratować ich wszystkich od kolejnej bolesnej i całkowicie bezsennej nocy. Ta sześciuosobowa rodzina, ojciec i czwórka dzieci - wszystkie mają fibromialgię. Posiadanie dwojga rodziców z chorobą spowodowało, że praktycznie genetycznie nieuchronne dla ich potomstwa. Najmłodsza trójka zaczęła odczuwać odczuwalne objawy w wieku czterech lat. Jedyną różnicą był zakres i dotkliwość ich skarg i ustaleń fizycznych.

Becky, the eldest, was severely affected by the time we first saw her at age eleven. Already suffering from unrelenting symptoms, she had seen chiropractors, physiotherapists, and physicians. No one

could explain why, and few would believe that she sometimes crawled on the ground as the only way to get home from school. Leg pains and weakness were so bad that she couldn't keep walking or even stand. We also had trouble with that one. We had never encountered a crawling fibromyalgic or one so young with such intense symptoms. We began to suspect she was highly neurotic and using her illness for some emotional gain. Yet there were sobering balances to redress our thinking. Becky was a straight-A student and strikingly intelligent. She knew when she could study effectively and rested when she had no other choice. She took pain medications and antidepressants as prescribed by her family physician, but even in her sedated state, she continued to excel. Her mother was niezachwianie wspierająca i uparcie nalegała, że Becky jest naprawdę tak samo chora jak ona sama. Jednak dała Becky'emu jak najbardziej normalne wychowanie. Becky uczęszczała do szkoły publicznej i nawet w plecach żyła tak normalnie, jak pozwalały jej objawy. Nigdy nie pozwolono jej wycofać się z życia i przy pełnym wsparciu rodziny walczyła z bólem i zmęczeniem z pojedynczym sukcesem.

Czas, Mama i Becky nauczyli nas, jak ciężkie objawy mogą być u dzieci. Ale to był powolny proces. Jej reakcja na gwajfenezynę wymagała precyzyjnych regulacji. Ona po prostu nie mogła tolerować pogorszenia objawów. Dlatego też poprawiała się bardzo powoli. Niewielkie przyrosty dawkowania spowodowały tak intensywne zmiany w dawce, że nie mogła dotrzeć do szkoły. Nawet gdyby walczyła o dotarcie tam, nie byłoby to warte bolesnego wysiłku: Nie mogła usiąść nawet przez pierwszą godzinę w klasie. Osobista wojna Becky'ego z fibromyalgią trwała ponad trzy lata; każdy mały postęp był wielką wygraną. Nasze pierwsze wydanie tej książki donosiło, że była uczennicą kończąca rok szkolny w szkole średniej. Obecnie jest absolwentką college'u, cieszącą się życiem jako żona i pełnoetatowa matka. Ponieważ żyje poza stanem, nie widzieliśmy jej od kilku lat i mam nadzieję, że Becky przeczyta to

nowe wydanie i uświadomi sobie, że kiedykolwiek pamiętamy jej główną rolę.

Becky's story is heartwarming, but there are also very sad ones. Too many children have ended up invalids because of faltered parental determination or bungled physician treatments. Some parents accept defeat too easily and crumble beholding their suffering child. They're kept from school without much provocation. They condone the child's mounting inactivity and the loss of friends. Family life eventually revolves around the child's symptoms. The search narrows down to something for immediate relief—forget the future. The required effort and dedication to a protocol such as ours don't exist. They don't anticipate that the "usual" medications eventually won't pomóc. Tolerancja leku montowana jest z każdą nową, mocną tabletką. W pudełku baterii czekają na Ciebie ciężkie uderzenia, narkotyki i recepty na sen. Nic się nie zmienia, a dziecko stopniowo się wycofuje. Plamy morfiny lub pompy, a następnie stymulanty, takie jak Ritalin lub Provigil, aby przewyciężyć ich nakładające się letarg dyktują katastrofę.

Kiedy mój młodszy syn, Sean, był mały, ojciec zabrał go do reumatologa dziecięcego, który zdiagnozował u niego "zespół bólowy". Lekarz zawahał się przed postawieniem diagnozy fibromialgii, powiedział, ponieważ Sean nie wydaje się mieć zaburzenia snu. Lekarz ten, który przyznał, że nigdy nie słyszał o guaifenesinie, był gotów napisać receptę na Elavil i Flexeril dla siedmioletniego dziecka, które było dalekie od odczuwania nieuleczalnego bólu. Nie mogłem w to uwierzyć. Nie wiedział nawet, co jest nie tak z moim synem, z wyjątkiem tego, że jest w bólu, i przyznał się do tego, ale był gotów zmienić chemię mózgu siedmioletniego dziecka.

-C.C., Kalifornia

Nie musimy lekceważyć faktu, że absencja szkolna niszczy akademicką krawędź dziecka. Nowa era informacyjna daje niewiele łaski w dzisiejszym ostrym konkursie na studia. Powoli młodzik fibromialgiczny przegrywa swój wieczny wyścig doganiania. Choć zdeterminowanym rodzicom może się udać wykopać opiekunów domowych ze świadomych budżetowo dzielnic szkolnych, nie rekompensuje to jednak dobrze zaokrąglających efektów zajęć pozalekcyjnych. Tylko interakcje społeczne z rówieśnikami mogą zapewnić pewne umiejętności w okresie nastoletnim. Poczucie własnej wartości i pewność siebie, której pragniemy dla naszych dzieci, są trudne do zdobycia, gdy sukcesy są odizolowane i gdy nauczyliśmy je wierzyć, że są one zbyt chore, aby mogły konkurować.

Time is oddly suspended in the present for these families. There are few discussions about the future. What happens kiedy mama i tata nie mogą kontynuować opieki? Dorosłość nie kończy uzależnienia od narkotyków czy izolacji społecznej. Zbyt szybko rodzice dzielą swój dom z introwertyczną osobą dorosłą, która ma niewiele umiejętności. W pewnym wieku, potomstwo nie uczące się nie może być już noszone na planie ubezpieczenia medycznego rodziny. Niemożliwe jest zakwalifikowanie się do znacznego stopnia niepełnosprawności, kiedy nigdy nie pracowałeś.

Opowiadanie tych historii przywodzi na myśl małego chłopca, którego pamiętam bardzo żywo. Kiedy się poznaliśmy, Joe był chory, bał się obu lekarzy i miał więcej bólu. Odważnie podjął nasz protokół i stopniowo odwrócił większość swoich skarg, chociaż jego matka była nieśmiała i uważała, że może to być dla niego zbyt trudne. W miarę upływu czasu nauczyłem się doceniać jego dobre cechy. Zaprzyjaźniliśmy się. Pewnego dnia przyniósł wiersz wdzięczności, który skomponował specjalnie dla mnie. Zawiesiłem go na ścianie mojego biura i zobaczyłem, jak świeci, gdy spojrzał w górę na swoje arcydzieło.

Joe i jego rodzina wyprowadzili się. Kiedy kilka lat później wrócił na kontrolę, nie był już Joe. Niestety został zmieniony. Nie postępował zgodnie z protokołem i przez jakiś czas nie był już w gwajefenezynie. Z powodu silnych bólów głowy, jego matka i jego nowi lekarze umieścili go na narkotyki bólowe. To były te same narkotyki, które niezłomnie odmówiłem przepisania, ponieważ nie chciałem sapować jego i tak już niskiej energii. Nie byłem nawet pewien, czy są one bezpieczne dla rosnących dzieci. Ale teraz narkotyki były nowymi przyjaciółmi Joe, które sprawiły, że poczuł się lepiej w swoim życiu. Z pewnością dały one częściową ulgę w bólach głowy i znacznie szybciej niż stopniowa poprawa, którą mógłbym zaoferować, gdyby zdecydował się na powrót do guaifenesinu. Na próżno klóciłem się z jego matką. Nie wiem, co się z nim stało po jego ostatniej wizycie. Myślę, że Joe nigdy nie spełnił swoich chłopięcych marzeń o grze w koszykówkę na studiach. Narkotyki stały się jego towarzyszami. Ledwie mój wybór przyjaciół.

These two are contrasting stories at very opposite ends of a widmo. Historia Becky'ego zawsze wywołuje uśmiech na twarzy, ale tylko częściowo równoważy porażkę Joego. Wiele zawdzięcza swojej matce, silnemu i pomocnemu rodzicowi, który nie stronił od dość długiej drogi do zdrowia. Nigdy nie dała Becky'emu możliwości rzucenia palenia, zaprzeczenia chorobie lub zaprzestania przyjmowania leków. Nie bała się rodziców. Matka Joe była zmotywowana tą samą miłością i determinacją dla swojego dziecka, ale dokonała niefortunnego wyboru. Wydawało się jej źle, aby jej dziecko pracy z powrotem przez jego problemy, jak inni pomyślnie zrobić.

Niedawno przedstawiono nam utalentowanego młodego człowieka o imieniu Jason, którego życie stawało się coraz bardziej ograniczane bardzo silnymi lekami na receptę, podawanymi mu w celu kontroli jego znacznego bólu. W rezultacie cierpiał również na depresję. Zarówno on, jak i jego rodzice byli świadomi, że jego przyszłość nie jest zbyt jasna, i że zstępuje w cykl silniejszych i

silniejszych leków, które działają coraz gorzej. Wszyscy przyszli nas zobaczyć i spędzili popołudnie słuchając, co robimy i jak to robimy. Nawet zanim jeszcze guaifenesin złagodził objawy Jasona, dało mu to nadzieję. A kiedy zaczął reagować tak, jak przewidywaliśmy, po raz pierwszy od dłuższego czasu, Jason odważył się śnić.

Na szczęście Jason okazał się być reaktorem o niskiej dawce. Ponieważ był tancerzem, mimo ciężkiej narkotyki zdawał sobie sprawę z tego, że jego ciało się zmienia i czuł, że się zmienia. Z radością informujemy, że ukończył jeden z najlepszych uniwersytetów i ma wymarzoną pracę w branży sieci komputerowych. W miarę jak się poprawiał, ograniczał swoje silne leki przeciwbólowe, w tym morfinę, co nie jest łatwe do zrobienia. Z odwagą, determinacją i nadzieją udało mu się wygrać bitwę. Kursy są przeciwko dzieciom jak Jason, ale one istnieją, a nadzieja w każdych okolicznościach jest potężnym sojusznikiem. Inni to silni, współczujący rodzice, którzy zachowują wiarę nawet wtedy, gdy się boją.

It's imperative for physicians and parents to make an early diagnosis of fibromyalgia, and attack the cause, not cover up objawy. Osiągnięcie tego celu będzie wymagało wytrwałości, ale stawka jest wysoka. Nasze dzieci nie mają tak naprawdę wielu lat formacji i nigdy nie jest za wcześnie, aby pokazać im, jak można to osiągnąć poprzez determinację i ciężką pracę. Ogólnie rzecz biorąc, dzieci nie żyły wystarczająco długo, aby zobaczyć wpływ na wiele tkanek, więc jest mniej chorób do odwrócenia. Odzyskiwanie jest znacznie szybsze niż u dorosłych.

Być może jedyną nagrodą dla rodziców z fibromialgią jest premia za to, że rozpoznają się we wczesnym stadium choroby.

Nie pamiętam czasu, kiedy nie miałem bólu głowy. Ponieważ moja matka zawsze cierpiała na migrenę, moje bóle głowy wydawały się być częścią mojego losu. Ból w mojej głowie został przynajmniej uznany za prawdziwy przez moją rodzinę.

Nie tak przez świat zewnętrzny, w którym w okresie dojrzewania często słyszałem: Wystarczy odpocząć, położyć się w ciemnym pokoju na kilka minut i wziąć aspirynę. Testy na czczo glukozy, elektroencefalogram, elektrokardiogram i inne testy w klinice uniwersyteckiej nic nie wykazały. Miałam migreny i niewiele można było zrobić poza mieszkaniem z nimi. Drogie shiatsu i akupunktura dały mi sporadyczną ulgę, ale nie więcej niż to. Żyłam swoje życie wokół bólu, tak samo sfrustrowany jak moi lekarze. Ukrywałam swój ból najlepiej jak mogłam, ale nie mogłam go ukryć przed najbliższymi mi osobami. Kiedy moja córka miała trzy lata, co tydzień brałam butelkę naproksenu sodowego i Tylenolu i tyle sumatryptanu, ile mogłam otrzymać od lekarzy i planu medycznego, a jednak nadal bezradnie spędzałam popołudnia na kanapie. Codziennie miałam silne bóle głowy, a większość z nich to migreny. Czułam się odizolowany przez ból, nie mogąc nawet zacząć komunikować nikomu, jak wyglądało moje życie, i coraz bardziej wyniszczony i winny wpływu bólu na moją rodzinę.

-Synthia C., Michigan

DZIECKO FIBROMIALGICZNE

Pamiętam wyraźnie moment, w którym wiedziałam, że mój syn miał fibromialgię. I to nie jego dolegliwości bólowe czy nerwowość mnie nie zepsuły. Nie wiedziałam, że dzieci normalnie nie narzekają na bóle głowy, bo miałam je całe życie. Nie wiedziałem, że nie ma czegoś takiego jak narastające bóle. Jego bóle i bóle nie zakłócały jego życia, a ja również nie myślałem o nich wiele. Ale pewnego dnia stałem w drzwiach oglądając jego lekcję trąbki i słyszałem, jak mówił jego nauczyciel trąbki: "W tym momencie nie powinienem ci mówić, jak zagrać nutę B". I spojrzałem na twarz mojego syna i wiedziałem, że w tym momencie nie miał już więcej pomysłu na grę na trąbce B niż ja, choć on wiedział. Cały czas w dzieciństwie, kiedy krzyczałam, powiedziałam, że wiedziałam o rzeczach, których nie mogłam wydobyć z umysłu, ponieważ mój umysł po prostu nie zawsze będzie pracował, aby je wyprodukować na żądanie, wróciła powódź. Wiedziałem wtedy i tam Malcolm też miał fibromialgię i musiałem mu pomóc.

-Claudia Craig Marek

If you or anyone in your family has fibromyalgia and you're suspicious, look as objectively as possible at your child. No doctor on earth will ever know that little person as well as you. What should you look for? We've mentioned that kids don't very often fake pain; if they do, it's usually to get out of doing something obvious. They're not seasoned actors, so the put-on is fairly transparent. Not well coached in the role they're playing, they can be easily distracted. Part of your challenge is that they may be fairly inarticulate and nondescriptive. They won't say much more than "it hurts" or "I've got a headache." Younger children, or anyone who's had the disease a long time, can't recall being without this or that symptom. As we

said before, they don't identify themselves as unusual or abnormal. Zawsze zmęczony? Tylko konstytucyjnie słabsze niż ich rówieśnicy. Nie mając żadnego punktu odniesienia w zakresie odnowy biologicznej, co jest niezwykłego w narastających bólach i codziennych bólach głowy?

Jesteś rodzicem, który próbuje zajrzeć. Skoncentruj się na swoich obserwacjach. Czy Twoje dzieci są wyczerpane w godzinach porannych, mimo że właśnie zasnęły? Czy widzieliście, jak bawią się z przyjaciółmi lub rodzeństwem i kładą się na spontaniczny odpoczynek lub drzemkę? Czy byłeś świadkiem przerywanych trudności z pamięcią lub koncentracją? Możesz zauważyć, że łatwo wykonać zadania jednego dnia, ale źle wymieszać się na następnej próbie. Czy mają bóle brzucha, zaparcia i biegunkę? Czy twoja córka ma infekcje pęcherza, bolesne oddawanie moczu lub podrażnienie pochwy? Czy skarżą się na bóle nóg i kolan w ciągu dnia i na pozór bardziej złośliwe w nocy? Zastanawialiśmy się nawet nad kolką u niemowląt, które podczas snu, być może reagując na ból brzucha, rysują kolkę. Nie prowadzi się dalszych badań nad tak chorymi dziećmi, jak ich wiek, ani nad częstością występowania fibromialgii u ich rodziców.

Dzieci z fibromialgią mogą rozpocząć niekorzystną jazdę na rowerze od najmłodszych lat, nawet kilka lat przedszkolnych. Mieliśmy okazję zdiagnozować i leczyć czterech dwulatków i piętnastu czterolatków. W prawie wszystkich tych przypadkach, rodzic z chorobą, a nie lekarz, najpierw podejrzewał chorobę i przyprowadził dziecko do nas w celu potwierdzenia. Najmłodsze dzieci nie mogą wyartykułować, gdzie bołą, ale cykliczne zawodzenie, płacz i rozdrażnienie są zbyt wymowne. Nieco starsze dzieci mogą przynajmniej ostrzec rodziców o bólu kolan i sąsiednich struktur. Są one często odrzucane jako "narastające bóle", szczególnie w przypadku konsultacji z dziadkami. Ponieważ są one często najwcześniejszymi rozpoznawalnymi objawami fibromialgii, rejestrujemy je w celu określenia początku choroby. U dzieci z

wyższym progiem bólu, zmęczenie, objawy jelita drażliwego lub pęcherza mogą być pierwszymi wskazówkami. Niektóre małe dziewczynki mogą zacząć od podrażnienia sromu, swędzenia lub bólu.

Dzieci dotknięte chorobą mogą zacząć boleć w wieku od siedmiu do dziesięciu lat, ale czasami już w wieku czterech lat. Pajny przychodzą i odchodzą bez rymu lub powodu i powtarzają się przez kilka miesięcy lub nawet lat. Podobnie jak u dorosłych, wczesne ataki są sporadyczne i niezwiązane z okresami wzrostu. Około 40 procent dorosłych osób dorosłych z fibromialgią wspomina bóle nóg, kiedy byli młodzi. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak narastające bóle! Termin ten jest właściwie niewłaściwy, ponieważ ból zaczyna się na długo przed ogromnym zrywem wzrostu dojrzewania. Wzrost nie jest bolesny. Dziecko potroi swój rozmiar w pierwszym roku życia i nie wydaje się odczuwać dyskomfortu w tym procesie.

Istotnym faktem jest to, że chłopcy i dziewczęta są równie dotknięci przed okresem dojrzewania. Kiedy pisaliśmy pierwsze wydanie tej książki, dopiero zaczynaliśmy zbierać statystyki dotyczące naszych przypadków pediatrycznych. Oczywiście od tej daty przybyło od tego czasu znacznie więcej rodzin, które mają być zbadane. Podczas pracy nad książką *What Your Doctor May Not Tell You About Pediatric Fibromyalgia*, przypadkowa obserwacja mojego współautora, że widzieliśmy tyle samo chłopców, ile dziewcząt uderzyło mnie tak dziwnie. Ale kiedy pobraliśmy rekordy z naszych wykresów, udokumentowaliśmy, że rzeczywiście płeć była równomiernie podzielona. Od tego czasu odkryliśmy, że inni lekarze dokonali tego samego odkrycia. Statystyki z klinik reumatologii i leczenia bólu u dzieci trafiły do druku. Większość dorosłych pacjentów to kobiety, ale ponieważ to nie jest tak przed okresem dojrzewania, co zmienia się w tym czasie, aby przechylić częstotliwość występowania do 85 procent kobiet? W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że nastoletnie mięśnie i kości wchłaniają

duże ilości fosforanu. Choć w tym czasie obie płcie stają się bardziej masywne, chłopcy stają się znacznie większymi i będą musieli utrzymać tę wielkość przez większość swojego życia. Mogą przyjmować więcej fosforanów niż mogą wydalają, ale nagle ich ciała mogą wykorzystać każdy ich kawałek.

Later in life, pain and fatigue may resurface to become the 15 percent male incidence. So the disease will probably regenerować się później w życiu, wcześniej u kobiet, może w wieku nastoletnim, a może znacznie później. Nie mamy tu miejsca na ich zarysowanie, ale wiele czynników decyduje o tym, jak szybko objawy powracają. Początkowo tylko odrobina nagryzania podczas tygodnia przedmiesiączkowego: Skurcze, PMS i bóle głowy, często o intensywności migreny, uptick i uderzenia bardziej regularnie. Wkrótce stanie się niemożliwe, aby nadążyć za rówieśnikami w zajęciach na siłowni lub na boiskach. Dawniej obiecujący sportowcy zbyt wcześnie opanowali oponę i pozostali w tyle za mniej zdolnymi zawodnikami. Myśl o wydatkowaniu energii terroryzuje te dzieci, które wiedzą, że bóle mięśni z pewnością pojawią się w ciągu dwudziestu czterech godzin. Ledwo spełniają obowiązkowe wymogi w zakresie wychowania fizycznego, ale o ile to tylko możliwe.

Woski przeciwbólowe; Wytrzymałe ebbs. Mózgowe zamglenie wkłada się i podręczniki mogą być również napisane w hieroglifie. Bez powodu i bez ostrzeżenia są zdenerwowani zawrotami głowy i wyczerpaniem. Jakie są dobre czternaście godzin snu? Plecaki ważą tonę. Oczy idą do środka i nieostrość, to szkliste spojrzenie jest interpretowane przez nauczycieli jako świadoma nieuwaga. Kiedyś nazywano je leniwi nastolatkami, ale teraz wszyscy są "z tym" i stawia diagnozę deficytu uwagi (ADD). Co za zgniły wniosek! Wszyscy są nagle zaskoczeni, gdy wszystkie objawy znikają na chwilę.

Now that we've treated several hundred children under the age of sixteen, we earlier suspect the diagnosis of pediatric fibromyalgia. My three daughters suffered their first cycles at ages eleven,

thirteen, and sixteen. In the next generation, I found lesions in my grandson, Nick, at age twelve. Coauthor Claudia's sons required treatment by age seven. Sean, the younger, has a high pain threshold and complained of only minor aches. His illness jumped out at us as irritable bowel syndrome, but there were unmistakable, telltale body lumps and bumps that clinched the diagnosis. The elder, Malcolm, my guinea pig, was fully articulate (seemingly from birth) and zdolny do bardzo silnego wyrażania siebie. Miał cały bałagan objawów, w tym tych, które wpływają na jego mózg, układ mięśniowo-szkieletowy i przewód pokarmowy. Nie postawił dylematu diagnostycznego! Jeśli uważasz, że wnuki, siostrzenice, siostrzenice lub siostrzenice są potencjalnymi kandydatami, z pewnością możesz przekazać informacje rodzicom i mieć nadzieję, że są one otwarte.

Lekarze muszą polegać na rodzicach w zakresie kluczowych informacji i obserwacji. Nawet wtedy mogą nie rozpoznawać wczesnych intruzji dziecięcej fibromialgii, tym bardziej nie zdają sobie sprawy, że istnieje skuteczne leczenie. Rodzice są na linii ognia. Muszą ufać niektórym instynktom i długoterminowym obserwacjom. Ponieważ nie możemy po prostu siedzieć z założonymi rękoma i patrzeć, jak nasze dzieci cierpią, odkrycie i rozwiązanie zależy od nas.

LECZENIE DZIECI

Nie była jak dwoje innych dzieci, które biegły i bawiły się przez cały dzień. Zawsze siedziałyby na uboczu, obserwując lub "trzymając" w ręku rzeczy innych ludzi dla nich. Zaczęła narzekać na ciągły ból szyi i ramion. Próbowaliśmy wszystkiego, ale nic nie działało konsekwentnie. Obserwowaliśmy w niej bardzo głęboką zmianę od momentu, gdy miała od jedenastu do trzynastu lat. Stała się bardzo mglista w swoim umyśle i nie pamiętała matematyki, którą wykonała dzień wcześniej. Zniechęcała się też i każdego dnia stawała się dla niej "ciężarem", który wydawał jej się zbyt wielki, by mogła znieść. Zaczęliśmy ją na guaifenesin i wkrótce spała i opowiadała mi, jak bardzo się czuła. Była w stanie wykonać swoją pracę szkolną i pamiętać, czego się nauczyła.

-Wendy M., Kalifornia

Someone sent us a paper written in 1928 by a family practitioner. He described children with growing pains, "great mental and body fatigue," "cold extremities," and "feeble digestion." Wymienił tak wiele innych objawów, że rozpoznanie fibromialgii jest oczywiste z perspektywy czasu. Swoich małych pacjentów leczył z powodzeniem za pomocą ekstraktu z kory drzewa zwanego guaiacum. Z jakiegoś powodu, nie wielu pediatrów poświęciło wiele uwagi. Sześćdziesiąt lat temu jeden składnik został oczyszczony do guaiacolatenu i włączony do niektórych preparatów na kaszel. Pięć lat później został zsyntetyzowany jako guaifenesin dla innej marki. Trzydzieści pięć lat temu kilka firm przetłoczyło ten związek do postaci tabletek i wprowadziło go na rynek w postaci preparatów o długim działaniu. Niestety przygotowania te zniknęły z rynku, gdy FDA zażądała, aby "długotrwałe działanie" w przypadku

zastosowania do guaifenesin oznaczało dwunastogodzinny czas trwania działania. Żadna z firm nie posiadała zaplecza badawczego i nie przestała je produkować. ¹ Zajęliśmy się tym problemem w [rozdziale 3](#).

Nie ma potrzeby zagłębiania się w szczegóły dotyczące leczenia dzieci, ponieważ nie różni się ono zbyt od leczenia dorosłych. Jak już stwierdziliśmy, guaifenesin jest lekiem bez recepty i jest dostępny w różnych mocnych stronach. Młodsze dzieci mogą potrzebować płynnej formy. Formuluje się to w dwóch mocnych stronach: 100 mg i 200 mg na łyżeczkę do herbaty. Lekko starsze dzieci mogą być w stanie połknąć małe tabletki lub kapsułki, które są bardziej śliskie, gdy są mokre. Można je znaleźć w stężeniach 200, 300, 400 i 600 mg. Tabletki mogą być łamane w celu utworzenia mniejszych dawek. Nie zaleca się miażdżenia - bez kapsułki, guaifenesin łąduje bezpośrednio w żołądku w nagłym zwolnieniu i mogą nastąpić nudności.

All guaifenesin is bitter, so it takes a bit of ingenuity to hide the taste. Liquids can be disguised in juice. Capsules may be opened and the contents hidden in applesauce or pudding. You may have to delay treatment until children can swallow tablets or mask the distasteful liquid preparations. It's very difficult to force a choking child to keep trying especially if larger quantities are necessary. We start children at 300 mg every twelve hours and gradually raise their dosage until subsequent mapping shows reversal. If that technique is not locally available, rodzice muszą to skrzydlić i wyciągnąć wnioski na podstawie skarg i zachowań. Proste zapisy o zmęczeniu i poziomie bólu na kalendarzu na biurku są naprawdę wystarczające do monitorowania postępów w większości przypadków.

O ile sytuacja nie jest rozpaczliwa, czasem mądrzejsze jest rozpoczęcie leczenia na początku wakacji letnich lub długiej przerwy zimowej. Daje to więcej czasu na odpoczynek i pozwala uniknąć jednoczesnego zmagania się z cyklami odwrócenia treningu,

szkołą i zadaniami domowymi. W ciągu kilku tygodni większość dzieci wykazuje zauważalną poprawę przed wznowieniem zajęć. Rodzice nie powinni się wahać, aby rozpocząć gwaifenesin dla ucznia, który z powodu upośledzenia pamięci i koncentracji, otrzymuje oceny nieudolne. Początkowo pomocne może być odwołanie lekcji muzyki lub tańca na miesiąc lub dwa, w zależności od ciężkości choroby i indywidualnej wytrzymałości. Przeciwnie do zamierzonych skutki przynosi również usuwanie działań typu just-for-fun, tak aby dziecko czuło się pozostawione samemu sobie i dziwaczne. Jeśli konieczna jest chwilowa przerwa, upewnij dziecko, że dobrze się czuje i wkrótce wznowi normalne czynności. Rozsądne jest również rozważenie wznowiania działań jeden po drugim bez oczekiwania na pełną odpowiedź. Większość dzieci może sobie poradzić nawet wtedy, gdy tylko częściowo oczyszczone. Wrócenie z przyjaciółmi podsyca pewność siebie, odciąża od choroby i przekonuje ich, że nie różnią się tak naprawdę od swoich rówieśników.

It's tough to watch an ailing child, especially if you're the one who transmitted the defective gene(s). The first few reversal cycles are disturbing, but you should use all of your parental skills to make them tolerable. Preschoolers can rest and take warm baths; most can swallow liquid Tylenol (acetaminophen), Advil (ibuprofen), or the likes for pain relief. Insomnia and frequent waking can be countered with Benadryl (diphenhydramine, as in Simply Sleep or Sominex), which is available in various pediatric strengths. The many over-the-counter medications for symptoms such as diarrhea, gas, and painful urination need only be checked for salicylates. In general, związki dziecięce nie zawierają aspiryny ze względu na niebezpieczeństwo wystąpienia zespołu Reye'a. (Pepto-Bismol jest rzadkim wyjątkiem, ale jest wyraźnie zaznaczony.)

Ponieważ dzieci używają mniej produktów niż dorośli, starsze z nich mogą z przyjemnością pomóc w znalezieniu produktów wolnych od salicylanów, ponieważ uczymy ich jednocześnie. Tomek

z Maine tworzy dwie dziecięce pasty do zębów - Silly Strawberry i Orange Mango. Dzieci mogą również cieszyć się smakiem cytrusów, ananasów lub żurawin produkowanych przez Cleure (www.cleure.com). Linia dla dzieci Oral B, Zooth, nie zawiera mięty, a Colgate Watermelon jest również w porządku. Janelle Holden, D.D.S., stworzyła linię dla dzieci o nazwie Tanner's Tasty Paste (www.tannerstastypaste.com), które, podobnie jak Cleure, nie zawierają mięty i laurylosiarczanu sodu.

Dzieci powinny być zachęcane do interakcji z przyjaciółmi i pozostawać tak aktywne, jak pozwala na to ich choroba. Bez względu na to, jak często trzeba powtarzać, to zachęcające, aby usłyszeć, że nic nie jest tak poważnie błędne, że czas nie będzie naprawić. Rodzice idą w tym miejscu po troszeczkę ciasną linią. Muszą wykazywać współczucie, pozostając stanowczym, że niektóre objawy zostaną ponownie przeanalizowane i muszą być znoszone. Mogą oni potrzebować mądrości Salomona i cierpliwości Joba, aby niezłomnie trzymać chore dziecko według pewnych standardów osiągnięć i zachowań. Ale w prawdzie, stosowanie zdrowego rozsądku i uważnego ucha do potrzeb dziecka służy jako godne podziwu substytutu. Starsze dzieci szybko uczą się, jak postępować i ciężko pracować w lepszych okresach i odpoczywać, gdy czują się gorzej. Nie można oczekiwać, że małe dzieci rozumieją, ale wtedy ich życie jest mniej stresujące, a niewykorzystane możliwości mają mniej negatywnych konsekwencji.

Most children test the system once they're feeling well. At some time or another, expect them to stop their medication. Each of our children has done exactly that; even Malcolm, the original guinea kid, has done it more than once despite his pride at being the first person treated with guaifenesin for fibromyalgia. We have to expect that, as they grow older, they czuć, że wielki przyptyw nieuchronności wymagany do napędzania ich w ich własne życie. Możesz być pewien, że wrócą na półkę z lekami i butelką guaifenesinu, kiedy poczują się wystarczająco źle. Na szczęście,

ponieważ są młodzi i nie wypadli daleko w tyle, reagują jak poprzednio i szybko nadrabiają utracony grunt.

Podsumowując, gwajfenesyna jest bezpieczna w każdym wieku. Droga powrotna z fibromialgii ma wyższe ograniczenie prędkości. Podróż jest jeszcze krótsza, jeśli rozpocznie się wcześniej. Dla dobra naszych dzieci my, ich rodzice, musimy zaufać sobie i być może wcześniej niż lekarze zdiagnozować chorobę. Mamy szczęście, że mamy niezawodny lek, który tak szybko przywraca normalne funkcjonowanie naszej młodzieży. Patrząc na naszą dotkniętą rodzinę, ci z nas, którzy mają fibromialgię, nieuchronnie zastanowią się nad naszą własną przeszłością. Zawsze będziemy się zastanawiać, jak różne mogłoby być nasze życie, gdybyśmy otrzymali wczesną diagnozę i skuteczne leczenie. Dla większości z nas życie z pewnością obejmowałoby znacznie mniej cierpienia i mniej zerwanych relacji. Instynktownie, jako rodzice, możemy z pewnością docenić, że nasze smutne doświadczenia dały nam wgląd w pomoc naszym dzieciom, a zatem nie zostały całkowicie zmarnowane.

Amanda i Claudii książkę Dr. St. Amanda i Claudii *What Your Doctor May Not Tell You About Pediatric Fibromyalgia*. Ponieważ tak szybko usuwają one wszelkie niejasności na guai, gdyby zaczęły się wcześniej, wolałbym, aby moje dziecko miało FMS niż wiele innych przewlekłych chorób. Amand zdiagnozował u mojej czternastoletniej wnuczki zarówno FMS jak i HG. W przeciwnym razie zostałaaby oznaczona jako bipolarna, a na ledach przez resztę życia. Zamiast tego stopniowo odchodzi od swojego antydepresanta i robi to dobrze na wiele sposobów. Nigdy więcej nienawidzenia PE lub niemożności pójścia do szkoły po przejściu do domu sześć bloków dzień wcześniej. Ma również energię do odrabiania lekcji i pamięć, by na czas włączać rzeczy.

-Sandy, Idaho



Część III

Strategie powrotu na drogę powrotną

W przeciwieństwie do rozdziałów zawartych w części II, kolejne rozdziały nie dotyczą konkretnie leczenia fibromialgii. Chodzi raczej o praktyczne, codzienne sprawy, które mają wpływ na Twoje życie, takie jak radzenie sobie z pracą, rodziną, domem i innymi powszechnie stosowanymi lekami.

Mamy nadzieję, że informacje i sugestie zawarte w kolejnych rozdziałach pomogą Państwu w codziennej walce z chorobą. Niewątpliwie nauczysz się pewnych rzeczy, o których Twój lekarz Ci nie powiedział, lub których nie nauczyłeś się z innych źródeł. Mamy nadzieję, że ta część pomoże Wam w oczekiwaniu na rozpoczęcie (lub na wczesnym etapie) leczenia gwajfenezyną.

Rozdział Piętnaście

Bankowość medyczna - pomoc medyczna

Obecnie promowane zabiegi dla fibromialgii - to, czego nie znasz, może cię skrzywdzić

Pani W. przedstawia dziś w ramach działań następczych w związku z depresją. Państwa, w których jest znacznie lepsza. Czuje się jak inna osoba i myśli, że może mieć fibromialgię i dwa razy dziennie brała guaifenesin z czerwonej książki [sic] i stwierdza, że robi o wiele lepiej również. Pacjentka chętnie omawia tę powieść lub książkę kogoś z Kalifornii o leczeniu fibromialgii, o której mówi, że "uratowała sobie życie". A/P 1) Depresja: Pacjentka jest znacznie lepsza i jestem z niej szczęśliwa.

2) Myalgie: Również lepiej. Zachęcał pacjenta do dalszego przyjmowania guaifenesyny, jeśli jest ona dla niego skuteczna.

-Rzeczywista dokumentacja medyczna pacjenta, Centrum Medyczne Durham

TAKIE NIE jest tajemnicą standardowego podejścia do leczenia fibromialgii. W literaturze medycznej w kółko odbija się echem linia partii, a w literaturze medycznej słychać niewielkie lub żadne dysydencje. Opcje terapeutyczne pojawiają się w czasopismach naukowych, takich jak *Journal of Rheumatologytherapists and work their way down into publications for general practitioners, chiropractors, nurses, and physical*. Wszystkie przypisy zawierają te same badania i te same porady, dostosowane nieco do każdej docelowej grupy odbiorców.

Publikacja w czasopismach medycznych jest praktycznie niemożliwa, gdy Twoje pomysły odbiegają od przyjętych norm lub gdy jesteś osobą z zewnątrz - nie jesteś badaczem na uniwersytecie. Częścią tej przeszkody jest proces wzajemnej weryfikacji. Przed zatwierdzeniem do publikacji, manuskrypty są recenzowane przez ekspertów w danej dziedzinie w celu uzyskania komentarzy i zaleceń. Ci "rówieśnicy" są zazwyczaj redaktorami innych publikacji lub profesorami w swoich dziedzinach. Ich główną funkcją jest sprawdzanie dokumentów pod kątem fałszywych wniosków lub plagiatu. Ze względu na naturę są one zatem pozbawione nowych i sprzecznych ze sobą idei, które wywodzą się z innych źródeł niż pełnoetatowa nauka lub inni znani naukowcy. To, co mówią recenzenci i redaktorzy, nie ma miejsca na odwołanie się od ich decyzji, z wyjątkiem poszukiwania publikacji w innym czasopiśmie. Podczas gdy w większości przypadków jest to system godny podziwu, solidny pod względem proceduralnym i zaprojektowany z myślą o bezpieczeństwie pacjentów, hamuje on również innowacje, które mogą wynikać z rangi i dokumentacji lekarza, lub tych w okopach, którzy leczą pacjentów w pełnym wymiarze czasu i nie mają dostępu do laboratoriów.

Współczuję z kilkoma kolegami, którzy niespodziewanie natknęli się na coś, co nie jest oferowane w podręcznikach. Lekarze są przeszkoleni, aby zachować czujność i szanować własne serendipity i doświadczenia zdobyte w kontaktach z prawdziwymi żywymi pacjentami, ale większość dróg jest zamknięta na propagowanie ich obserwacji. To niefortunne. Uważam, że rzadkością jest znalezienie lekarza, który po odbyciu praktyki lekarskiej nie potrafiłby powiązać przynajmniej jednego lepszego sposobu wykonywania zawodu lekarza. Jak omówimy później w tym rozdziale, FDA ufa lekarzom, że będą używać leków w dowolny sposób, jaki uznają za odpowiedni, gdy tylko znajdą się na rynku. Jeśli jednak natkną się na coś, co działa, nie ma sposobu, aby dzielić się tymi informacjami z innymi. Brak laboratoriów i funduszy, nie jest to dla nich możliwość

zbadania chemii lub powodów, które mogłyby wyjaśnić, czego się nauczyli.

Czasopisma medyczne mają złoty standard, jeśli chodzi o wprowadzanie nowych terapii - nazywane *podwójnie ślepą próbą*. W tym ustawieniu połowa pacjentów jest leczona określoną metodą, a druga połowa jest leczona pozornie, lub placebo. *Podwójnie zaślepione* odnosi się do faktu, że ani lekarz, ani podmiot nie wie, kto jest faktycznie leczony. Pod koniec z góry określonego czasu, wyniki są tabelaryzowane; jeśli ci, którzy byli leczeni poprawili się bardziej niż ci, którzy nie byli, badanie jest uważane za sukces, i nadaje się do publikacji. Wielokrotnie udokumentowano, że placebo pomaga pacjentom przez około 30 procent czasu, a więc jest to rzeczywista liczba, którą nowe odkrycie musi być lepsze. Jeśli tak się stanie, pracę można napisać i przesłać do czasopism do publikacji.

Dla praktykujących lekarzy jest to przeszkoda do pokonania, ale niemożliwa do pokonania. Bez względu na to, jak interesujące są ich obserwacje, nie mają oni możliwości rozpoczęcia badania klinicznego. Pisanie propozycji, uzyskiwanie pozwoleń i wykonywanie innych formalności wymaga specjalistycznej wiedzy, a także ogromnej inwestycji czasu i pieniędzy. A bez firmy farmaceutycznej lub grantu badawczego, finansowania dużych badań z dużą liczbą pacjentów, pozytywne wyniki są trudne do osiągnięcia. Widząc dziesięciu czy piętnastu pacjentów poprawa jest po prostu nie będzie cięcie go, a następnie istnieje problem, aby dać połowę pacjentów, którzy przychodzą na leczenie placebo.

Najlepsi badacze lub wielkie nazwiska w terenie rutynowo otrzymują duże sumy pieniędzy, aby być konsultantami do testowania nowych leków. Ponieważ są dobrze znane, łatwiej jest im uzyskać publikację po zakończeniu badania. Prywatny lekarz nie może konkurować. Nie ma żadnej nadziei, gdy terapia, o której mowa, nie jest potencjalnym producentem miodu dla firm farmaceutycznych lub instytucji. Nowe zastosowanie leku nadal objętego patentem lub produkowanego wyłącznie na wyłączność

prawdopodobnie miareczkowałyby zainteresowanie, ale poza tym, że zakład po prostu nie jest zainteresowany. To właśnie te ograniczenia powstrzymują wielu lekarzy przed badaniem wcześniej niezbadanych problemów - bez względu na ich potencjalne korzyści.

Nie jest tajemnicą, że badania medyczne w Stanach Zjednoczonych są napędzane przez ogromny szacunek dla wyników finansowych producentów leków, a nie dla dobrobytu pacjentów. W rezultacie bardzo niewiele "nowych" leków wprowadzanych na rynek jest w rzeczywistości innowacyjnych lub innych. Zamiast tego pieniądze na badania są inwestowane w produkcję kuzynów chemicznych istniejących leków: szczepionek przeciwdepresyjnych, statyn na cholesterol, blokerów kwasu żołądkowego lub leków na ciśnienie krwi. Jak już widzieliśmy, nowe leki są testowane na pigułki cukrowe, a nie na istniejące leki. Aby zostać zatwierdzonym przez FDA, muszą być po prostu lepsze niż nic, nie lepsze lub bezpieczniejsze niż coś, co już istnieje na rynku. Negatywne badania zazwyczaj nie są publikowane i często tłumione, podczas gdy nowa próba badawcza ma na celu zmianę kolejności wyników, tak aby nowy związek mógł przejść przez całą procedurę. Dzięki ogromnemu odsetkowi testów narkotykowych przeprowadzanych na całym świecie z dala od oczu FDA, jest to wystarczająco łatwe do zrobienia.

Jak ujął to dr Sharon Levine, zastępca dyrektora Stałej Grupy Medycznej Kaiser: "Jeśli jestem producentem i mogę zmienić jedną cząsteczkę i uzyskać kolejne dwadzieścia lat praw patentowych oraz przekonać lekarzy do przepisywania i konsumentów do żądania następnej formy Priloseca lub cotygodniowego Prozaca zamiast codziennego Prozaca, tak jak mój patent wygasa, to dlaczego miałbym wydawać pieniądze na o wiele mniej pewne przedsięwzięcie, które szuka zupełnie nowych leków?"

We've encountered these obstacles for many years. Facing this reality in 1999, we wrote the first edition of this book because we

knew of no other way to get our observations and results in the hands of patients and their physicians. We didn't want our protocol to die with this physician. Enough patients now have the message and energy to teach physicians and to help each other when necessary. And as we'd hoped, this reverse approach is working from the bottom up, from patients to professionals. While this certainly rubs some professionals the wrong way, others are delighted to find something która w rzeczywistości daje pacjentom szansę na poprawę. Kiedy widzą wyniki dla siebie, oni również stają się wierzącymi. Każdego roku lekarze z całego świata przylecą do Kalifornii, aby pracować z nami w naszym biurze i dowiedzieć się z pierwszej ręki, co robimy. Nie ma wątpliwości, że jest nadzieja.

PRZYJĘTE LECZENIE

Być może lepiej nie leczyć pacjentów naszym znanym, ale mało skutecznym zbrojownią leków.... Leczenie antydepresantami, trójcyklicznymi, formalnymi programami ćwiczeń - szczególnie dlatego, że nie wydają się one działać - długotrwałą medyzacją i zależnością, odwrotnie niż to, co chcielibyśmy osiągnąć.

-Fryderyk *Wolfe, M.D.*, Journal of Rheumatolog¹

Jaki jest więc przyjęty sposób leczenia fibromialgii? Wiemy już, że w najlepszym razie jest on tylko częściowo skuteczny, ponieważ roszczenia o rentę inwalidzką, alternatywne metody leczenia i grupy samopomocy są obfite. Co gorsza, godne pożałowania wybory pacjentów są oferowane przez wielu lekarzy nie są wielką poprawę nad po prostu cierpienia w ciszy. Można powiedzieć, że przynajmniej ci praktycy przyznają się do choroby i próbują pomóc, ale to nie zmienia zbyt wiele wyniku ich podejścia.

Obecna linia partyjna do leczenia fibromialgii jest do:

- Utrzymanie pozytywnego nastawienia do szans na powrót do zdrowia.
- Upewnij pacjentów, że fibromialgia nie będzie ich zabijać ani okaleczać.
- Ćwiczenie na rzecz zmartwychwstania energii.
- Endeavor, aby przywrócić normalne wzorce snu.
- Złagodzić jak najwięcej bólu przy użyciu leków, które lekarz czuje się komfortowo przepisując. (To znacznie różni się w zależności od lekarza.)
- Jeśli pacjentom nie uda się przywrócić zdrowia, należy pomóc pacjentom w znalezieniu dokumentacji dotyczącej niepełnosprawności.

Na pierwszy rzut oka nie możemy sobie wyobrazić, aby ktokolwiek kłócił się z tymi szlachetnymi celami. Brzmi to wystarczająco prosto, a jeśli to możliwe, to byłoby rozwiązaniem. A może oni? Przyjrzyj się uważnie i zauważysz, że pomimo ich odwołania się do zdrowego rozsądku, nawet jeden nie ma na celu skorygowanie podstawowych zaburzeń metabolicznych fibromialgii. Żaden z nich, z wyjątkiem ćwiczeń, nie zapobiegnie pogorszeniu stanu pacjentów. Ale jest mało prawdopodobne, że chorzy ludzie mogą przeforsować ból nawet niewielkiego treningu. Jeśli nie mogą, to co pozostało to życie leków na receptę, które z biegiem czasu będą musiały być silniejsze, a z efektami ubocznymi, które dodają więcej skarg do ich już długiej listy. Do tego ostatnia pozycja - "Pomóż pacjentowi złożyć wniosek o rentę inwalidzką" - pokazuje, że pomimo optymizmu zalecanego w punkcie 1, przyjmuje się, że wielu będzie musiało zmierzyć się z coraz większą niezdolnością do pracy, aż do momentu, gdy staną się niepełnosprawni. Pacjent i lekarz kończą walkę prawną, aby udokumentować, jak bardzo jest chory i zaświadczyć, że nie ma możliwości poprawy. Musimy wreszcie zadać sobie pytanie, czy niepełnosprawność powinna być pożądanym celem tych, którzy przychodzą do lekarza w poszukiwaniu pomocy i wskazówek?

PAIN

Oficjalnym stanowiskiem Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego jest stosowanie możliwie najniższej dawki leku przez możliwie najkrótszy okres czasu.

By the time patients visit doctors, they have more pain than they can manage by themselves. The brain gives pain priority over other sensations because it is such an important warning signal. Tissue destruction is what triggers the alert, and the body demands an immediate and dramatic response with the goal of preventing further injury. Reflex withdrawal of fingers z płomienia ilustruje tę zasadę. Jednak, jak już widzieliśmy, nie ma uszkodzeń w fibromialgii: ból jest chroniczny, lub coś, co dzieje się dzień po dniu. Rezultatem jest mózg, który wyczerpał swoje zasoby. Dowody są wystarczające, że ciało reaguje w inny sposób na ból, który jest stale obecny. Nie czerpiemy korzyści z silnych hormonów i neuroprzekaźników uwalnianych przez organizm w ostrym scenariuszu.

Już przed pierwszą konsultacją pacjenci wypróbowali leki przeciwbólowe bez recepty, takie jak aspiryna, acetaminofen (Tylenol) oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen (Motrin, Advil). Lekarz mógł już przepisać łagodne środki zwiotczające mięśnie, takie jak karisoprodol (Soma) lub cyklobenzapryna (Flexeril), wielu z nich zaproponowano środek przeciwdepresyjny. Zdezorientowani co do tego, dlaczego kiedy nie czują się smutni pacjenci, często na początku odmawiają tego wyboru.

Ułga, jaką większość pacjentów odczuwa w przypadku tych leków, szybko się zanika. Przed podniesieniem rąk lekarz mógł podnieść dawkę, przyjmując nieco zbiorową mądrość medyczną, która stwierdza, że w tym przypadku nieco więcej może być lepsze. Ale nadal pacjent jest w bólu i narzeka. Teraz sfrustrowany lekarz nie

ma wyboru, ale skierować pacjenta do specjalisty, który jest bardziej komfortowe pisanie silniejszych recept, oczywiście po przeprowadzeniu dalszych badań, które będą wskazywać na nic oprócz fibromialgii.

Hopes are raised: a new doctor! Simply taking the complicated history will fill the twenty to thirty minutes. Then, in a testimonial to the age of computers, the hopeful patient produces a file stuffed with documents listing every doctor who's been seen, each medication that did nothing much, and even the sequential dates when symptoms first appeared. There's always a sheaf of blood test results, often with saliva, hair, and stool analyses thrown in. Perhaps included are surgery and radiology reports or gruesome details of accidents. Added to the stack are results of X-rays, MRIs, ultrasounds, scans, and obfite notatki wpisane przez różnych lekarzy orzeczników. Prawie wszystkie te testy są normalne, ale tu i ówdzie drobne odchylenia zostały pięknie zakreślone. Wszystko jest na miejscu.

Ostatniej nocy przed pójściem spać wziąłem kilka tabletek do spania (trazodon) i przeciwzapalny (Voltaren). Przy łóżku położyłem trochę Bonine, ponieważ czułem się trochę zawroty głowy, Ambien, ponieważ co wieczór między 2:30 a 5 budzę się szeroko:30, a jeśli jest wcześniej niż później, to wybijam się, abym mogła trochę odpocząć, Tylenol, bo mój kręgosłup boli strasznie po leżeniu w łóżku, Pamprin, bo skurcze miesiączkowe mogą być okropne w środku nocy, oraz poduszka grzewcza (bo kilka nocy przed przebudzeniem się z ciężkim skurczem łydek, który mnie okaleczył przez trzy dni po nim). Pytam pana, czy jest to normalne? Zawsze nienawidziłem zażywania tabletek przeciwbólowych; nawet po pęknięciu dysku odmówiłem przyjmowania środków przeciwbólowych i tabletek do snu. Z trudem przeszedłem przez to z trudem, ale przeżyłem. Teraz jestem tak zmęczony, że jeśli pomoże mi to

zasnąć, wezmę cokolwiek. Codziennie rano budzę się, oczekując, że znów będzie normalny. To zły sen.

-Zuzanna, *Maryland*

Lekarz musi myśleć szybko. Wie, że ludzie w poczekalni sprawdzają swoje zegarki i ukończyli ubiegłoroczne magazyny. Mniej więcej teraz jeden z nich musi żałośnie zapytać recepcjonistę: "Jak długo jeszcze myślisz? Prawdopodobnie jest znudzony pacjent w przyległej sali egzaminacyjnej, wpatrujący się w sufit i zamarzający do śmierci w zgniecioną papierową "suknię".

"She needs pain relief; she's already tried a bunch of over-the-counter drugs. I've got to do something." Out comes the prescription pad; now it's time to try something more powerful, something different from what the patient has had before. It could be tramadol (Ultram) or perhaps the new expensive form of naproxen (Naprelan)—something that isn't on the lista pacjentów zastraszających, już-done-that-doesn't-work list. Pacjent zostawia trzymając się nowej recepty z nadzieją.

Niestety, jeśli lek zadziała, nie będzie działał długo. Wkrótce lekarz musi ponownie wyciągnąć podkładkę na receptę. Nadszedł czas, aby podejść poważnie i zwrócić się do większych karabinów-narkotyków. Są to bliscy kuzyni o różnych nazwach, niektóre naturalne i niektóre syntetyczne, i są sprzedawane samodzielnie lub w połączeniu z aspiryną, acetaminofenem lub ibuprofenem. Czytelnicy mogą być już blisko zaznajomieni z niektórymi z nich: Vicodin, Lorcet, Lortab, hydrokodon, OxyContin, Percocet, Norco lub Fentanyl, na przykład. Na początku ból jest z pewnością stępiony, a pacjenci uczą się radzić sobie z efektami ubocznymi: niewielkim zmęczeniem, nudnościami, zawrotami głowy i zaparciami. Z wyjątkiem zaparc, te zmniejszają się z czasem, gdy ciało przyzwyczaja się do związku.

Pierwszym problemem z narkotykami jest to, że ciało stopniowo buduje na nie tolerancję. Istnieje tylko pewien okres czasu pozwala

na skuteczność każdego poszczególnego środka uśmierzającego ból. Dlatego nie są one tak naprawdę przeznaczone do długotrwałego użytkowania. Ale w obliczu nieugiętego bólu, lekarz i pacjent ulegają. Jaki jest wybór, ale zwiększyć dawkę, gdy lek nie daje już ulgi? I tu przychodzi połów. Droga do silniejszych, dłużej działających środków odurzających jest jedną dobrze zdeptaną. Podczas poszukiwania ulgi w bólu na każdym kroku czai się niebezpieczeństwo, a pacjenci otrzymują sprzeczne informacje. Biorą to, co jest sprzedawane jako "bezpieczniejsze" tabletki przeciwbólowe, uzyskują tymczasową ulgę, rozwijają tolerancję i kontynuują poszukiwanie bardziej skutecznej pomocy. Jeżeli fibromialgia nie jest leczona u źródła, klepsydra spada. Nawet lekarze szybko przepisujący środki odurzające przyznają, że "prawie wszyscy pacjenci z opioidami stają się fizycznie zależni".² Niektórzy lekarze zaniedbują mówienie pacjentom, że ich nowa recepta jest opiatem, który z pewnością uzależni ich fizycznie od leków. Często są one przepisywane przez marki lub nazwy chemiczne, których niepodejrzewający pacjenci, w desperacji na tłumienie bólu, nie rozpoznają.

After just a few weeks of using narcotics regularly, many pacjenci mogą nie być w stanie zebrać siły woli, aby zatrzymać się. Nawet jeśli poziom bólu ulegnie poprawie, mózg nie widzi tego w ten sposób. Dostosował się do małżeństwa z narkozą, która zajmuje receptory w emocjonalnej części mózgu, gdzie wytwarza przyjemne uczucia. Ciało nie musi już pracować, aby wyprodukować swoje własne dobre chemikalia, endorfiny, endorfiny. Pigułka robi to w łatwy sposób. Po wyciągnięciu wtyczki mózg staje się petulantem: Ty mnie racjonujesz, a ja daję ci ból, jakiego nigdy wcześniej nie czułeś! Wycofanie oznacza większe zmęczenie, bezsenność, wymazanie poznawcze, silny niepokój, a nawet ślinotok lub swędzenie jako część skóry. To prawdziwa zależność od narkotyków, fizyczna reakcja poza kontrolą świadomego umysłu. Fabuła jest taka: Kiedy nadszedł czas na kolejną dawkę endorfin

narkotycznych, mózg odtwarza każdy psychiczny i fizyczny symptom, którego jednostka kiedykolwiek doświadczyła. Fibromyalgicy nie mogą dostrzec różnicy, ponieważ ich mózgi od lat wyrażają identyczne skargi. Rozumowanie jest słuszne: Czuję to samo, więc moja fibromialgia nie jest trochę lepsza. Jest to jednak mózgowo-mózgowy i dublowanie się. Mięśnie, ścięgna, jelita, pęcherz i jelita nie wysyłają już sygnałów dystresu; mózg je teraz inicjuje. Nawet po wystarczającym odwróceniu choroby przez guaifenesynę mózg próbuje uzyskać narkotyki endorfiny. A gdy te zostały przerwane, to trwa kilka miesięcy, aby organizm zaczął produkować własne naturalne endorfiny ponownie, co sprawia, że okres ten jest bardzo trudny. Inne hormony związane z podwzgórzem (takie jak estrogeny) są również zmniejszone i mogą być jedną z przyczyn zmęczenia i przyrostu masy ciała. Coraz więcej nowych badań wskazuje na związek między pochodnymi opiatów a wzrostem komórek nowotworowych.

W medycynie czasami bawimy się słowami. *Zależność i przyzwyczajenia a kategorie uzależnień* are examples of this. Like everybody else, doctors like clear separations—black and white suits us much better than gray. We have a preference for findings and solutions that can be accurately filed into distinct . Kiedy fibromialgia prezentuje swoje spektrum i chmiel niepokojąco przechodzi z jednego systemu do drugiego, jesteśmy znacznie mniej komfortowi. Jesteśmy bardzo niepewni, jeśli mamy do czynienia z konglomeracją objawów na raz. Wiemy, że powinniśmy złagodzić ból. To część naszej przysięgi, ale *primum non nocere* - "przede wszystkim nie szkodzić" - powinno zastąpić naszą potrzebę bycia bohaterami próbującymi ograniczyć każdy dyskomfort bez względu na koszty.

Ponieważ eskalacja używania narkotyków często kończy się źle, kierujemy Cię do starej medycznej maksymy: W przypadku chorób przewlekłych, unikaj podawania leków uzależniających, jeśli w ogóle jest to możliwe. W fibromialgii można to osiągnąć tylko poprzez

wczesne rozpoznanie i leczenie. Niektórzy z Was prawdopodobnie chcieliby zdusić tę książkę, myśląc, że nie rozumiemy, ale my to robimy. Posłuchaj nas. Rozsądnie przepisujemy leki przeciwbólowe, jeśli musimy, ale tylko odmiany niearkozydowe. Stresujemy naszych pacjentów: Niedźmy z nami i leczmy chorobę zamiast maskowania pogarszających się objawów, które w końcu się przebiją.

On this emotionally charged topic, it's hard to get both sides to listen to scientific fact and reason. Narcotic side effects are certainly easier to tolerate than never-ending pain. Dependency is not the same as addiction, which by definition means that drug use is causing a problem in certain social ways. Dependency simply means that the body has come to depend on an outside chemical to fulfill a normal function. The body converts narcotic pain medications to morphine, which occupies pain receptors in the brain, ones that were designed for natural endorphins. When this happens on a daily basis, the brain is duped and cuts production levels drastically, and especially in fibromyalgics, this can be down to next to nothing. There's no problem as long as the body continues to get the artificial supply, but when a dose is skipped or delayed, there is no longer any natural chemical to replace it. Since endorphin receptors are largely in the emotional part of the brain, depression and apathy also occur. This is the reason that patients are put on even more silne i długo działające narkotyki, takie jak OxyContin lub morfina. Uzasadnieniem jest po prostu to, że ponieważ te związki nie zużywają się tak szybko jak, powiedzmy, Vicodin, pacjenci są oszczędzane dyskomfort odbicia bólu co cztery do sześciu godzin.

W Lekarskim Biuletynie Referencyjnym (PDR) nie ma leków przeznaczonych do długotrwałej ulgi w bólu chronicznym, definiowanym jako trwający dłużej niż sześć miesięcy. Dzieje się tak dlatego, że leki te nie są bezpieczne lub pozbawione poważnych skutków ubocznych. Ogólnie rzecz biorąc, przewlekły ból jest trudniejszy w leczeniu niż ból ostry. W normalnych reakcjach na uraz, mózg masterminds uwalnia endorfiny i inne specyficzne

hormony, aby poradzić sobie z bólem. Ideą Natury jest stępienie bólu na tyle, aby zranione ciało mogło bezpiecznie dotrzeć do celu. Ponadto ból jest koniecznym sygnałem ostrzegawczym, który przekonuje rannych do odpoczynku i uzdrowienia poprzez przestrzeganie niezbędnych ograniczeń. Mózg nie jest zaprogramowany do radzenia sobie z długotrwałym bólem, ponieważ oczekuje, że jego ból będzie samoograniczającym się komunikatorem.

Długoterminowe uwalnianie endorfin promuje odczulanie na ich działanie. Jak już widzieliśmy wcześniej w innych systemach ciała, nieubłagane wiadomości są w końcu ignorowane, interpretowane jako płaczący wilk. W tym przypadku zużywają komórki produkujące endorfiny, które ostatecznie odmawiają odpowiedzi. Mózg stopniowo produkuje mniej, a niepotrzebne receptory wracają w głąb komórek, gdzie wiele z nich jest niszczonych. Stałe narkotyki spotykają się z tym samym rodzajem ostatecznego ukamienowania: Komórki mózgu oponę, odrzucić sygnały opiatu, i zachować prawo na bólu. Złożenie skargi sprawia, że lekarze uważają, że pacjenci muszą być zbyt wrażliwi na ból i oczywiście potrzebują większych dawek. Ostatecznie większość lekarzy bierze się w ilości, którą teraz muszą przepisać na nawet skromną ulgę i wysłać słabe opakowanie dla pacjenta.

Tramadol (Ultram, Ultram ER) is a narcotic-like pain medication that has been studied and shown to be of some benefit in fibromyalgia. It is also manufactured with acetaminophen under the name Ultracet. It binds weakly to opiate receptors and is related to antidepressants. The most common side effects to senność, powolne bicie serca, słabość i lekkomyślność. Konwulsje wystąpiły przy wyższych dawkach lub u pacjentów, którzy połączyli lek z innymi lekami, które podnoszą poziom serotoniny. Pierwotnie uważany za nietworzący przyzwyczajenia, teraz przyznaje się, że może być, a zatem nie należy go nagle zatrzymać.

W maju 2009 r. FDA wystosowała pismo ostrzegawcze, w którym zarzuca swojemu producentowi "zawyżenie skuteczności" leku i "zminimalizowanie poważnych zagrożeń". W tym roku na etykiecie tramadolu dodano ostrzeżenie, że może to spowodować zwiększone ryzyko samobójstwa u pacjentów, którzy przyjmują również leki przeciwdepresyjne, rozluźniacze mięśni lub uspokajające. Istnieje długa lista leków, których należy unikać z tramadolem, ponieważ jest on luźno związany z wieloma innymi klasami leków.

Bardzo małe wstępne badanie wykazało ostatnio, że niskie dawki starego leku generycznego, naltreksonu, mogą pomóc w bólu fibromialgii. Przy wysokich dawkach jest stosowany w leczeniu opiatów i uzależnienia od alkoholu. Po prostu blokuje receptory opioidowe i unieważnia ich działanie narkotyczne. W rezultacie, opiaty i alkohol nie powinny być przyjmowane na naltrekson lub nudności, wymioty, zimne poty, dreszcze i drętwienie kończyn mogą wystąpić. Naltrekson może również zakłócać lub przeciwdziałać pozagiełdowym NSAID-om.

Stosowanie naltreksonu początkowo zwiększa ból. Narkotyki nie mogą być przyjmowane przez dwa tygodnie na początku leczenia. Efekty uboczne obejmują żywe, dziwaczne sny, zmęczenie, skurcze i ból, które zazwyczaj ustępują po kilku tygodniach. Jest mało prawdopodobne, że zostaną przeprowadzone szeroko zakrojone badania w celu przetestowania tego leku generycznego, ponieważ producenci leków generycznych odniosą niewielkie korzyści finansowe.

Całkowite złagodzenie bólu fibromialgii nie zawsze jest możliwe. Jeśli ból jest umiarkowany, ale prowadzisz normalne życie, wracasz do pracy, osiągnęliśmy postęp.

-Boris Cope, dyrektor ds. leczenia bólu w Szkole Medycznej w
Pittsburghu

Co więc robisz, jeśli nie chcesz brać narkotyków? Badania łączne wykazują, że acetaminofen (Tylenol) może prowadzić do uszkodzenia nerek lub wątroby, jeśli jest zażywany regularnie przez kilka lat. W tym samym badaniu nie stwierdzono takich problemów z niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi (NSAIDs), takimi jak ibuprofen lub naproksen. Jednak cała ta grupa może wywoływać krwawiące owrzodzenia, uszkodzenia wątroby i objawy, które naśladują fibromialgię, a nawet zaburzyć głęboki sen wzorów. Nowsze leki przeciwzapalne (inhibitory Cox-1), które są łagodniejsze dla żołądka, wydają się być twardsze dla serca. Jeden z nich, Vioxx, został ostatnio pociągnięty przez producenta. Celecoxib (Celebrex) sam z inhibitorami Cox-1 pozostaje na rynku, ale z etykietą ostrzegawczą sugerującą, że również może wystąpić ryzyko sercowe.

Ostatnie wzmianki sugerują, że wszystkie NSAIDs, wraz z acetaminofenem, mogą zakłócać produkcję energii w mitochondriach. Jeśli zostaną podjęte przed ćwiczeniami, mogą one w rzeczywistości zakłócić niektóre z jego korzyści wzmacniających. Jednak w porównaniu ze związkami przyjmowanymi na receptę, leki dostępne bez recepty z pewnością mają mniejsze możliwości wystąpienia skutków ubocznych. Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że należy brać pod uwagę ostrzeżenia o nadmiarze przyjmowanego pokarmu.

PRZEGLĄD LEKÓW POWSZECHNIE STOSOWANYCH W LECZENIU FIBROMIALGII

The doctor who diagnosed my FMS asked if I was depressed. I was not happy about being in constant pain that seriously disrupted my life so I said yes. He said that pain and depression are like the chicken and the egg—which came first? He explained it was a cycle, one feeding off the other. He prescribed amitriptyline because it has been known to ease pain. Simply put, I felt drugged: sluggish, detached, hollow, empty, and very unlike myself. I felt no benefit on my pain. I couldn't wait to get off it but I followed directions and tapered off. My zmysły stopniowo się budziły i czułem się obecny w obecnej chwili ponownie, lepiej potrafiąc docenić kolory i proste doznania jak wiatr na mojej skórze i ciepło słońca.

-Jody D., Karolina Północna

Od połowy lat 80-tych XX wieku do leczenia fibromialgii stosuje się leki przeciwdepresyjne w małych dawkach. Efekty uboczne obejmują przyrost masy ciała, suchość w ustach, zaparcia i zmęczenie. Badania sugerują, że najstarszy typ, trójcykliczności, dał ulgę tylko 30 do 40 procent pacjentów (patrz cytata dr Goldenberga poniżej) - wyraźnie nie znacznie lepiej niż odpowiedź placebo. Nowsze, specyficzne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny i wychwyty zwrotnego noradrenaliny są przepisywane tak, jakby nie były one bardziej niebezpieczne niż mięty po kolacji. Bardzo niedawny artykuł sugerował, że nie mają one żadnej przewagi nad placebo. Jest to podejrzane, ponieważ przynajmniej klinicznie, znacznej liczbie pacjentów z pewnością udzielono pomocy. W tych, dla których takie leki są skuteczne, wzorce snu są nieco przywrócone, depresja złagodzona, a postrzeganie bólu może być

zmniejszona do 50 procent. Niezależnie od tego, niektórzy ludzie są źle okablowani i cierpią z powodu poważnych zakłóceń snu na etapie 4. Ponieważ nie wydają się być tak niebezpieczne jak środki odurzające, lekarze nadal je przepisują, pomimo mało obiecujących statystyk; coraz popularniejsze staje się łączenie różnych typów środków przeciwdepresyjnych. Efekty uboczne w tych nowszych klasach są bardzo zróżnicowane, ale najczęściej są to senność, nudności, bóle głowy i suchość w ustach. Dla fibromyalgics, szczególnie niepokojące może być utrata włosów, znaczny przyrost masy ciała i obniżone libido zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Leki przeciwdepresyjne SSRI są związane ze zwiększonym ryzykiem tworzenia zaćmy.

The above paragraph is discouraging—and it gets worse! Antidepressants have no lasting benefits for fibromyalgia, even though pain and depression are temporarily masked. Their effectiveness lessens after about nine weeks, and unfortunately, choroba maszeruje dalej. Nie zrobiono nic, aby złagodzić przyczynę, a objawy po prostu pękają przez tłumienie narkotyków w pewnym momencie. Dawek nie należy miareczkować w górę. Badania pokazują, że jeśli niskie potencje nie działają, to wyższe kwoty nie okażą się dużo bardziej skuteczne.

Nowe "selektywne" SNRI (inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny i noradrenaliny) są coraz częściej przepisywane jako leki pierwszego wyboru na ból fibromialgii. Ponieważ są to najnowsze klasy na rynku, dostępnych jest ich mniej. CYMBALTA (duloksetyna) i Savella (milnacipran) są jedynymi antydepresantami zatwierdzonymi przez FDA specjalnie dla fibromyalgii. Inne leki w tej klasie to Effexor (wenlafaksyna), który jest starszym lekiem i jest dostępny jako lek generyczny. Badania wykazały, że są one coraz bardziej skuteczne w leczeniu depresji niż w przypadku starszych SSRI, ale te dwie klasy nie były badane w kierunku fibromialgii. Oba typy mają mniej więcej takie same skutki uboczne ze względu na ich podobne działanie. Są to: bezsenność, niepokój, pocenie się

szczególnie w nocy, bóle mięśni lub skurcze, przyrost masy ciała, zmęczenie, senność, bóle głowy, podwyższone ciśnienie krwi, nudności oraz problemy z osądem, myśleniem lub koordynacją. Innym powszechnym efektem ubocznym jest dysfunkcja seksualna. Ten ostatni efekt uboczny może być nieco mniej powszechny w przypadku nowszych leków, ale pozostaje głównym powodem zaprzestania stosowania. Niektórzy pacjenci płci męskiej zgłaszali opuchnięte jądra podczas przyjmowania milnacipranu.

Prowadzi nas to do tzw. syndromu odstawienia (lub wycofania), który występuje, gdy jeden z tych leków zostaje nagle przerwany. Effexor (wenlafaksyna) jest uważany za najtrudniejszy do zatrzymania z powodu stosunkowo krótkiego okresu półtrwania. Wszystkie te leki powinny być zatrzymywane tylko pod nadzorem lekarza.

According to the FDA, all antidepressants have a very serious increased risk of suicidal thinking and behavior, especially in young adults. All antidepressants now carry a black warning on the packaging. Jest to najsilniejsze narzędzie, jakie FDA ma do wydawania ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa konsumentów. Są one prawie zawsze wydawane dla całej klasy leków, ponieważ działania niepożądane dotyczą w szerokim zakresie wszystkich tych związków pokrewnych. Niestety czarne skrzynki stają się tak powszechne, że pacjenci nie zawsze rozumieją ich ciężar. Ostatnio badacze przyjrzeni się dwudziestu różnym klasom leków, które stanowiły dwie trzecie spośród 200 najlepiej sprzedających się leków w Ameryce. Połowa z nich nosiła te poważne ostrzeżenia, ale opakowanie nie zawsze było jasne. (Nie każdy lek, który został wycofany z rynku jako pierwszy miał taką etykietę). Ważne jest, aby konsumenci sprawdzali te informacje, ponieważ ostrzeżenia te uważane są za wystarczające środki ostrożności, aby chronić producentów przed odpowiedzialnością w przypadku wystąpienia zdarzeń niepożądanych.

Próbowałem Savelli. Efekty uboczne są dość okropne. Mimo, że pomogło mi to w bólu, nie było po prostu warte zachodu. Nudności, pocenie się, gorące błyski (do tego stopnia, że czułem się jak gotuję się w piecu), gorączki i odwodnienie nie były dla mnie warte zachodu. Byłem na nim przez około dwadzieścia dni, aż do momentu, gdy nie mogłem już dłużej z niego korzystać. Każdy, kogo znam, miał takie same paskudne skutki uboczne. Jeszcze nie spotkałem kogoś, kto miał szczęście z tym lekiem. Lekarz może przepisać albo Lyricę, albo Cymbalę, albo oba. Ostrzegam, że CYMBALTA przez około tydzień będzie powodować straszliwe bóle głowy. Większość lekarzy nie oferuje Lyrica, ponieważ u większości pacjentów powoduje to poważne przybieranie na wadze lub wzdęcia.

-Melisa, *Dakota Południowa*

Drug interactions are another concern with all antidepressants, especially the newer classes. Quite often they are contraindicated with other therapies. The triptan migraine medications (Imitrex, Maxalt, Axert, and Frova) should not be used within five weeks of some antidepressants. Used with sleeping medications, zarówno w wersji na receptę, jak i w wersji bez recepty, może powodować nadmierne zainteresowanie. Inne terapie, które mają wpływ na poziom serotoniny, takie jak 5-HTP, są uważane za niebezpieczne w połączeniu z jakimkolwiek środkiem przeciwdepresyjnym. Tramadol (Ultram) jest również uważany za ryzykowny w kombinacjach. Środki odurzające, depresanty ośrodkowego układu nerwowego, takie jak środki zmiotczające mięśnie (np. cyklobenzapryna) i benzodiazepiny (stosowane do leczenia lęku) powinny być stosowane z dużą ostrożnością w przypadku stosowania środka przeciwdepresyjnego.

Chociaż leki trójkycliczne, zwłaszcza niskie dawki amitryptyliny i cyklobenzapryny, były korzystne w kontrolowanych

badaniach terapeutycznych w fibromialgii, ogólna skuteczność u pacjentów nie była imponująca. Pacjent samoocena terapii leczniczej nie była lepsza od takich pozamedycznych terapii, jak terapia fizyczna i chiropraktyka. Tylko 30 do 40 procent naszych pacjentów określiło leki jako bardzo skuteczne. W jedynym długoterminowym badaniu wzdłużnym opisanym w FMS, przez trzy kolejne lata przebadano 39 pacjentów. Chociaż 83% z nich nadal przyjmowało niektóre leki, zazwyczaj wielokrotne, w ciągu trzech lat tylko 20% czuło się dobrze.

-Don L. Goldenberg, M.D., Journal of Rheumatolog³

Środki rozluźniające mięśnie, środki uspokajające i przeciwlękowe są powszechnie przepisywane na niektóre z wielu objawów fibromialgii. Pacjenci tolerują je tylko w ograniczonych ilościach z powodu zmęczenia kaca, które zwykle wywołują. To oraz zamglenie psychiczne to dwa powody, dla których pacjenci podają powody ich zaprzestania. Potwierdzenie ich wartości poprzez podwójnie ślepe badania jest trudne, ponieważ efekty uspokajające są zbyt oczywiste w porównaniu z placebo. Nie kolidują one z naszym protokołem i są pomocne dla tych, którzy dobrze sobie z nimi radzą.

Leki przeciwwzakężne have worked their way into the fibromyalgia arsenal. Beginning with Neurontin (gabapentin), a drug designed for epileptic seizures that do not respond to other , te zaczęły być używane poza etykietą na ból nerwowy. Lyrica (pregabalina) - nowsze udoskonalenie cząsteczki - była pierwszym lekiem wskazanym do leczenia fibromialgii. Pierwotnie został on zatwierdzony do leczenia bólu nerwowego w takich schorzeniach jak np. gonty. Lyrica niesie specjalne ostrzeżenie dla mężczyzn, którzy nie powinni przyjmować tego leku. Badania na zwierzętach wykazały obniżoną płodność u samców i mogą powodować zaburzenia spermy. U części ich potomstwa zgłaszano wady wrodzone. Nie wiadomo, czy pregabalina zrobiłaby to samo u ludzi,

ale do czasu dalszych badań, wydaje się rozsądne dla mężczyzn, aby jej uniknąć. Ativan (lorazepam), benzodiazepina często używana do napadów, jest obecnie badana w celu sprawdzenia, czy może najlepiej placebo na ból.

Topiramate (Topamax) jest lekiem, który pierwotnie był przeznaczony do leczenia padaczki, a obecnie jest zatwierdzony do leczenia migrenowych bólów głowy u dorosłych i nastolatków. Jest często używany poza etykietą do bólu nerwów i fibromialgii. Dawki są miareczkowane, zwłaszcza gdy są stosowane do kontroli migreny, ale skutki uboczne zmęczenia i zawroty głowy, pieczenie i mrowienie często uniemożliwiają pacjentom osiągnięcie skutecznej dawki. Niedawne badania połączyły topiramat z czternastokrotnym wzrostem liczby wad wrodzonych.

ENERGIA

Niepokojący trend rozpoczął się w dużej mierze w odpowiedzi na zmęczenie, powolność umysłową i senność spowodowane przez leki przeciwbólowe, zwłaszcza te silniejsze. Coraz powszechniejsze staje się obserwowanie pacjentów w każdym wieku na silnych kombinacjach środków przeciwbólowych kompensowanych przez środek pobudzający. Najczęściej używane są nowsze klasy nazywane przez wesołe imię i nazwisko *budzenia agentów promujących budzenie*. Są to: modafinil (Provigil, Alertec, Modavigil), armodafinil (Nuvigil) i adrafinil (Olmifon). Częstymi skutkami ubocznymi są zawroty głowy, bezsenność i biegunka.

Even stronger stimulants, amphetamines such as methylphenidate (Ritalin, Concerta, and Metadate), amphetamine salts (Dodatek) i dekstamfetamina (Dexedrine) są nadal stosowane u wielu pacjentów z ciężkim zmęczeniem. W innych przypadkach pacjenci mogą zwracać uwagę na zaburzenia deficyt uwagi, które mogą być spowodowane fibromialgią (problemy z pamięcią i koncentracją) lub działania niepożądane innych leków. W fibromialgii, gdzie tworzenie energii jest wadliwe, leki te są szczególnie problematyczne, zwłaszcza gdy są stosowane przez długi czas. Chociaż początkowo będą one działać, komórki w końcu wyczerpują się i nie reagują na jeszcze wyższe dawki używek, raczej jak bicie martwego konia. Zapasy energii w organizmie są wciągane dalej w deficyt wydatków i potrzeba czasu, aby odzyskać siły, gdy leki są ostatecznie zatrzymane z powodu braku skuteczności. Efekty uboczne środków pobudzających są dość oczywiste: gorączka, niepokój i bezsenność. Mogą również podnosić tętno i ciśnienie krwi. Pacjenci z fibromialgią, ze względu na charakter samej choroby, mogą być bardziej podatni na odbicie zmęczenia, depresji i niepokoju. Innymi mniej silnymi związkami, które są czasami

używane do promowania czujności w ciągu dnia są antydepresanty fluoksetyna (Prozac) i bupropion (Wellbutrin).

Leki na receptę nie są jedyną rzeczą powszechnie stosowaną w przypadku fibromialgii In response to the lobbying efforts of the multibillion-dollar “dietary supplement” industry, Congress in 1994 exempted their products from FDA regulation. Since then, products of all description—animal, vegetable, and mineral—have flooded the market, subject only to the scruples of their manufacturers, who promise all sorts of miracles in carefully worded infomercials. The so-called scientific facts on labels are often indistinguishable from advertising jargon because they are! Dietary supplements may contain the substances listed on the label in the amounts claimed, but they need not, and there is no one to police them and prevent their sale if they don’t. The well-advertised coral calcium products, for example, which claimed to treat everything from cancer to fibromyalgia .

W analizie produktów żeń-szenia, na przykład, ilość składnika aktywnego w każdej pigułce zmieniała się aż o współczynnik 10 wśród marek, które zostały oznakowane jako zawierające tę samą ilość. Niektóre marki nie zawierały w ogóle żadnych... Jedynym prawnym wymogiem w sprzedaży takich produktów jest to, że nie są one promowane jako profilaktyka lub leczenie chorób. Aby spełnić to postanowienie, ich oznakowanie rozwinęło się do formy sztuki podwójnego słowa.

-*Marcia Angell, M.D. i Jerome P. Kassirer, M.D., New England Journal of Medicine*⁴

Według ostatniego badania, około 40 procent Amerykanów korzysta z jakiegoś rodzaju alternatywnego leczenia medycznego, a większość z nich to pacjenci cierpiący z powodu chronicznego bólu poszukujący pomocy. Nowością jest to, że coraz więcej firm ubezpieczeniowych reklamuje te usługi. Tylko kilka rzeczywiście

obejmują zioła i inne suplementy diety, ponieważ są one z niesprawdzonego bezpieczeństwa i wartości. Jednak pozwalają one sprzedawców reklamować swoje produkty do członków, co może oznaczać korzyści. Niektóre HMO zezwalają lekarzom na ich przepisywanie, chociaż pacjent musi za nie płacić z kieszeni.

Co to oznacza? Oznacza to, że pacjenci, którzy wybierają te alternatywy, płacą więcej za opiekę zdrowotną, ponieważ nie używają swoich kart leków. Każdy, kto zamiast Prozaca lub czerwonych drożdży ryżowych zamiast statyny używa dziurawca zwyczajnego, płaci za niego z kieszeni i oszczędza pieniądze firmy ubezpieczeniowej. Czy jest więc zbiegiem okoliczności, że kilku dużych ubezpieczycieli jest kontraktowanych z firmami produkującymi suplementy diety, aby "dostarczać zniżki" swoim członkom? A kryteria promocji produktu? "Jeśli zdrowy człowiek może go bezpiecznie zabrać, to go sprzedamy".

It's not within the scope of this book to agonize over herbal leków, ich bezpieczeństwa i skuteczności. Ponieważ roślina koncentruje się całkowicie zablokować guaifenesin, jest to dla nas punkt mootowy. Wcześniej kwestionowaliśmy mądrość pobierania koncentratów z rozdrobnionych liści, korzeni lub innych części roślin, które zawierają co najmniej sto tysięcy różnych związków. Zagrożenia związane z indywidualnymi idiosynkrazjami są związane z tą objętością zawartości chemicznej. Podczas gdy użytkownicy ziół szukają pomocy tylko od kilku z tych substancji chemicznych, są one zużywają wiele więcej poprzez spożycie całego ekstraktu. Sama liczba składników w sposób wykładniczy zwiększa prawdopodobieństwo reakcji nadwrażliwości, jak również uszkodzenia wątroby lub nerek. Potencjał szkód wzrasta wraz z częstym dawkowaniem oraz wątpliwą czystością i potencją.

Podczas gdy niektóre ziołowe formuły z lekarzem lub lekarza medycyny pracy z pewnością może być korzystne, zdecydowana większość użytkowników self-medicate, które mogą być przepis na katastrofę. Jak te suplementy są stosowane szerzej, interakcje z

leków na receptę zostały udokumentowane, jak również skutki uboczne - takie same jak w przypadku wszelkich związków medycznych, bez względu na pochodzenie. Pomimo tego, co reklama chciałaby wierzyć, *naturalne* nie jest synonimem *bezpieczeństwa*. Leki, po prostu, są trucizną podawaną rozsądnie. Sugerujemy, aby każdy związek, który ma działanie lecznicze na organizm, był traktowany z szacunkiem.

Hormones such as DHEA, thyroid, progesterone, testosterone, growth hormone, and estrogen will not block guaifenesin. These must be prescribed by doctors. Too often they're given because one of them turned up low on a single test, and sometimes not even the appropriate one. Just as often, they're handed out for reasons such as "boosting the metabolism" or for hot flashes not caused by a hormone imbalance but by fibromyalgia. As an endocrinologist, I strongly suggest that patients do extensive research before considering hormone therapy of any kind. These are powerful and too often mishandled without respect for their full effects. Always be sure your levels are nieprawidłowe podczas wielokrotnego testowania, przeprowadzanego o odpowiedniej porze dnia, przed rozważeniem korekt hormonalnych. Należy również pamiętać, że wiele hormonów ma się zmniejszać wraz z wiekiem, a podnoszenie ich do poziomów młodzieńczych u starszych pacjentów może powodować poważne problemy. "Bioidentykalne" hormony płciowe są tego przykładem. Mimo że nie wykazano, aby miały one takie same zagrożenia jak związki syntetyczne lub zwierzęce, nie zostały one również zbadane w takim samym stopniu. *Bio* oznacza nic i *identyczne* oznacza, że muszą one być połączone przynajmniej z większością tych samych receptorów w organizmie, co inne hormony. Podłączenie do receptora estrogenów, na przykład, oznacza, że ma taki sam wpływ na komórki, jak każdy inny estrogen, w tym własne. To samo ryzyko również niesie ze sobą. Dożywotnie narażenie na działanie estrogenów, nawet najbardziej naturalnej

formy wszystkich - jedno ciało kobiety zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

Niektóre hormony, takie jak hormon wzrostu, nie mogą być przyjmowane doustnie, ale muszą być wstrzykiwane, ponieważ są niszczone przez jelita. Tak więc każdy doustny preparat wygłaszany jako hormon wzrostu nie jest tym, ale mikstura powiedziała, aby go stymulować. Nieprawidłowości innych poziomów hormonów (takich jak kortyzol) muszą być zdiagnozowane za pomocą testów podawanych w odpowiednich porach dnia, ponieważ normalne poziomy różnią się znacznie w zależności od godziny. Również w tym przypadku regułą powinna być ostrożność.

There are numerous new warnings about ingesting excess vitamins and supplements. These won't block guaifenesin, but they can interfere with prescription drugs, especially the absorption of thyroid hormone. Very little is known about the effects of consuming large quantities of any substance and unbalanced components may interfere with the others. Yet vitamins are consistently marketed as life extenders and necessary for good health. Americans take some 23 billion dollars' worth of them a year and yet not a single one has been actually proven to reduce deaths or illness. Fat-soluble ones such as vitamins K and E stanowią niewielkie ryzyko, ponieważ nie można wydzielić nadmiaru wody. Witamina A (beta-karoten) wydaje się wręcz niebezpieczna w ilościach zwyczajowo wprowadzanych do obrotu. Wapń jest znany z tego, że częściowo blokuje działanie niektórych antybiotyków, a magnez działanie Neurontyny. Najnowsze badania poddają w wątpliwość bezpieczeństwo suplementacji wapnia, wykazując zwiększone ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Magnez jest często stosowany do rozluźnienia mięśni, ale może powodować biegunkę. Większe ilości innych, takich jak cynk, zostały zakwestionowane pod względem bezpieczeństwa przez niektórych badaczy zajmujących się chorobą Alzheimera. Witamina C w dużych dawkach może

zwiększyć ryzyko przyrostu masy ciała w przypadku stosowania trójcyklicznych leków przeciwdepresyjnych.

Witamina D zasługuje na swój własny ustęp. To teraz ulubieńcem świata witamin. Niektóre dobrze cytowane papiery twierdzą, że 65 procent dorosłych Amerykanów to osoby z niedoborem D i prawie każdy nowy pacjent, którego widzimy, bierze lub został poinformowany, aby podjąć duże dawki go, aby pomóc w bólu i innych skarg.

Ale czy to prawda? Czy to prawda? Oczywiście, jak to nie może być? Wniosek ten oparty jest na pomiarach osocza 25-hydroksy D3 (25-OH D3), dokonywanych w wątrobie po wypromieniowaniu przez słońce niektórych substancji tłuszczowych w skórze. 25-OH D3 ulega dalszemu przejściu, gdy jeden z enzymów nerkowych piggybacks inny hydroksyl (OH) na wersję wątrobową. W ten sposób powstaje 1-25-dihydroksy D3 (1-25 OH₂) D3, witamina przekształcona w hormon, który jest czterokrotnie silniejszy niż oryginalny związek produkowany przez wątrobę. Ostatni dokument w *Journal of Nutrition* wyraźnie wykazało, że wątroba witaminy D miał tylko 3 procent korzyści w celu promowania wchłaniania wapnia w jelitach, podczas gdy bardziej silna forma miała 97 procent stawki. To wyraźnie pokazuje, że liczy się wolna forma każdej witaminy (która nie jest związana z białkiem krwi). Okazuje się, że wiele tkanek, w tym kości, wydaje się być w stanie wytworzyć silniejszą formę witaminy D i może łatwo zaspokoić potrzeby organizmu.

Parathyroid hormones, estrogens, and certain bone-kidney łącznicy dbają o delikatne zrównoważenie witaminy D w organizmie. Ilość, jaką można wytworzyć w wyniku ekspozycji na słońce, zależy od odcienia Twojej skóry. Dla lżejszych skór, piętnaście minut na słońcu w środku dnia daje 4.000 jednostek D. Pomyśl o 1.000 jednostek jako o bezpiecznej liczbie. Jeśli nie jesteś pewien, czy potrzebujesz suplementu D, upewnij się, że lekarz

przeprowadził badania na odmianę 1-25. Jeśli jest to normalne, nie potrzebujesz dodatkowego D.

Powinienem ci powiedzieć, że nie tylko poprawiłem się dzięki guaifenesin, ale również wyrzuciłem wszystkie inne rzeczy, na których byłem. Teraz nie używam tabletek do snu, antydepresantów, steroidów i myślałam, że do końca życia potrzebowałam ich wszystkich trzech. Ja tylko trochę Tylenol teraz i potem na bóle głowy, i oczywiście, guaifenesin.

-Jeri Lynn, Kalifornia

SLEEP

Trudności w zasypianiu i zasypianiu na tyle długo, aby osiągnąć etap 4 fazy snu odtwórczego, to pierwsza poważna przeszkoda, z jaką mamy do czynienia w radzeniu sobie z innymi objawami FMS. Absolutnie nie mogę drzemać bez względu na to, jak bardzo się staram, a spanie w nocy wymaga rytuału pomocy przy spaniu, uspokajającej atmosfery, całkowitej ciemności w pokoju, licznych poduszek spiętrzonych wokół mojego ciała, lekkiej pokrywy. Chciałbym zamienić dzień z normalnym człowiekiem, który wychodzi jak światło, śpi głęboko i budzi się odświeżony. Och, życzę....

-Elżbieta R., *Gruzja*

The desire for restful sleep eventually leads exhausted fibromyalgics to demand sleeping pills. By that time, an expensive mattress, contoured pillows, blackout curtains, and white noise tapes haven't made much difference. Pre-bedtime rituals that initially helped, such as warm baths, dimmed lights, soothing muzyka, lub medytacja, już nie działa. Z mojego własnego doświadczenia wynika, że nocna bezczynność jeszcze bardziej usztywnia moje już skurczone mięśnie, ścięgna i więzadła. Za każdym razem, gdy leżałam w jednej pozycji przez kilka minut, mój ból narastał stopniowo. Początkowo był to podprogowy - wystarczyło to, aby mnie uspokoić. W miarę jak noc postępowała, zraniłem się na tyle, że obudziłem się z każdego etapu snu, na jaki udało mi się dotrzeć. Moje noce były trochę jak Indianapolis 500, poruszające się do i z powrotem, stale kierujące do pozycji. Rzadkie zwycięskie okrążenie mogłem przejechać tylko wtedy, gdybym miał dobry odpoczynek w nocy. Jak pamiętam, rzadko wygrywałem.

Najwcześniejsze badanie współczesnej fibromialgii przeprowadzone przez dr Moldofsky'ego i Smythe'a dotyczyło

zaburzeń snu, udokumentowanych u 70 procent pacjentów. Ponieważ artykuły o zaburzeniach snu były pierwszym, aby go do czasopism medycznych, prawie wszyscy lekarze są gotowi przepisać związki snu i są świadomi, że fibromyalgics mają problemy z uzyskaniem wystarczającej ilości odpoczynku. Jest tak powszechnie, że ci, którzy nie narzekają na zły sen, są często informowani, że nie cierpią na tę chorobę!

We urge patients to begin with the over-the-counter sleeping aids—diphenhydramine and doxylamine. These old antihistamines made people so drowsy that, when better compounds came along, they were abandoned as allergy treatments. Once available over the counter, they were rediscovered as sleeping aids. They are non-habit-forming and safe in small amounts, even for children. Diphenhydramine is often allowed by obstetricians during pregnancy. It's marketed in 25 mg capsules and tablets, but the dosage can be titrated up to 100 mg a night. Diphenhydramine is the sleep-inducing ingredient in products such as Tylenol PM, Simply Sleep, Benadryl, Sominex, and Unisom. It helps reach delta, deep-sleep levels. About 10 percent of people get adverse effects such as jitters and excitability, and for those, these two antihistamines should be avoided. Others find that these compounds make them excessively tired the next morning. If this is the case, you should purchase them w postaci płynu lub tabletek, tak aby w razie potrzeby można było stosować bardzo małe dawki i w razie potrzeby miareczkować je w nocy.

Melatonina jest hormonem uwalnianym przez szyszynkę. Ma wiele skutków w organizmie, gdzie ostatecznie przekształca się w serotoninę. Jest to bezpieczne i pomaga zresetować zegar snu w mózgu. Podróżni używają go od lat, aby zrównoważyć opóźnienie odrzutowe. Poziom hormonu spada wraz z wiekiem, co może tłumaczyć niektóre z bezsenność osób starszych. Jego bezpieczeństwo nie zostało ustalone dla dzieci i nastolatków, ponieważ już teraz produkują duże ilości. Zgadzą się, że jest to

najlepsze rozwiązanie dla osób starszych, które mogą wymagać wyższych dawek niż młodszy pacjenci, ponieważ ich własne poziomy są znacznie niższe, aby rozpocząć od. Różne gazety zalecają wypróbowanie hormonu przez co najmniej dwa miesiące, a następnie rezygnację z niego z powodu braku powodzenia. Nowe badanie wykazało najlepsze efekty, jeśli wziąć sześć do ośmiu godzin przed snem, ponieważ hormon często nie powoduje senności w ciągu dnia. Jego funkcją jest resetowanie zegara przywracającego naturalny sen, tzw. rytm kołowy. Wysokie dawki melatoniny mogą powodować żywe lub nieprzyjemne sny; w takim przypadku należy wypróbować niższe dawki. Depresja została również wymieniona w różnych miejscach jako możliwy efekt uboczny, gdy pobierane są większe ilości.

Podjęzyczna forma melatoniny, przyjmowana w porze snu, zapewnia szybsze działanie i umożliwia stosowanie mniejszych dawek. Wprowadza się go bezpośrednio do krwioobiegu i unika przewodu pokarmowego. Tabletki rozpuszcza się i wchłania w ciągu dziesięciu minut pod językiem. Fibromyalgics należy pamiętać, że bita odmiana będzie blokować guaifenesin, ale pomarańczowy smak jest również dostępny. (Tabletki, które są połykane, nie zawierają w ogóle smaku.) Mieliliśmy pewien sukces łącząc melatoninę z difenhydraminą, gdy nie pracował jako samodzielna terapia, a także istnieją dowody, że wzmacnia działanie amitryptyliny (Elavil).

Another nonprescription compound is 5-HTP, short for 5-hydroxy-tryptophan, one of the chemicals in the process co prowadzi do powstania melatoniny i serotoniny. Dawki zazwyczaj zaczynają się od 20 mg przed snem, ale niższe dawki są czasami podejmowane przez dzień, aby pomóc kontrolować ból. Badano dawki tak wysokie jak 100 mg trzy razy dziennie; dawki należy zacząć od bardzo niskich i przesuwając je powoli w górę. Efekty uboczne obejmują suchość w ustach, zmęczenie w ciągu dnia, zawroty głowy i zaparcia. Większość aptek i sklepów ze zdrową

żywnością nosi przy sobie 5-HTP, który jest stosowany od momentu, gdy L-tryptofan został usunięty z rynku, gdy zanieczyszczone partie spowodowały ofiary śmiertelne. Produkt ten nie powinien być stosowany w ciągu pięciu tygodni od podania leku przeciwdepresyjnego SSRI ze względu na jego wpływ na serotoninę.

Jeśli pacjenci nadal nie mogą spać lub nie tolerują powyższych związków, muszą zwrócić się do lekarza na receptę. Wszystkie one mają potencjał, aby stworzyć zależność, chociaż różnią się znacznie pod tym względem. Jeśli nasi pacjenci muszą je przyjmować, proponujemy przyjąć najmniejszą efektywną dawkę i pilnie unikać nocnego stosowania. Leki do spania są bardziej skuteczne, gdy są stosowane oszczędnie w sytuacjach krótkotrwałych. Już po trzech tygodniach benzodiazapiny mogą całkowicie stracić na skuteczności w przypadku ich nocnego stosowania. Stosowanie ich na zmianę nocy zmniejsza prawdopodobieństwo przyzwyczajenia i utraty skuteczności. Przed przejściem na silniejsze związki, należy najpierw określić dokładny rodzaj problemu ze spaniem. Czy masz problem z zasypianiem lub zasypianiem? Czy wczesnym rankiem budzi się problem? Różne leki mogą działać lepiej na tych różnych problemów, tak, że rozwiązania mogą być rozwiązywane nawet w nocy po nocy, jeśli to konieczne.

Sedatives work by depressing the central nervous system, which in turn leads to a morning hangover. This compounds the problem for fibromyalgics, who already have difficulty functioning at that time of day. Sleeping pills may also cause rebound effects the next afternoon when the fatigue can actually be intensified. If patients are forced to nap as a result, they may get into a vicious cycle that further intensifies nighttime bezsenność. Inne skutki uboczne to zaburzenia psychiczne, spowolnione myślenie, suchość w ustach, zawroty głowy i złe samopoczucie. Ogólna jakość snu może być obniżona przy stosowaniu leków, które produkują mniej regenerujący głęboki sen i sen marzeń. Istnieją inne ostatnio nagłośnione poważne skutki uboczne leków uspokajająco-

hipnotyzujących. Obejmują one spacery sypialne, jazdę spać i spać jedzenie. Pacjenci mogą nie mieć pamięci o tych wydarzeniach, a zwłaszcza dla tych, którzy żyją samotnie, są to niebezpieczne scenariusze. Jeśli Twoje ciało jest przyzwyczajone do leków do snu, bezsenność będzie gorsza, gdy ich nie bierzesz.

Wiele leków, takich jak środki rozluźniające mięśnie, środki uspokajające, leki przeciwlękowe, leki przeciwdepresyjne i środki odurzające, może przyczynić się do już i tak ogromnego zmęczenia. Fibromyalgie otrzymują te związki w różnych kombinacjach. Niektóre z nich są wykorzystywane do promowania snu, ponieważ efekt uboczny senność pomaga pacjentom zasypiać i pozostawać tak przez wiele godzin. Jest to toss-up, czy wzmocniony sen, który zapewniają, czy też nie, jest warty energii -pping efekty uboczne. Wzywamy pacjentów z niestrudzonym zmęczeniem do dokonania przeglądu leków wraz z lekarzami lub farmaceutami. Nie zawsze należy obwiniać za obecne wyczerpanie chorobą - objawy fibromialgii są zwykle zmienne z dnia na dzień. Nawet środki przeciwzapalne i przeciwbólowe dostępne bez recepty należy również rozpatrywać w kontekście, ponieważ mogą one przyczynić się do rozwiązania problemu poprzez zmniejszenie produkcji energii.

POWSZECHNIE PRZEPISYWANE LEKI NA ZABURZENIA SNU W FIBROMIALGII

The most common group of sleeping pills are known as sedative hypnotics. In general, these medications act by working on receptors in the brain that slow down the central nervous system. Some are used more for inducing sleep, others for staying asleep. Some last longer than others in your system, and some mają większe ryzyko, że staną się nawkami. Dlatego powinieneś współpracować ze swoim lekarzem, aby starannie zdecydować, który z wyborów będzie najlepszy w Twoim konkretnym przypadku.

Benzodiazepiny są najstarszą klasą wciąż używanych tabletek do snu. Jako grupa uważani są za najbardziej uzależniających. Chociaż stosowane głównie w leczeniu zaburzeń lękowych, są one również zatwierdzone do leczenia bezsenności. Ponieważ są to starsze leki, leki generyczne są dostępne, więc są one preferowane przez firmy ubezpieczeniowe od nowszych związków. Mają one dłuższy czas działania niż niektóre z nowszych leków, co może spowodować większe zmęczenie rano. Ponadto, mogą one dość szybko stracić skuteczność, jeśli są używane dłużej niż kilka tygodni. Najczęściej spotykane z nich to estazolam (ProSom), flurazepam (Dalmane), temazepam (Restoril) i triazolam (Halcion).

The newer drugs designed for insomnia don't have the same chemical structure as benzodiazepines but act on the same area in the brain. For some reason, they have fewer side effects and a lower risk of dependency, although they are also considered controlled substances. Ambien (zolpidem) has been on the market the longest of this group. It is available as a generic although the controlled-release formula is not. Zaleplon (Sonata) has the shortest half-life of all and is used to help patients get to sleep. It's especially effective for those who wake in the early morning and need only a few more hours of sleep. Owing to its shorter half-life, it has less rebound

fatigue but is not designed to help patients sleep for a full eight hours. Getting a good night's sleep may pose dangers for people with mild heartburn and the more than 40 percent of Americans with gastroesophageal reflux disease (GERD). A 2009 study found that people taking Ambien were less than half as likely to wake up during bouts of acid reflux, increasing their exposure to nighttime stomach acid. This backwash can cause damage to the esophagus that may not have occurred had the person awoken and swallowed, thereby neutralizing the acid with saliva. This type of damage do komórek okładziny gardła może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka przełyku.

W 2004 r. Lunesta (eszopiclone) została zatwierdzona przez FDA do zasypiania i zasypania. Nie jest onarcotyczny i nie ogranicza się do krótkotrwałego stosowania jak inne związki do bezsenności. Jest on dostępny w dwóch mocnych stronach, ale nie jako produkt generyczny, więc firmy ubezpieczeniowe nie zawsze go pokrywają. Lunesta ma dodatkowy efekt uboczny gorzkiego lub złego smaku w ustach następnego dnia.

Najnowszym dodatkiem w tej kategorii jest Rozerem (ramelteon). Jest to pierwszy nowy lek od trzydziestu pięciu lat badań nad snem i jest wskazany na bezsenność. Skierowany jest do określonych receptorów w mózgu, MT1 i 2, które mają decydujące znaczenie dla regulacji cyklu snu i czuwania ciała. Innymi słowy, naśladuje działanie melatoniny. Rozerem jest uważany za bezpieczny nawet dla osób z historią nadużywania narkotyków - jest to jedyna przepisana na receptę pomoc w spaniu, która nie jest klasyfikowana jako substancja kontrolowana. Ponieważ nie działa poprzez spowolnienie ośrodkowego układu nerwowego, nie jest tak prawdopodobne, że może powodować świąd w ciągu dnia. Nie jest on dostępny jako lek generyczny, co rodzi pytanie o efektywność kosztową. W badaniu sponsorowanym przez rząd pacjenci, którzy zażyli Rozerem zasnęli szesnaście minut szybciej i spali od jedenastu do dziewiętnastu minut dłużej niż ci, którzy zażyli placebo. Innym

problemem jest to, że Rozerem działa poprzez zwiększenie poziomu melatoniny w mózgu około szesnaście razy. Melatonina jest hormonem, który może potencjalnie zmienić poziom testosteronu. Możliwe jest doświadczenie zmian w popędu płciowego, jak również w cyklu menstruacyjnym.

W rzeczywistości Rozerem nie różni się zbyt wiele od swojej chemicznej kuzynki, zwykłej melatoniny bez recepty. Podstawową różnicą jest to, że leki na receptę są przechowywane do wyższych standardów, jeśli chodzi o składniki i siłę działania niż są suplementy diety, które nie są, jak widzieliśmy, regulowane przez FDA.

If you suffer from severe restless legs syndrome which keeps you from sleeping, the newest treatment is to use a dopamine agonist taki jak ropinirole lub pramixole. Te dwa leki zostały opracowane do stosowania w leczeniu choroby Parkinsona. Najczęstsze skutki uboczne to nudności i zawroty głowy, ale leki te są również związane z nałogowym hazardem, jedzeniem i zmienionymi nawykami seksualnymi. Wynika to z faktu, że agoniści dopaminowi celują w receptory w mózgu związane z motywacją i nagrodą; badacze sugerują, że każdy, kto przyjmuje te narkotyki, powinien być badany pod kątem zachowań kompulsywnych, a następnie dokładnie monitorowany. Innym problemem z przyjmowaniem tych związków na niespokojne nogi jest to, że z czasem mogą one stracić skuteczność. Problem nasila się, ponieważ objawy mogą powrócić ciężiej i rozpocząć się wcześniej w nocy niż wcześniej. Pacjenci powinni być świadomi, że leki mogą stracić skuteczność; pacjenci mogą być zmuszeni do przejścia na inną klasę leków lub wziąć kilka tygodni urlopu.

Innym lekiem częściej stosowanym w zaburzeniach snu jest Xyrem (oksybinian sodu), który jest obecnie wskazany tylko w przypadku narkolepsji i jest ściśle kontrolowany. Nie jest on dostępny w zwykłych aptekach, ale jest dystrybuowany w jednej aptece centralnej. Powodem tego jest to, że oksybat sodu jest inną

nazwą dla GHB, tak zwanego leku typu date-rape. Małe badania fibromyalgics wykazały pewne korzyści w redukcji bólu, ale FDA odmówił zatwierdzenia go, mówiąc, że korzyści nie przewyższają wielki potencjał dla nadużyć. Oksybian sodu może powodować poważne skutki uboczne, nawet jeśli jest stosowany zgodnie z zaleceniami. Nie można go przyjmować z lekami przeciwdepresyjnymi, alkoholem lub benzodiazepinami, a wycofanie z obrotu ma miejsce zazwyczaj po zaprzestaniu jego stosowania.

Sodium oxybate must be taken twice a night because it has a short half-life and won't last long enough. The first dose is taken once in bed as it begins to work very quickly. The second dose must be placed near the bed and an alarm clock is used to awaken the patient for the second dose. Users are cautioned about getting out of bed at all during the night, which makes it inappropriate for most fibromyalgics, especially those who są rodzicami i mogą być wzywani przez ich dzieci w nocy.

Trójcykliczne i wielopierścieniowe leki przeciwdepresyjne (najczęściej badane leki w fibromialgii) są często przepisywane w celu ułatwienia snu pacjentów. Ewentualny przyrost masy ciała jest efektem ubocznym, jak również wczesno poranne pieczenie, zaparcia i suchość w ustach. Korzyści są widoczne od dwóch do czterech tygodni po inicjacji. Jeśli skuteczność zaczyna zanikać, co cztery miesiące można zrobić miesięczną przerwę. Najczęściej spotykane to amitryptylina, doksepina, cyklobenzapryna, nortriptylina i desipramina. Skutki uboczne obejmują senność, nudności, bóle głowy i zaparcia. Trazodon - zarówno środek uspokajający, jak i antydepresant - jest najczęściej stosowany. Małe dawki powinny być stosowane na początku i często jest to wszystko, co jest konieczne. Inne klasy leków przeciwdepresyjnych, takie jak SSRI, zazwyczaj nie pomagają tak dobrze w problemach ze snem.

Niektórzy pacjenci mogą stosować środki rozluźniające mięśnie w celu zapewnienia lepszego snu. Dzieje się tak dlatego, że ich efektem

jest depresja ośrodkowego układu nerwowego, a tym samym mają one ogólny efekt uspokajający dla organizmu. Większość tych leków nie działa na mięśnie, ale na mózg. To samo zmęczenie może sprawić, że będą one problematyczne w codziennym użytkowaniu.

Najczęściej spotykane są starsze cyklobenzapryny (Flexeril) i karizoprodule (Soma), które zostały dobrze zbadane. Większość badań nad środkami zwiotczającymi mięśnie przeprowadzono na Flexeril, który, jak wykazano, zwiększa stopień 4 snu. Zwiększenie tej fazy snu pomaga pacjentom czuć się bardziej odświeżeni rano. Badania wykazały również, że działanie to pomaga zmniejszyć ból w niektórych fibromyalgiach. Inne leki w tej klasie to metokarbamol (Robaxin) i metaksalon (Skelaxin), który jest nowszy, więc jest dostępny tylko w formie marki. Karisoprodol nie jest zalecany dla osób starszych lub osób z historią uzależnienia od narkotyków. Metaksalon może powodować nudności, rozdrażnienie, nerwowość i zaburzenia żołądkowe. Żadne z tych porównań nie wykazało, że którekolwiek z nich jest lepsze od drugiego.

Nowszym dodatkiem jest znacznie silniejszy Zanaflex (chlorowodorek tizanidyny) - taktycznie sprzedawany w celu zmniejszenia spastyczności mięśni w ciężkich warunkach spastycznych. Efekty uboczne obejmują dezorientację psychiczną i halucynacje; ten szczególnie powinien być stosowany z ostrożnością. Może również obniżyć ciśnienie krwi, powodując lekkomyślność i zawroty głowy. Inne skutki uboczne obejmują suchość w ustach, nieostre widzenie, zaparcia, częste oddawanie moczu, katar, zaburzenia mowy i wymioty.

Chociaż nauczyliśmy się, że lepiej jest brać tylko guaifenesin, dla wielu trudno jest to zrobić. Wielu z nas zaczęło od wielu różnych leków. W 1988 roku zdiagnozowano u mnie FMS i od tego czasu jestem na wielu lekach. Moje objawy zaczęły się w 1977 roku. Przez trzy lata brałem Elavil, a Ambiena przez dwa lata. Próbowałem przestać brać oba te dwa razy przed

guaifenesin, ale byłem w tak smutnej formie, że musiałbym zacząć od nowa. Bardzo powoli odsadziłem się od Elavila. Nie było to zbyt trudne do zrobienia. Nie miałem realnej reakcji na zatrzymanie się. Zajmowałem się Ambienem, ponieważ musiałem spać, więc odciąłem drogę powrotną, zazwyczaj przyjmując tylko 1/4 tabletki w nocy, chyba że czułem się dobrze. Potem przestałem go brać. Pierwsze kilka nocy używałem Benadrylu, to uczyniło mnie bardzo groggy. Następnie spróbowałem melatoniny i otrzymałem takie same wyniki. Próbowałem również kombinacji, która sprawiła, że i ja stałem się groggy. Więc po tygodniu bałaganu, poszedłem spać bez niczego i zasnąłem dobrze....

-Linda P., Ohio

EXERCISE

Ćwiczenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów leczenia fibromialgii. Korzysta ze wszystkich objawów fibromialgii, w tym bólu, zmęczenia i problemów ze snem.

Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc utrzymać masę kostną, poprawić równowagę, zmniejszyć stres i zwiększyć wytrzymałość. Uzyskanie regularnych ćwiczeń fizycznych może również pomóc kontrolować swoją wagę, co jest ważne dla zmniejszenia bólu fibromialgii.

-Daniel Clauw, mgr inż. profesor anestezjologii i medycyny,
Uniwersytet Michigan

Rekomendacja do ćwiczeń jest jedną z niewielu naprawdę przydatnych rekomendacji niemal każdego lekarza. Jest bliski i drogi sercom badaczy i lekarzy i jest najczęściej przepisywanym sposobem leczenia fibromialgii. Niekończące się badania dowiodły jego korzyści, jak również trudności w przekonaniu pacjentów do rozpoczęcia programu i trzymać się go. Guaifenesin może odwrócić fibromialgię, ale to wymaga ćwiczeń, aby odbudować swoje ciało i utrzymać zdrowie. Potrzebujesz obu i możesz zacząć odczuwać korzyści nawet przy niewielkiej ilości aktywności dość szybko.

Advice is soundest when gentle stretching, simple walking, and pool workouts are suggested to begin the process. We heartily endorse these types of gentle movements, which don't overstress an already weakened body. The problem is that well-meaning physicians try to push patients into an immediate athletic program that very few can handle even though it may be labeled "low impact." A huge number of fibromyalgics can't even tolerate walking a few blocks without bracing for the physical price they'll pay the next day. There are good reasons for this. The aches and pains of fibromyalgia are caused by intracellular metabolic debris as a result

of steadily working cells. As long as those residues remain in the affected cells, they remain in a perpetually contracted state. Any significant workout creates more of this debris, which must then recruit other tissues to act as dump sites. This intensifies the condition because the body doesn't have the capacity to make enough energy to clear the problem. Następuje dalsza usterka: większy ból, zmęczenie, a w końcu załamanie systemowe.

Uzasadnienie przepisywania ciężkich ćwiczeń jest zrozumiałe. Stres uwalnia nasze naturalne opioidy mózgu - endorfiny w odpowiedzi na ból mięśni. W miarę jak zatrząskują się one do komórek receptora, percepcja bólu jest stępiona, co pozwala pacjentom na kontynuowanie aktywności. Jednak pozytywne skutki są niwelowane, gdy ból spowodowany ćwiczeniami trwa zbyt długo. Jest to jeszcze bardziej przewidywalne, gdy pacjent zażywa leki przeciwbólowe przed ćwiczeniami. Jak już widzieliśmy, narkotyki depresji mózgu zdolność do produkcji naturalnych endorfin i wzrostu nowych mitochondriów do produkcji energii (ATP). Należy również pamiętać, że po zaprzestaniu stosowania środków odurzających organizm potrzebuje około trzech lub czterech miesięcy na rozpoczęcie produkcji naturalnych endorfin. W tym okresie, jeśli rozpoczniesz program ćwiczeń, pamiętaj, że Twoja tolerancja na ból będzie nienormalnie niska. Bóle mięśni, które w normalnych warunkach byłyby niewielkie, będą wydawać się bardziej intensywne, aż do momentu, gdy poziom endorfiny powróci do normy. Wiele innych środków przeciwbólowych - zwłaszcza niesteroidowe środki przeciwzapalne - zwalnia lub blokuje zdolność organizmu do tworzenia nowych mitochondriów, więc najlepiej jest używać ich oszczędnie, jeśli w ogóle przed treningiem. Endorfiny zmniejszają również napięcie i niepokój.

Udowodniono, że aktywność fizyczna podnosi poziom serotoniny, neuroprzekaźnika, który pomaga regulować nastrój, apetyt i cykl snu-budzenia. Wysokie poziomy związane są z podwyższonym nastrojem, podczas gdy niskie poziomy związane są z depresją.

Trzydzieści minut ćwiczeń znacznie podnosi poziom krwi. Około 75 procent podaży serotoniny w organizmie znajduje się w komórkach jelit, gdzie reguluje ruchy jelit.

Another benefit of exercise is that it naturally raises growth hormone levels. Some well-known researchers have focused entirely on the effects of this hormone, which may be low in some fibromyalgics. It stimulates growth of muscles, tendons, and ligaments. Aerobic exercise induces its release by the pituitary, w celu promowania istotnego wpływu na metabolizm białka, lipidów i węglowodanów.

Badanie z 2010 roku opublikowane w *Arthritis Research & Therapy* wykazało, że regularne codzienne czynności, takie jak chodzenie po schodach, prace ogrodnicze lub wykonywanie obowiązków, mogą pomóc zmniejszyć ból i poprawić codzienne funkcjonowanie osób z fibromialgią. Badanie to pokazuje nam, że każda aktywność jest korzystna dla bólu fibromialgii; nie musi to być formalny program ćwiczeń.

Na początku poruszanie się może być w ogóle trudne, ale w miarę jak będziesz kontynuować, powinieneś zauważyć, że aktywność staje się łatwiejsza. Nie możemy wystarczająco mocno podkreślić, że mięśnie, ścięgna i więzadła muszą być traktowane delikatnie, aż do momentu usunięcia ich przez guaifenesin. Do tego czasu potrzebna jest opieka. Ćwiczenie nie może leczyć ścięgien i więzadeł, a dopóki są one dotknięte, mogą one nie zapewniać odpowiedniego podparcia dla stawów. Dopóki więzadła nie zostaną wzmocnione, a napięte mięśnie rozluźnione, nie należy wykonywać ćwiczeń wytrzymałościowych. Na początku pomocny może być ciepły prysznic lub kąpiel przed rozciąganiem. Delikatne chodzenie to kolejny sposób na rozpoczęcie sesji treningowej. Celem nie jest twarde uderzenie w zakontraktowane konstrukcje, które mogą powodować urazy i wykojenie programu. Najprostsza recepta na zdrowe ćwiczenia pochodzi od amerykańskiego chirurga ogólnego: Skumuluj 30 minut umiarkowanej aktywności w większość dni

tygodnia. Codzienny 30- do 45-minutowy spacer pomoże znacząco wzmocnić układ odpornościowy, zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych i radykalnie poprawić wygląd i samopoczucie.

Dyscypliny, które przynoszą korzyści zdrowym pacjentom, nie zawsze działają zgodnie z założeniami, jeśli chodzi o fibromialgię. Ćwiczenie powinno stopniowo sprawiać, że czujesz się lepiej, a cel ten powinien być brany pod uwagę. Zasady są proste: Treningi mięśniowe powinny być lekkie i odbywać się w tolerowanych strefach dyskomfortu. Leczyć chorobę podstawową, poczekać na poprawę, a dopiero potem rozszerzyć wysiłki mięśniowe oparte na tolerancji. Kiedy czujesz się lepiej, możesz iść na złoto i wreszcie zacząć odczuwać pełne korzyści z większej energii i mniej bólu.

Wcześniej podkreślaliśmy, że osoby całkowicie osiadłe wymazują do 80 procent mitochondriów w swoich komórkach mięśniowych. Jak widzieliśmy, bez obfitych elektrowni moce wytwórcze organizmu w zakresie wytwarzania energii są ograniczone i nie można im zaradzić. Problem polega na tym, że nie można leczyć bez energii i nie można wytworzyć energii, gdy masz fibromialgię. Odwrócenie fibromialgii z guafenesyną przywraca skuteczność pozostałych mitochondriów, ale tylko ćwiczenia wytrzymałościowe mogą promować nowy wzrost i wskrzeszanie uśpionych. Dodane mitochondria dają więcej energii i zwiększają wytrzymałość. Podczas gdy nie dzieje się to z dnia na dzień, ćwiczenie rozpocznie proces uczynienia zarówno ciała jak i mózgu bardziej funkcjonalnymi. Kluczem jest rozpoczęcie od realistycznych celów i ich rozszerzenie, ponieważ odwrócenie tendencji umożliwia zwiększenie aktywności.

Jeśli ćwiczenia mogłyby być pakowane w pigułki, to byłyby to jeden z najczęściej przepisywanych i najbardziej korzystnych leków w kraju. Wielu ekspertów w dziedzinie zdrowia uważa, że najważniejszym zachowaniem, jakie można przyjąć dla

dobrego stanu zdrowia (innym niż rzucenie palenia), jest regularna aktywność fizyczna.

-Robert *Butler, M.D., dyrektor Narodowego Instytutu ds.*

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ: SZALEJĄCA KONTROWERSJA

Jeśli chodzi o o stwierdzenie niepełnosprawności, każdy, kto musi udowodnić, że jest chory, będzie bardziej chory w dowodzeniu. Kiedy lekarz bierze udział w tym procesie, staje się on gorszy od kontrproduktywnego, staje się jatrogenny. Chodzi o rosnącą liczbę... dla których szacunek do samego siebie w miejscu pracy jest tak nieuchwytny, że wymuszanie orzeczenia o niepełnosprawności wydaje się łatwiejszą drogą.

-Nortin Hadler, M.D.⁵

Pod koniec kwietnia 1999 r. Administracja Ubezpieczeń Społecznych wydała rozporządzenie SSR 99-2p, które śmiało ogłosiła, że fibromialgia i zespoły chronicznego zmęczenia "*są chorobami medycznie uwarunkowanymi*", mogącymi powodować niepełnosprawność - zdefiniowanymi jako niezdolność do pracy w miejscu pracy o regularnych wymaganiach. Pomimo tego prostego stwierdzenia, kwalifikowanie się do świadczeń pozostaje dużym wyzwaniem dla pacjentów, a co za tym idzie, dla nas, ich lekarzy. Wyjątkowe problemy występują w fibromialgii ze względu na subiektywny charakter dolegliwości i całkowity brak badań diagnostycznych. Nie da się udowodnić, że ktoś jest rzeczywiście chory na tę chorobę, nie mówiąc już o tym, że nie poprawi się lub nie wyzdrowieje. Oczywiście, i z dobrych powodów, sędziowie są trochę sceptycyzmem "pacjent mówi, że on [lub ona] boli zbyt wiele do pracy". Nie ma sposobu, aby zmierzyć ból - udowodnić, że istnieje (lub nie), lub gdzie się znajduje - i to samo dotyczy zmęczenia. Równie nieuchwytny są objawy jelita drażliwego, dyskomfort pęcherza, sztywność mięśni oraz problemy z pamięcią i koncentracją!

To sprowadza się do opinii sędziego na temat tego, czy można przytrzymać proste sit-down typu pracy, która nie wymaga szkolenia, które również pozwala siedzieć, stać i dostosować swoją pozycję, która nie jest zorientowana na produkcję.

-Jonathan Ginsberg, *adwokat, Gruzja*

As physicians, we have an obligation to care for patients. That much is clear. If patients say they are too sick to work, how could it be our mission to prove otherwise? The conundrum is the absence of an unequivocally accepted yardstick to measure this illness. We are relegated to vague answers such as: "The patient states she is too tired to work, and describes daily headaches." "The patient says sitting at her computer makes her back hurt too much to concentrate." "Fibromyalgia is znane jako powodujące problemy poznawcze, takie jak zaburzenia pamięci i koncentracji".

Pod presją kontroli kosztów towarzystwa ubezpieczeniowe bełkotają się i żądają stwierdzenia niepełnosprawności, która spełnia ich kryteria. Faktem jest, że pacjenci, lekarze, prawnicy, ubezpieczyciele stron trzecich i agencje rządowe są zamknięci w skomplikowanej walce bez łatwych rozwiązań. Firmy ubezpieczeniowe i agencje rządowe są słusznie przerażone samą liczbą potencjalnych roszczeniodawców, szczególnie w miarę starzenia się wyżu demograficznego. Obecnie 11,8 mln pracowników w wieku od szesnastu do szesnastu do szesnastu czterech lat zgłasza obecność schorzenia, które utrudnia im znalezienie pracy lub utrzymanie zatrudnienia. Stanowią one 6 procent populacji. (Nie dotyczy to osób z poważną niepełnosprawnością, które nigdy nie były w stanie utrzymać pracy - kolejne 12%)

Teraz mogę pracować na pełnym etacie, ale jeśli moja mgła mózgowa się pogorszy lub mój ból się pogorszy, nie sądzę, że chcę być w pracy. Mam bardzo stresującą pracę. Pracuję jako

kierownik ds. marketingu/reklamy dla osiemnastu dealerów samochodowych i jestem pod ciągłym naciskiem i presją, aby to zrobić. Błędy nie są tolerowane i boję się zostać zwolnionym, jeśli za dużo zacznę robić. Ta motoryzacyjna dziedzina pracy jest pełna pracoholików. Kiedyś byłem w ten sam sposób, ale po prostu nie mogę już tego robić.

-Debbie, *Arizona*

Disability law is structured so that if you can perform a simple job, even though it hurts you or makes you tired, you're not eligible for benefits. The younger you are, the harder it will be for you to convince a judge that you can't do any kind of work. While it's easy for fibromyalgics to take this situation personally, it should be mentioned that only a terminal illness allows for immediate granting of benefits. Missing an eye or a limb or a hand doesn't guarantee you'll win your case—despite their oczywiste ograniczenia. Każdy inny jest w walce, zwłaszcza z chorobą tak niewidzialną jak fibromialgia.

Firmy ubezpieczeniowe zajmujące się ubezpieczeniami od niepełnosprawności z pewnością mają prawo do żądania dowodu, że dana osoba jest niezdolna do pracy. Malingering i przesada to prawdziwe problemy, z którymi ubezpieczyciele muszą się zmagać. Co trudniejsze do zrozumienia jest to, dlaczego niektórzy ubezpieczyciele również odrzucają osąd tych, którzy wiedzą najlepiej, lekarzy, przyjaciół i sąsiadów pacjenta, tych, którzy są najlepiej wykwalifikowani, aby potwierdzić jak fibromialgia wpływa na życie pacjenta. Zamiast tego ubezpieczyciele poszukują "obiektywnego" dowodu poprzez faktyczne obserwowanie jak pacjenci sami się wywiązują. Wystarczająco sprawiedliwe, co do zasady, ale niesprawiedliwe lub rozsądne, jak często stosowane w

praktyce, zwłaszcza u pacjentów z fibromialgią lub zespołem chronicznego zmęczenia.

-Richard Podell, M.D., M.P.H.

Listy lekarzy nie są już wszystkim, co jest wymagane do pobierania świadczeń ubezpieczeniowych lub renty socjalnej. To tylko pierwsze kroki w długim i kosztownym procesie. Początkowe odmowy są rutynowe, nawet z doświadczeniem prawnika. Drugie odwołania są często również oddalane w sposób sumaryczny. W tym momencie, uporczywe fibromyalgics, którzy jeszcze tego nie zrobili, skończyć zatrudnianie adwokatów do ich trzeciej apelacji lub wyjazd do sądu federalnego, który następuje, jeśli to też nie powiedzie. Nie ma wątpliwości, że jest to ponura i poniżająca sytuacja dla ciężko niezdolnego do pracy człowieka, który musi stawić czoła długiej i kosztownej walce.

On the other side, extensive paperwork and phone interviews steal time from busy physicians, who are more comfortable treating patients. Records are copied multiple times, report upon report is demanded, for which charges must be made because of the time involved in writing them. These piles of papers are a real burden to a medical office when multiplied by many patients. Resentment can grow on both sides easily; Lekarze nie zawsze są w stanie odpowiedzieć na pytania w sposób, w jaki pacjent sobie tego życzy. Lekarze mogą liczyć na telefoniczne grillowanie przez "ekspertów ds. roszczeń", którzy pracują dla zakładów ubezpieczeń. Wnioskodawcy mogą oczekiwać, że lekarze pracujący w zakładach ubezpieczeń i w państwie przeprowadzą badania. Lekarze mogą oczekiwać, że ich raporty będą analizowane i przesłuchiwane przez badaczy, którzy nigdy nie widzieli pacjenta twarzą w twarz.

Sprawy FMS osiągnęły niemalże epidemiczne rozmiary w sądach, w sprawach o rentę inwalidzką z US Social Security, odszkodowania dla pracowników oraz w sprawach

dotyczących wypadków. Aż 25 procent amerykańskich pacjentów z FMS otrzymało pewnego rodzaju rentę inwalidzką lub odszkodowanie za obrażenia.

-Fryderyk *Wolfe, M.D.*⁶

Jeden z ubezpieczycieli od długotrwałej niezdolności do pracy notorycznie utrzymuje, że fibromialgia jest upośledzeniem umysłowym, ponieważ nic nigdy nie pojawia się na przyjętych testach. Zapisy są czesane do słów takich jak *depresja, niepokój*, a nawet *smutek*. Pozwala to na egzekwowanie klauzuli drobnego druku ograniczającej zakres ochrony w przypadku chorób psychiatrycznych. Zabrudzone? Obstawiasz! Jest niezbyt zabawna kreskówka krążąca po lekarzu czytającym Prawa Mirandy pacjentowi siedzącemu na stole do badań: "Wszystko, co mówisz, może być użyte przeciwko tobie w sądzie".

We badly need to replace the Functional Capacity Evaluation that's currently used to measure the level of disability in patients. While this form works for most ailments, it's commonly accepted by specialists that it's totally useless when it comes to fibromyalgia. Basically it relies on measurements of motion and strength over the period of a few hours. Among other things, patients are asked to touch their toes, walk, and crawl, sit in a chair for half an hour, and lift a ten-pound weight. It does not address the fact that it is the repetition of tasks that causes exhaustion and pain and results in the flare-up of other objawy fibromialgii. Prawnikom udało się zakwestionować legalność tych ustaleń, ale należy opracować lepszą skalę.

Adwokat Michaela, który sama miała FMS, uważał, że ten protokół testowy FCE dałby wprowadzające w błąd wyniki, drastycznie lekceważąc jego niepełnosprawność. Zwróciła uwagę, że test trwał zaledwie dwie godziny i w ogóle nie przewidywała możliwości zobaczenia, jak Michael radził sobie

później tej nocy lub przez następny dzień. Zapytała o moją opinię. Zgodziłem się z prawnikiem Michaela, i oto powód: Michael zrobiłby FCE na to, co uznałby za stosunkowo dobry dzień. W zły dzień zostałaby w łóżku, a FCE zostałaby odwołane. Tak więc prawie z definicji, wyniki FCE w ogóle nie odpowiadałyby za złe dni Michaela, nawet jeśli zdarzały się co najmniej raz w tygodniu.

Co ważniejsze, to jak Michael przez dwie godziny dotykania palców i czołgania nie miał większego wpływu na to, jak będzie się czuł i funkcjonował następnego dnia, i czy mógł powtarzać ten rodzaj wysiłku dzień po dniu i tydzień po tygodniu. FCE twierdzi, że to przewiduje, ale nie ma podstaw naukowych dla tego oświadczenia. Dla tych, którzy żyją z tym postexertion opóźnione flary-up wzór CFS/FMS, sugerując, że tylko dwie godziny obserwacji można wykryć lub przewidzieć to może być hojnie opisane jako "głupie.

-Richard Podell, M.D., M.P.H.

Bear in mind that no company is in business to go broke. As a result, disability insurers take the not unreasonable position that everybody with a job is tired, has aches and pains, and yet continues to function. Taxpayers and their legal representatives in the legislature are frightened, too. Some states have gone so far as to introduce legislation banning fibromyalgia as a compensable condition, at least under workers' compensation programs. W miarę jak rządy stają się coraz bardziej przywiązane do gotówki, sytuacja ta będzie się pogarszać, a nie poprawiać. Nawet te już przyznane świadczenia mogą spodziewać się dalszej kontroli, która będzie tylko bardziej intensywna.

My lekarze również płacimy podatki i jesteśmy aghastycznie nastawieni do wpływu fibromialgii na gospodarkę. Jednak nasza troska jest złagodzona przez naszą przysięgę opieki nad naszymi pacjentami, i to, co powinniśmy sobie zadać: Co jest najlepsze dla

każdej osoby? Czy długotrwała niepełnosprawność jest rzeczywiście w najlepszym interesie pacjenta? Instynktownie wiemy, że aktywność i funkcjonalność w pewnym zakresie jest integralną częścią poczucia własnej wartości. Niezbędna jest duma z osiągnięć, podobnie jak poczucie przydatności. Praca dobrze wykonana, bez względu na to, jak mała, czuje się dobrze. Długotrwałe upośledzenie, podobnie jak niektóre inne obecne rozwiązania dla fibromialgii, rozpoczyna się lub jest stroną spirali spadkowej. Zbyt często pacjenci nie mają innego wyjścia, jak tylko przyspieszyć ten poślizg poprzez wydatkowanie energii i środków, próbując udowodnić niepełnosprawność. Nawet po wygranej długiej walce, zwycięzcy muszą znaleźć sposób na przywrócenie sensu i wyzwania w codziennym życiu. Nie mogą oni podejmować publicznie naprawczej aktywności fizycznej w obawie, że zostaną nagrani przez prywatne oko ubezpieczeniowe. Z konieczności prawnej muszą zachowywać się na tyle chorowicie, aby zasłużyć na regularną opiekę medyczną. Karty są układane w stosy przeciwko nim: Nawet jeśli zarządzanie poprawą jest zarządzane, rehabilitacja nie wchodzi w rachubę. Praktycznie niemożliwe jest znalezienie drogi powrotnej do pracowników, jeśli pacjent ma szczęście się poprawić. Z uwagi na fakt, że są niepełnosprawni, stanowią one niewielkie ryzyko dla potencjalnego pracodawcy w zakresie zatrudniania i szkolenia. Firmy nie są często skłonne zaakceptować kosztów dodania członków do polisy ubezpieczenia medycznego, u których zdiagnozowano fibromialgię lub chroniczne zmęczenie.

Most of all, as healers, our responsibility is to keep each person as productive as possible. The best way to accomplish this is by early diagnosis, education, and effective treatment. It's hard for us to side with a middle-aged person who just wants to stay home and uses fibromyalgia as an excuse to escape from the workforce. Ktoś musi zapłacić za kontemplacyjne życie względnego wypoczynku. Jest to jednak również nieuchronny wniosek, że my, społeczeństwo, będziemy musieli ponownie opracować system niepełnosprawności,

jeśli ma on przetrwać. Są ludzie, którzy są naprawdę chorzy, którzy długo walczyli i ciężko walczyli, aby pozostać w pracy, którą lubią i cenią, aż do dnia, w którym po prostu nie można już tego zrobić. Ich nagrodą za tę wytrwałość jest konieczność jeszcze cięższej walki o pomoc. Odpowiedź może leżeć w bardziej elastycznej polityce dotyczącej miejsca pracy, nakazanej przez prawo. Więcej miejsc pracy powinno być dostosowanych do potrzeb pracowników z ograniczeniami, które skutecznie wzmacniają produktywność i utrzymują poczucie własnej wartości. Musimy to zrobić dla finansowego przetrwania rządu, a dla pacjentów i ich lekarzy byłaby to sytuacja, w której obie strony wygrywają.

Pomimo współczucia, my, lekarze, powinniśmy czuć, że każdy pacjent żądający trwałego kalectwa stanowi poważną porażkę dla medycyny. Jeśli w ogóle jest to możliwe, powinniśmy je naprawić, zanim kiedykolwiek odbierze formularz wniosku. Odwrócenie fibromialgii u osób młodszych jest szybkie i może być zakończone na długo przed rozważeniem takich myśli. Zwycięstwa będą przychodzić tylko z wczesną diagnozą i leczeniem skierowanym na przyczynę, a nie na patchwork objawów, który jest obecnie tak powszechny. Zbyt często niepełnosprawność jest konieczna ze względu na skutki uboczne wielu leków, które nie mogą być łatwo przerwane lub skutecznie zastąpione.

Złożenie wniosku o rentę inwalidzką jest procesem długotrwałym i nie gwarantuje ostatecznego zwycięstwa. Co więcej, powszechne są również doniesienia o depresji rozpoczynającej się w momencie przyznania świadczeń. Z walką za wami konsekwencje tego, co oznacza bycie osobą niepełnosprawną prawnie, mogą być bardzo trudne do zaakceptowania. Znalezienie sensownego życia po fakcie jest wyzwaniem w naszym społeczeństwie, które na pewnym poziomie uważa tych, którzy nie pracują za porażki.

Wiemy, że niektóre z poprzednich paragrafów będą bolały czytelników, którzy są na niepełnosprawności lub w trakcie prób jej uzyskania. Ale nasz wynik końcowy jest prosty. Spójrz wstecz i

pamiętaj, jak to było czuć się dobrze. Gdybyś wiedział, że możliwe jest odwrócenie fibromialgii, czy nie skoczyłbyś z okazji?

Mamy nadzieję, że ten rozdział odpowiedział na kilka pytań, ale co ważniejsze, podkreślił naszą podstawową zasadę. Przede wszystkim musimy zdiagnozować pacjentów, zanim staną się niezdolni do pracy, a następnie walczyć o zabiegi, które zapewnią im dobre samopoczucie. Każdemu pacjentowi należy zaoferować szansę na jak najbardziej produktywnie, udane i kompletne życie. Nic mniej nie powinno być akceptowalne zarówno dla nas jako pracowników służby zdrowia, jak i dla ludzi.

Posiadanie protokołu odwrócenia zmieniło wszystko. Teraz widzę to jako budzenie i takie, które kiedyś wzmacniałem siebie i uzdrawiałem. Czuję się silna i pewna siebie. Bez tego byłby to ponury czas samozapłonu, jeśli nie bezwzględna depresja.

-M.K., Hawaje

W KONKLUCJI

Reasumując, stanowczo opowiadamy się za pojedynczym, prostym lekiem do leczenia fibromialgii-guaifenasyny. Od bardzo długiego czasu jest w pobliżu i pozbawiony skutków ubocznych, więc bez wahania zalecamy go osobom w każdym wieku. Szczególnie cieszy nas fakt, że nowi pacjenci przychodzą do nas z chęcią trzymania się tylko jednego protokołu. W ten sposób nie ma mylących informacji na temat tego, co sprawia, że dobrze je rozumiemy. Z czasem dowiedzą się, że guaifenesin jest tym, co ich tam dostali, a nie jakąś skomplikowaną kombinacją rzeczy. Chociaż to kuszące, aby sięgnąć po każdą nową złotą obietnicę lub zdumiewający cud, mądrze jest trzymać się jednej modalności na raz. Mądrzejsze jest jeszcze dokładne zbadanie proponowanych zabiegów pod kątem bezpieczeństwa. Jeśli chodzi o tę kwestię, guaifenesin wygrywa.

If there were any drugs that always worked for pain and fatigue, we'd all know about them. The vast amounts of drugs and supplements patients take are ample proof that none is very effective. People who come to us are frequently taking niesamowite kombinacje; często można zobaczyć pacjentów na dziesięciu lub więcej leków. Najsmutniejsze jest to, że nawet w przypadku wszystkich tych związków, wciąż szukają ulgi. W dzisiejszych czasach pięć mieszanek leków zmieniających mózg i mózg jest prawie normą. Nawet matematycy nie byli w stanie obliczyć możliwości interakcji narkotykowych w tej grze. Dla nas jest to "mind-boggling"!

Nowi pacjenci przybywają z zapasami leków i na początku nie próbujemy ingerować w ich produkty. Kiedy już lepiej sobie radzą, nadszedł czas, aby przedyskutować pojęcie oczyszczenia listy leków po jednym leku na raz. Najbardziej cieszymy się z nowicjuszami, którzy nie biorą takich produktów. Na szczęście widzimy również pacjentów, którzy spróbowali wszystkiego i doszli do wniosku, że

silne leki nie przynoszą żadnych realnych korzyści i skutkują jedynie większymi objawami skutków ubocznych. Zdrowy rozsądek nakazuje, aby w miarę możliwości unikać chemicznych środków pomocniczych, szczególnie dlatego, że w grę wchodzi leczenie odwrotne.

Polifarmacja, czyli wielorakie leki, jest bardzo realnym problemem, gdy cierpienie trwa bez pomocy przez wiele lat. Ostatecznie same leki są wystarczającym powodem do uznania pacjenta za niepełnosprawnego. Na przykład osoby zażywające ciężkie narkotyki, takie jak metadon, fentanyl lub OxyContin nie powinny prowadzić samochodów. Wiele państw uważa to za "jazdę pod wpływem" i jest to przestępstwo. W pracy narkotyki z pewnością sprawiają, że ludzie są podatni na wypadki i stanowią potencjalne zagrożenie dla siebie lub innych. Niektórzy pacjenci mogą nie być w stanie przejść badań przesiewowych leków z powodu ich listy leków.

Czy nowe leki są rzucające na rynek bez odpowiednich badań? Czy obecne metody badania bezpieczeństwa i skuteczności nowych związków pozostawiają coś do życzenia? Na te pytania trzeba jeszcze odpowiedzieć, choć książki takie jak ta stawiają poważne pytania.

Recent withdrawals of Rezulin (diabetes), Lotronex (irritable bowel), Baycol (cholesterol), Zelnorm (IBS), and Vioxx (osteoarthritis) certainly underscore concern. There's really a podwójne wydanie: Czy nowy lek jest skuteczniejszy od istniejących i czy jest bezpieczniejszy? Ogólnie rzecz biorąc, mamy wrażenie, że im dłuższa jest historia leku, tym bezpieczniejszy jest on. Nawet jedno badanie nie wykazało Vioxx bardziej skuteczne niż ibuprofen dla bólu, a jeszcze ciężka reklama sprzedał go i konsumenci założyli, że to było lepiej, bo to było nowsze! FDA, która kiedyś uważana była za zbyt powolną i zbyt ostrożną, teraz zatwierdza nowe związki szybciej niż odpowiadające im organy w innych krajach. Innym problemem jest to, że choć szybko się zatwierdza, to jednak w

przypadku wycofywania z rynku leków, które są niebezpieczne, porusza się on powoli. Rezulina, na przykład, została wycofana w Anglii dwa i pół roku wcześniej niż w Stanach Zjednoczonych. Avandia (cukrzyca) została już wycofana z rynku na całym świecie, ale pozostaje na rynku (choć z ograniczeniami) w Stanach Zjednoczonych, pomimo pewnych bardzo poważnych obaw.

Poważniejsze jest to, że wielu z nas zażywa jednocześnie dużo narkotyków - często pięć, może dziesięć, a nawet więcej. Praktyka ta nazywana jest *polifarmacją* i niesie ze sobą realne ryzyko. Problem polega na tym, że bardzo niewiele leków ma tylko jeden efekt. Oprócz pożądanego efektu, są też inne. Niektórzy lekarze wiedzą o działaniach niepożądanych, ale mogą być też takie, o których nie wiemy. W przypadku jednoczesnego przyjmowania kilku leków, te inne efekty mogą się sumować. Mogą również występować interakcje lekowe, w których jeden lek blokuje działanie drugiego lub opóźnia jego metabolizm, tak że jego działania i skutki uboczne są zwiększone. Gdy funkcja narządu, na przykład wątroby lub nerek, jest nawet nieznacznie zaburzona, problem powikłań z jednego lub drugiego leku wzrasta. I im więcej przyjmowanych leków, tym bardziej prawdopodobne jest, że jeden z nich zakłóci normalne funkcjonowanie niektórych narządów.

-M.D., były redaktor naczelny New England Journal of Medicine

Rozdział Szesnaście

Radzenie sobie z fibromyalią

Co pomoże, gdy Guaifenesin pomoże Twojemu ciału wyleczyć?

Jestem na guai [przez czternaście miesięcy] - prawdopodobnie mam jeszcze dwa do trzech lat na wyjaśnienie. Te ostatnie miesiące w ogóle nie były piekłem. Dla mnie były to najlepsze czternaście miesięcy w długim okresie czasu. Wiem, że uzdrawiam. Mam więcej energii. Mam więcej wytrzymałości. Mogę robić więcej rzeczy, zarówno społecznie, fizycznie, jak i psychicznie. Więc dla mnie, jeśli to jest piekło - przyprowadzić go dalej!

-Linda P., Ohio

W BARDZO prawdziwym tego słowa znaczeniu, pierwszym dniem, w którym bierzesz guaifenesin jest dzień urodzin Twojego nowego życia. Przeczytałeś referencje w tej książce. Wszystkie są dobre i prawdziwe. Ale trzeba się zastanawiać: Autorzy z trudem włączyliby tych złych, czyżby to oni? Byłoby bardziej pomocne, gdybyś znał kogoś, kto działa przez protokół i dobrze reaguje na guaifenesin. Jeśli nie masz takiego szczęścia, musisz nam zaufać i grupie wsparcia online. Przed nami wspaniałe możliwości i po raz pierwszy w tym, co wydaje się na zawsze, mamy nadzieję, że daliśmy wam nadzieję. Jeśli tak wiele innych osób ma się dobrze, dlaczego nie możesz? Ale możesz być jednym z tych, którzy się martwią: "Ale co jeśli to nie działa dla mnie?"

By now you're also aware there's more to this treatment than po prostu połykając pigułkę. Nie ukryliśmy faktu, że odwrócenie fibromialgii jest wymagające, wymaga czasu i wymaga zarówno

wytrwałości, jak i poświęcenia. Możesz spotkać ludzi, którzy uważają, że ten protokół jest zbyt restrykcyjny lub zbyt skomplikowany. Guaifenesin nie jest przecież dla osób o słabym sercu. Jeśli to jakaś pocięcha, powiemy ci o tym wprost: Ponieważ kupiłeś tę książkę i przeczytałeś tak daleko, masz odwagę, aby wytrwać!

Pozostaje nam tylko pomyśleć o tym, co można zrobić dla siebie, czekając, aż guaifenesin wykona swoją pracę. Uważamy, że wystarczy powtórzyć: Jeśli bierzesz właściwą dawkę i nie blokujesz, guaifenesin będzie działać. Nie musisz brać żadnych innych leków. Wszystko inne, jeśli chodzi o nas, jest opcjonalne lub tylko tymczasowo użyteczne. Ale z pewnością są rzeczy, które możesz zrobić psychicznie i fizycznie, aby utorować drogę do swojego nowego życia.

Nic nie powstrzyma mnie przed próbami guaifenesinu. Zdiagnozowano mnie w 1988 r. - wypróbowałem wszystko - wszystko to w pewnym stopniu pomogło, ale nie podoba mi się to. Objawy wystąpiły co najmniej od 1976 roku. Skoczyłem na szansę na to. Tak wiele przeżywałem z tą chorobą przez lata, że chciałem mieć szansę na dobre samopoczucie. Strach przed nieco większym bólem nie zatrzyma mnie. Poza tym, jaką masz teraz gwarancję? Mój FMS z biegiem lat wydawał się tylko pogarszać i tutaj jest szansa, aby to zmienić.

-Jerri, *Dakota Południowa*

STRES REDUCE STRESS

Poor stress! It's blamed for everything unpleasant that happens to us. For years, it was even thought responsible for inducing fibromyalgia. There's no doubt that chronic pain makes it a battle even to get up and dress in the morning. That's real stress! Dodaj do tego inne rzeczy, których nie możesz zrobić; rzeczy, o których regularnie zapominasz robić i zaniedbania, które narzucasz swojej rodzinie i relacjom. Wszystko to wystarczy, aby utrzymać się na krawędzi i przy gorączce. Niewątpliwie obciążenie psychiczne nasila objawy FMS lub, w tym przypadku, każdą przewlekłą chorobę. To nie jest zaskoczeniem, prawda? Bycie chorym jest stresujące. Być może zastanawialiście się już Państwo nad wieloma strategiami radzenia sobie z problemami, które proponujemy, ale uważamy, że nadal pomocne może okazać się ich zebranie w formie pisemnej.

Na początku należy nadać priorytet usuwaniu z drogi innych problemów zdrowotnych. Upewnij się, że lekarz dokładnie sprawdził współistniejące warunki. Lecz wszystko, co się nakłada i dezorientuje fibromialgię. Funkcję tarczycy należy sprawdzać i leczyć tylko wtedy, gdy jest ona nieprawidłowa. Niedokrwistość może sprawić, że poczujesz się zmęczony i słaby, a także może znacznie zablokować mięśniowe oczyszczanie fibromialgii. Jeśli jesteś hipoglikemiką, nie kacz problemu. Rozpocząć dietę korekcyjną bez wahania. W ciągu zaledwie kilku tygodni będziesz miał więcej energii, poczujesz się lepiej, pomyśl lepiej i stopniowo znajdziesz swoje jelita drażliwe. W ciągu dwóch miesięcy wszystkie problemy związane z węglowodanami zostaną rozwiązane. To jest Twój łatwiejszy problem do odwrócenia. Lekarz może odłożyć na bok Twoje obawy związane z poważniejszymi stanami chorobowymi, które są przyczyną wielu objawów, więc omów z nim lub nią te obawy. Pamiętaj, że Internet zawiera zarówno dokładne,

jak i niedokładne informacje i nie może zastępować wykwalifikowanego lekarza.

Review your medications and remember that some of them are certainly compromising your recovery, because of side effects. Some depression is normal in chronic illness. Do you really need to take an antidepressant? Such medications are often handed out with very little reasoning the minute a doctor suspects fibromyalgia. Maybe you can cut the dosage. Study the effects of the mood-altering drugs and tranquilizers that have stripped your personality of its highs and lows. We acknowledge you must do adjustments only so that you can continue to function, but it is also logical to ask the question, in what degree does the medicine actually help. For this review you will need wisdom, which only your doctor can offer. Ask yourself how to proceed in the case of a re-evaluation of medicines from both their value and their side effects. One can wonder, what is common to stress, but it is important for several reasons. Deeply and probably you worry about the effects and long-term risks associated with many combinations. Most people do not really like taking narcotics. Budgets are strained during the payment of high bills for the pharmacy each month, and that does not make life easier. Finally, until you limit narcotics to a minimum, you cannot estimate how this polypharmacy affects your mental perspective.

Other than medicines on a prescription, look at things without a prescription and supplements, which you have added over the years. They can be expensive, if your insurance does not cover them. Amazingly more than a little on the subject of side effects and safety, because they are not often tested for interactions with prescription medicines. This is a good start: a good time to repack your baggage, which you will be carrying in the future. If something was not very helpful, ask your doctor for an opinion on the disposal of this product. We understand the fear of missing out on anything, but we

spowodować pogorszenie samopoczucia. Dwell na tej myśli trochę. Jeśli coś zatrzymasz i zdasz sobie sprawę, że było to rzeczywiście konieczne, zawsze możesz dodać to z powrotem. Twoim celem jest, aby Twój reżim był jak najprostszy. Usunięcie troski o to, co leki robią dla Twojego systemu powinno z pewnością zmniejszyć stres.

Please don't worry about what may or what will be, and take each day/moment one by one. The anxiety you cause yourself will not serve you in a positive way, as you may be surprised how your cycling goes. Taking guaifenesin could quite possibly lift the symptom you are most worried about, and how you reexperience it may not be on the same level you already doświadczyć tego. W ten sposób mogłem łatwiej radzić sobie z depresją rowerową w porównaniu z depresją spowodowaną przez mój problem z przeszłości.

-Kim, *Pensylwania*

STRESS AT HOME

Pewnego dnia zapytałam męża, co było najtrudniejsze w związku z tym, że wyszłam za mąż za kogoś tak chorego jak ja. Spodziewałam się, że będzie pracował przez cały dzień, potem wracał do domu, aby gotować, sprzątać i czekać na mnie. Ale nie, powiedział, że to samotność! Nie miałem pojęcia. W tym czasie nie byłam w stanie nic mu dać, byłam kropelką. Opiekował się mną i kochał mnie bezwarunkowo. Być może nie doskonale, [ale] do najlepszych z jego możliwości. Zobacz, jestem najszczęśliwszą dziewczyną na świecie!

-Susiu, *Kalifornia*

Następnie dokładnie zbadaj, gdzie życie jest najśłodszym - miejmy nadzieję, że Twój dom jest najsmaczniejszy. Poproś tych, którzy dzielają to wygodne odosobnienie, aby zrozumieli, co zamierzasz zrobić. Jeśli są oni zainteresowani czytaniem o chorobie i protokole, możesz podzielić się częściami tej książki lub materiałami z naszej strony internetowej: www.fibromyalgiatreatment.com. Strona zawiera również "List do normalności". Przeczytaj i zaadaptuj go na własny użytek, jeśli jesteś zainteresowany umieszczeniem swoich uczuć na papierze i podzieleniem się nimi w ten sposób.

Everyone in the household should be given a chance to understand what's happening with your health. Keep explanations simple with children. Remind them you're going to get better. It may seem a bit scary at first for juvenile minds. The fear of losing a parent is always present. Let them know there'll be things you just can't do right now; it isn't your fault or theirs. If you express yourself simply, even youngsters can understand and face the circumstances by making up activities możesz się wzajemnie dzielić. Należy pamiętać, że czas spędzony z dziećmi jest nie tylko pouczający, ale

również pójdzie do ich plików nostalgia do przeglądu w dorosłym życiu. Nasz czas jest naprawdę najcenniejszą rzeczą, jaką mamy do zaoferowania. Długo po tym, jak cenione zabawki są połamane i zapomniane, dzieci pamiętają dzień "Mama, ręka na ramieniu, nauczyła mnie jak piec ciasteczka". Gry planszowe mogą zastąpić grę na świeżym powietrzu. Jeśli Twoje dzieci są wystarczająco stare, pozwól im przeczytać Ci to głośno. Oglądaj z nimi filmy lub pracuj nad prostymi projektami. W lepsze dni, jak pozwala energia, krótkie spacerzy razem mogą być cudownie łączące i odświeżające.

Daj członkom rodziny znać, jakiej pomocy potrzebujesz. Bądź konkretny i wyjaśnij, dlaczego go potrzebujesz. Jeśli zrozumieją, że poważnie rozpoczynasz wymagający protokół dla uzyskania dobrego samopoczucia, trudno im będzie Ci odmówić. Istnieją trzy tajemnice uzyskania pomocy. Po pierwsze, naucz się pytać i być konkretnie o to, co chcesz. Nie oczekuj jasnowidzenia od swojej znaczącej drugiej osoby, kiedy nadszedł czas na mycie brudnej podłogi. Dzieci nie będą automatycznie ochotniczo ciągnąć śmieci aż do krawężnika tylko dlatego, że tego sobie życzą. Po drugie, jeśli ktoś próbuje zrobić coś pomocnego, nie nadzoruj zadania. To irytujące nie tylko dla tych, nad którymi się unosi, ale także dla tych, nad którymi się unosi. Jeśli nie jest to dokładnie tak, jak byś to zrobił.... ach dobrze! Jest więcej niż jeden sposób, aby osiągnąć rzeczy, a doskonałość w zadaniach domowych nie jest niezbędna. I po trzecie, oczywiście, dziękuję. Dziękujemy nawet dziecku, które zrobiło filizankę herbaty lub narysowało Ci zdjęcie. Bądź wdzięczny małżonkowi lub przyjacielowi, który gotował obiad, a nawet sprzątał go później. Pozwólcie każdemu z Was poznać ich wysiłki jako wspianiałe. "Czy wiesz, co to znaczy dla mnie?" to długa droga jako nagroda i instaluje je jako uczestników twojego powrotu do zdrowia.

"Lower your standards" would make a good motto when you face house and garden chores. This last phrase might contain słowa mądrości na nowe tysiąclecie - nawet zdrowi ludzie mają dziś zbyt

wiele do zrobienia. Każdy, nie tylko fibromyalgicy, czuje się zestresowany i pod ciśnieniem ze wszystkich stron. Zmiany, które kultywujesz podczas leczenia gwajfenezyną mogą zmienić się w dużo zdrowsze nawyki przydatne do końca życia.

Rozważ proste posiłki i jedzenie ich z papierowych talerzy. Oszczędzaj trochę energii, gotując większe partie znajomych przepisów, kiedy czujesz się na to przygotowany. Zamrozić dodatkowe porcje na dni bez energii, które na pewno nadejdą. Znajdź łatwe przepisy - czasopisma kobiece i książki kucharskie mają ich mnóstwo; niektóre są drukowane na etykietach opakowań. Zwłaszcza w zimie, Crock-Pots może być używany do jednodniowych obiadów bez nadzoru i wymaga mniej sprzątanía. Przepisy na niskokaloryczne węglowodany są dostępne w sieci, a także w książkach kucharskich, jeśli jesteś hipoglikemiczny, zwłaszcza na ścisłej, diety odchudzającej. Ale bez względu na to, która dieta jest na istnieje wiele zasobów w zasięgu ręki.

Przestań się martwić o to, co gromadzi się za lodówką lub pod piecem. Przypominaj sobie, że jest czas na wszystko, a to jest twój czas na uzdrowienie. Dom bez plamki powinien znajdować się nisko na liście priorytetów życiowych, a zdrowie na samym szczycie. Straciłeś już swoje dobre samopoczucie, więc nie musimy Ci przypominać, czego szukasz. Kiedy to odzyskasz, będziesz miał mnóstwo energii, aby dogonić wszystkie zakurzone zakamarki.

Być może stać Cię na zapłacenie komuś za pomoc w pracach domowych. Nie jesteśmy obojętni na to, że niektóre budżety na to nie pozwolą. Jednak samo to, że ktoś przychodzi co dwa tygodnie lub raz w miesiącu, aby zrobić ciężkie rzeczy, to ratowanie życia. Inną możliwością jest umożliwienie dzieciom zarabiania dodatkowych pieniędzy poprzez wykonywanie prac domowych. Wiesz, że nie będzie to dla Ciebie satysfakcjonujące, ale będzie to dla nich doświadczenie edukacyjne. Niewątpliwie zrobią to w pasowaniu i na starcie, ale co z tego? To co najmniej mała przerwa, kiedy zbliża się do upadku.

Nawet mój współmałżonek widział niesamowitą różnicę. Teraz czuł się wolny od winy, aby służyć mi z dokumentami rozwodowymi. Jakże miły dla niego. Tak czy owak, mówi, i tak jechał, ale czuł się z tego powodu boleśnie winny. Zobacz, jak guai nawet pomógł mu ból!

-Irlandia, *Kalifornia*

Jeśli Twój związek nie przetrwał objawów fibromialgii, pamiętaj, że i tak mógł zepsuć się. Niektóre pary mają szczęście i naprawiają rozdarcia, ale na razie koncentrują się na tym, aby dobrze się bawić. Odzyskując swoje życie, będziesz miał szansę na znalezienie tego, czego szukasz. Nie marnuj swojej cennej energii, będąc zły lub konfrontacyjny. Zamiast tego skoncentruj się na sobie i zaprowadź pokój z samym sobą.

Moje poziomy energii są w górę, mgła niemal natychmiast uniosła się, a niektóre moje włosy odrastają do tyłu! Robię teraz rzeczy, których nie mogłem zrobić rok temu. Budzę się rano i nogi nie bolą. Śpię. FM nauczyło mnie doceniać małe rzeczy w życiu i to samo w sobie jest błogosławieństwem. Chcę też powiedzieć, że chodzi o to, aby żyć pełniej i poświęcać czas na robienie rzeczy dla mnie. Ten protokół zadziałał i mam nadzieję, że każdy, kto zastanawia się, czy powinien to zrobić, czy nie, będzie "Just Do It! W tym tygodniu gościliśmy naszych przyjaciół w naszym domu przez tydzień. Byliśmy w ciągłym ruchu przez cały tydzień i udało mi się dostać na zaledwie dwie Aleje, co wzięłem jako środek ostrożności, ponieważ był to czas tego miesiąca i starałem się uniknąć bólu głowy. Tak, czuję się dziś zmęczony, ale potem znów wszyscy jesteśmy!

-usan, *Kalifornia*

STRES W MIEJSCU PRACY

Emotionally I'm still very depressed by having so little education, work experience, and future financial security at my age. I jestem po prostu samotny od tak wielu lat izolacji. Nie wiem jak zawrzeć lub utrzymać przyjaciół. Dr. St. Amand zapewnił mnie, że mój umysł zagoi się wraz z moim ciałem i że po prostu nie wyobrażam sobie pozytywnych zmian, których doświadczę w moich emocjach. Mam nadzieję, że to prawda. Będę musiał po prostu polegać na tej samej nadziei, która spowodowała, że w pierwszej kolejności zacząłem grać w guai.

-Irlandia, *Kalifornia*

Stres związany z pracą spowodowany przepracowaniem i niepokój o nią z pewnością spotęguje objawy i pogorszy fibromialgię. Ważne jest, aby nie dopuścić do tego, aby sytuacje w pracy Cię obciążały. Nie zalecamy rezygnacji, ale być może sympatyczny szef pozwoli ci tymczasowo skrócić godziny. A może mógłbyś wykonać jakieś prace papierkowe z domu. Komputery znacznie ułatwiły pracownikom telepracę lub po prostu przyniesienie pracy do domu, gdzie można ją wykonać w wygodnym fotelu i wstępnie wybranym otoczeniu. Pracując w domu, można się poruszać, rozciągać i robić przerwy, jak ich potrzebujesz.

Problem z tą prostą radą jest to, że do czasu wiele fibromyalgics są diagnozowane lub rozpocząć leczenie, mogą one już być o problemy w pracy. Niektóre z nich brały zbyt wiele dni chorych, inne spadły w tyle i wykonywały źle w dniach, w których fibrofog i inne objawy były w pełnym wściekłości. Jeśli jest to możliwe, zaplanuj spotkanie z przełożonym w celu omówienia fibromialgii i leczenia, które wkrótce rozpocznie. Zachowaj prostotę i uczciwość, ale stres, że zamierzasz się poprawić. Możesz w końcu

obietcać to w dobrej wierze; jedyne, o co prosisz, to tolerancja w nadchodzących tygodniach.

If you've been told that your job is in jeopardy were you to call in sick just one more time, you might need to take some specific actions when you start guaifenesin. Your possibilities will be different depending on the size of your company and your benefits package. It's not a bad idea to consider the option zwolnienia z pracy na początku leczenia, jeśli czujesz, że nie otrzymasz żadnej pomocy. Ustawa o urlopie rodzinnym i medycznym (FMLA) weszła w życie w 1993 r. i może mieć zastosowanie do Ciebie, jeśli pracujesz w firmie zatrudniającej więcej niż pięćdziesiąt osób. Zostało ono uchwalone w celu zezwolenia na dwanaście tygodni bezpłatnego urlopu dla Ciebie, abyś mógł odwrócić poważny stan zdrowia. Wymaga to kontynuowania leczenia przez licencjonowanego pracownika służby zdrowia. Będziesz musiał dostarczyć dokumentację od lekarza. Prawo nakazuje również przywrócenie Cię na to samo lub równoważne stanowisko z takim samym wynagrodzeniem i świadczeniami. Lepsze informacje można uzyskać od zarządu ds. wyrównywania szans (niezależnie od nazwy) lub od działu kadr pracodawcy, gdzie można uzyskać szczegółowe informacje na temat swoich opcji osobistych.

Z drugiej strony, nadal ważne jest, aby nie bać się zbyt wiele przestraszyć i nie reagować z wyprzedzeniem, zwłaszcza jeśli Twoje możliwości są ograniczone, jeśli chodzi o czas wolny. Pomimo tego, co być może słyszałeś lub czytałeś, zdecydowana większość pacjentów nadal pracuje nad naszym protokołem w ciągu pierwszych dni. Tylko nieliczni wymagają okresu nieobecności, a to oznacza zazwyczaj tylko miesiąc lub dwa wolne. Nie wszyscy jesteśmy obdarzeni taką samą siłą, ale z pewnością większość naszych pacjentów z powodzeniem radzi sobie z pracą w trakcie całego procesu odwracania. To jeden z powodów, dla których poradziliśmy Ci zacząć od małej ilości guaifenesyny i miareczkować powoli, aby znaleźć właściwą dawkę. Przyjmowanie większej ilości

leków, niż jest to rzeczywiście potrzebne, utrudni Ci jazdę na rowerze. O wiele lepiej jest, abyś wziął odpowiednią ilość i szybciej osiągnąć dobre dni. Kiedy te zaczynają się pojawiać, będzie to możliwe, abyś nadrobił zaległości w pracy.

In the United States, employers are becoming much more sensitive to those with disabilities. There are now many resources available, and often a simple note from your physician will help you make changes. More comfortable chairs, wrist supports for computer work, footstools, and cushions are all things your employer might provide. New laws require them to make rozsądne zakwaterowanie, a mała ilość badań z Państwa strony może sprzyjać współpracy. Najlepiej jest zrobić kilka badań na własną rękę i przedstawić opcje, które, jak sądzisz, pomogą Ci być bardziej produktywnym. Postaraj się być realistą co do tego, na co stać pracodawcę, i utrzymuj wymagania na minimalnym poziomie.

Relacje ze współpracownikami mogą być korzystne, jeśli po prostu powiesz im, że zaczynasz trudne nowe leczenie fibromialgii. Podziel się swoimi nadziejami i obawami oraz wyjaśnij, że zamierzasz robić wszystko, co w Twojej mocy i kontynuować pracę tak ciężko, jak możesz. Większość ludzi zareaguje na takie bezpośrednie podejście i będzie bardziej skłonna do pomocy. Spróbuj ich zrozumieć, że problem medyczny jest podstawą Twoich zmaganiań i że robisz wszystko, co w Twojej mocy, aby uzyskać kontrolę nad nim. Upewnij się, że nie będziesz chory na zawsze.

Normalne są godziny, kiedy zapominam, że jestem osobą chorą. Normalne jest to, kiedy nadążam za osobą sprawną w moim wieku i nie płacę za to dużo czasu. Normalne jest, gdy płakam z normalnego powodu. Normalne jest to, kiedy śmieję się nie będąc makabrycznym czy cynicznym. Normalne jest, gdy nie palę, gdy myślę o lekarzach. Normalne jest to, kiedy chcę coś zrobić poza oglądaniem telewizji. Normalne nie jest w bólu przez cały czas. Mam teraz te normy i wy też będziecie je mieli.

-Janet, *Kanada*

RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE

Lekarz pierwszego kontaktu i reumatolog powiedział mi, że nie ma nic innego, jak tylko ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie się, utrzymanie wagi ciała na niskim poziomie, przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych, bólu i w razie potrzeby stosowanie łóżeczek sypialnych. Zostałem poinformowany, aby uzyskać gorącą wannę i mają częste masaże. Powiedziano mi, że nie umrę z włókna ani nie będę leczona. Stopniowo pogarszałem się tam, gdzie miałem bardzo niewiele dobrych czasów i chociaż kontynuowałem pracę, życie przez większość czasu stawało się prawie nie do zniesienia.

Pewnego dnia w pracy jeden z nauczycieli zapytał mnie, jak jestem i powiedziałem: "Czy naprawdę chcesz wiedzieć? Powiedziała, że tak, a ja jej powiedziałem, że nie chcę dalej żyć, jeśli to wszystko będzie w mojej przyszłości. Ból, mgła mózgowa, zmęczenie i depresja były czymś więcej niż chciałem sobie z tym poradzić. Spojrzała na mnie i zapytała, czy widziałam lekarza. Powiedziałem jej, że mam włókna, ale poza tym, wszystko zawsze testowane normalnie.

Opowiedziała mi najbardziej niesamowitą historię o jej przyjacielu z fibro, który udał się do lekarza o imieniu St. Amand, który zmienił jej życie całkowicie poprzez jego leczenie i zrozumienie choroby. Jestem jednym z tych szczęśliwców, którzy mają szczęście iść do Dr. St. Amand, a ja żyję zupełnie innym życiem, ponieważ znalezienie nadziei jest nadzieja!

-Katalonia, *Kalifornia*

ZASNAĆ

Podczas snu wszyscy oczyszczamy gruz metaboliczny, który powstaje w wyniku prostego, istniejącego organizmu. To czas, w którym komórki zajmują się utrzymaniem porządku w domu. Mięśnie fibromialgiczne kompilują nadmiar resztek metabolicznych, ponieważ są one stale zakontraktowane, co uniemożliwia odpoczynek rekonstrukcyjny potrzebny do dobrego nocnego oczyszczenia. W mniejszym stopniu jest to to samo dla reszty ciała, szczególnie dla mózgu. Wynika z tego, że wyraźną dolegliwością w fibromialgii jest bezsenność i dominujące wyczerpanie, jakie to narzuca. Bez względu na to, jak bardzo jesteś twardy, sprawny sen uniemożliwia funkcjonowanie na następny dzień. Odpoczynek jest kluczowy, więc zdobądź tyle, ile możesz - ale zdaj sobie sprawę, że nie rozwiąże on całkowicie problemu zmęczenia.

When you've had a bad night, occupy the next day with less demanding tasks. Although this is not always possible, choose the simplest ones from your must-do list. On those bad days, send your kids on the errands they can do. Now is the time for simple meals such as grilled cheese sandwiches, soup, or wyciągnięcie. Jeśli zamroziłeś zapiekanekę lub porcję większego posiłku, nadszedł czas, aby ją rozmrozić. Zachowaj siłę, jaką masz do najbardziej podstawowych i pilnych zadań. Pamiętaj, że treningi psychiczne i emocjonalne są również męczące.

Dobłą ogólną zasadą jest złapanie tego, na co pozwala reszta choroby, kiedy tylko możesz. Snatch drzemki, kiedy trzeba, jeśli w ogóle możliwe. Trzymaj je krótko i znaleźć sposób, aby obudzić się przed wypadnięciem w przewlekłą śpiączkę. Musisz być na tyle zmęczony, aby spać tej nocy. Kiedy wieczorem zaczynasz ziewanie, zapomnij o następnym programie telewizyjnym i połóż się do łóżka wcześniej niż zwykle. Czasami wymaga to Herkulesowego wysiłku, aby przenieść się z fotela do sypialni, ale zrób to. Dozowanie w

krześle lub na kanapie nie jest tak relaksujące jak spanie w cichym pomieszczeniu. Twój współmałżonek nie lubi Twojej firmy, szczególnie jeśli chrapiesz. Nie będzie miał nic przeciwko temu, jeśli pokonasz obliczone odosobnienie. W miejscu pracy może znajdować się zaplecze lub prywatne pomieszczenie, w którym można odpocząć w porze obiadu lub podczas przerw. Mały, niedrogi futon można ułożyć na półce wraz z małą poduszką. Nawet pół godziny może mieć znaczenie, jeśli jest ona spędzona na rozciągnięciu z zamkniętymi oczami.

Zaplanuj wystarczającą ilość godzin spania; jest to nieproduktywne, aby dążyć do siedmiu godzin, gdy wiesz, że potrzebujesz dziewięciu. Ustaw alarm pół godziny wcześniej niż zwykle, jeśli naprawdę musisz zakończyć jakieś zadanie z poprzedniej nocy. Będziesz go dokonywał znacznie szybciej, kiedy będziesz wypoczęty. Może to również pomóc ustawić alarm wcześniej, przyjmując poranną dawkę leków przeciwbólowych, a następnie nacisnąć przycisk drzemki w oczekiwaniu na jego wejście w życie. W ten sposób poczujesz się lepiej, kiedy w końcu będziesz musiał wstać i zacząć się poruszać.

If you're a light sleeper, relaxation tapes, quiet fans, and white noise machines can make it easier to stay asleep. Make sure your bedroom is dark and your mattress comfortable. When purchasing a new mattress, ask for a trial period and a money-back guarantee—there's no one kind that helps everyone with FM. On painful nights, little adhesive heat pads for muscle pain may być używane lub stosować prostą, staromodną butelkę z gorącą wodą. Nie chcesz używać elektrycznych podkładek grzewczych przez całą noc z powodu niebezpieczeństwa poparzenia się. Nie przeocz prostych pomocy, takich jak zatyczki do uszu lub maski do snu, jeśli Twój pokój ma cechy, które powstrzymują Cię od pełnego relaksu. Pomocny będzie również popołudniowy wysiłek fizyczny, jak również delikatne rozciąganie po prysznicu lub kąpieli przed snem.

Bez medycznego odwrócenia fibromialgii wszystko staje się jeszcze gorsze, w tym bezsenność, a oczyszczanie tkanki nocnej pozostaje niepełne. Podczas odwracania guaifenesin, nadal będziesz musiał tymczasowo robić to, co możesz zrobić z przestojem, który możesz zrobić. Przywrócenie priorytetowego znaczenia kwestii odpoczynku i znalezienie praktycznych rozwiązań, które pozwolą uniknąć niepożądanych cykli budzenia, ma zasadnicze znaczenie dla przywrócenia zdolności do radzenia sobie z codziennymi problemami. (Aby uzyskać wskazówki dotyczące lepszego snu, patrz [rozdział 15](#))

Śpię teraz przez noc bez pomocy lekarstw i znów śnię, o co za cudowna rzecz! To niesamowite, co dobry sen robi dla człowieka! Mówiąc o śnie, w zeszłym roku nie mogłem spać po bokach, ponieważ moje biodra bolały tak źle. Teraz śpię tylko po bokach. Mogę to zrobić przez cały dzień bez potrzeby drzemki lub konieczności leżenia. W zeszłym roku, gdybym nie położył się przynajmniej raz po południu, nie mógłbym zjeść kolacji. Niespokojne nogi nękały mnie przez lata. To była jedna z pierwszych rzeczy, które poszły, więc teraz mój mąż też lepiej śpi.

-Gina, *Nowy Jork*

WZIAĆ CIEPŁĄ KĄPIEL

I recently spent a week at my mother-in-law's apartment in New York City. Because the shower had variable temperatures in the space of a few minutes, I couldn't deal with it, so I took a bath. I was immediately sold on the idea because it made me stop and relax and also made my muscles feel much better. I ślubowałem, że poświęcę czas na co najmniej jedną kąpiel w tygodniu, a ja to robię. Pęcherzyki powietrza w wannie pomagają mi bardziej się zrelaksować, ponieważ nie widzę swojego ciała i to tak, jakby było w chmurze.

-Valerie, Nevada

Gorące lub ciepłe kąpiele uspokoją bolące mięśnie lub stawy i złagodzą bóle dnia FMS. Są one dość relaksujące i mogą pomóc ci zasnąć - nie w wannie, proszę! Do wody można dodawać sole gorzkie, mleko w proszku, skrobię kukurydzianą, olej mineralny lub emu. Nie używaj olejów, jeśli Twoja skóra ich nie potrzebuje, ale maślanka i mleko kozie lub krowie w proszku zawierają delikatny złuszczac zwany kwasem mlekowym. Może również pomóc złagodzić podrażnienia i jest łagodnym, niezagęszczonym środkiem nawilżającym. Wyłącz lub przyciemnij jak najwięcej światła, aby stworzyć przyjemną atmosferę w łazience lub sypialni. Jeśli masz suchą, swędzącą lub podrażnioną skórę, pamiętaj, aby używać raczej ciepłej wody niż gorącej.

W produktach do kąpieli należy unikać silnych zapachów. Nawet jeśli potrafisz tolerować zapach, dodane substancje chemiczne mogą podrażniać skórę, a nawet utrudniać relaks. Niektórzy pacjenci twierdzą, że łagodnie pachnąca świeca jest wspaniałym dodatkiem do tego spokojnego czasu. Jeśli masz hałaśliwe dzieci lub małżonka,

który lubi głośny telewizor, graj na taśmie relaksacyjnej lub cichej muzyce klasycznej, aby Twoja kąpiel była bardziej kojąca.

Ciepłe prysznice działają najlepiej rano. Wtedy to musisz rozluźnić mięśnie, które usztywniają się w nocy, ale nie są tak rozluźnione, że chcesz wrócić do łóżka. Wanny najlepiej sprawdzają się w nocy, prysznice rano. Balsamy do ciała przeznaczone do stosowania pod prysznicem mogą zmiękczyć i nawilżyć skórę na cały dzień. Pomagają również uspokoić swędzącą skórę, tak powszechną w fibromialgii. Jeśli masz długie włosy, załóż czapkę prysznicową: Dzięki niemu nie będziesz musiał myć i stylizować go każdego dnia. Tylko w ten sposób można zaoszczędzić dużo energii. Niektórzy z Was uważają, że branie prysznica jest po prostu zbyt męczące; zamiast tego spróbujcie delikatnego rozciągania przez około dziesięć minut.

ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ

Faktem jest, że FMS jest potencjalnie osłabiającą chorobą dziedziczną, która nie tylko dotyka całe nasze ciało, ale jest postępująca. Nie ma nic, co można by lekceważyć i nic, co można naprawić za pomocą środka antydepresyjnego. Miałam tylko jeden z najlepszych lat w moim życiu, jestem bardzo aktywna, bardzo szczęśliwa nawet z tą chorobą, a jednak mój lekarz chciał nałożyć na mnie antydepresant, aby odeprzeć gorące błyski. Ridiculous. Nie będę w żaden sposób poddawał mojego mózgu substancji przemieniającej umysł, kiedy będę bardzo szczęśliwy z mojego mózgu. Musiałem przejąć odpowiedzialność za własne zdrowie, jeśli chodzi o fibromialgię
To moje ciało i moja decyzja.

-Jody D., Karolina Północna

Pewna ilość depresji i frustracji jest normalna w przypadku chorób przewlekłych. Większość pacjentów instynktownie rozumie i nie chce przyjmować leków na łagodniejsze formy. Antydepresanty z pewnością mają miejsce w poważnej depresji, ale jak już widzieliśmy, mają one wpływ na organizm, które są mniej niż pożądane, jeśli są inne wybory.

Wypróbuj kilka sztuczek, aby wydostać swój mózg z funku, czekając na korzyści dla guafenesinów. Łatwiej powiedzieć niż zrobić, ale można oszukać mózg odeprzeć niektóre aspekty swoich przygnębiających myśli. To normalne, aby szeslongować się przed ograniczeniami, opłakiwać straty i czuć się smutno z powodu pozbawienia wytrzymałości, aby robić to, co wcześniej podobało się Tobie. Możesz znaleźć nowe zajęcia, które zastąpią niektóre utracone i w mniej wymagający sposób spędzić czas z tymi, których kochasz. Pokonanie takich przeszkód sprawi, że poczujesz się lepiej.

Depression in fibromyalgia may stem from feeling defeated in trying to meet some unrealistic standards, self-imposed at home or work. Recognizing limitations is a good place to start and might also lessen stress by letting you erase self-inflicted zasady. Koncentracja energii na tym, co robisz najlepiej pomaga w ogromnym stopniu. Znajdź ulgę w zadaniach, których nie lubisz, takich jak prace domowe i oszczędzaj na tym, co spełnia Twoje oczekiwania. Nie jesteś sam: Wiele kobiet mówi, że rozglądając się po swoich niezgrabnych domach, wprawia je w natychmiastową napaść złości. Jeśli godny pożalowania stan Twojego domu jest główną przyczyną Twojego cierpienia, umieść zmianę tego na szczycie listy priorytetów. Obniż jednak swoje standardy i pamiętaj, że większość ludzi z dziećmi i pracowitym życiem nie mieszka w magazynach - w pokojach doskonałych pod względem fotograficznym. Zajęliśmy się tym problemem, ale skorzystaj z pomocy z zewnątrz, jeśli możesz sobie na nią pozwolić. Jeśli bycie w niedoskonałym domu jest tym, co depresyjne dla Ciebie, płacenie za niewielką pomoc powinno mieć pierwszeństwo przed mniej ważnymi rzeczami.

Warto pomyśleć o tym, aby wykorzystać swoje talenty w celu uzupełnienia dochodów, jednocześnie robiąc coś, co sprawia Ci przyjemność. Na przykład, jeśli jesteś biegłym w szyciu, możesz zarobić dodatkowe pieniądze, aby pomóc zapłacić za pomoc w sprzątaniu. Haft szkolnych i klubowych mundurków i kostiumów może być prawo w górę alei. Wakacyjne obrusy lub maty do układania na maty mogą być sprzedawane na targach rzemieślniczych lub akceptowane do sprzedaży w małych sklepach butikowych. Można nawet zrobić prezenty z towarów. Poza tym, że zarabiają tylko pochwały za swoje umiejętności, niektórzy odbiorcy i ich przyjaciele mogą również zaoferować Ci zapłatę za podobne produkcje.

Exercise is a fantastic way of fighting depression and feeling blah. Simply getting out for a walk can really make a difference. Walking to or sitting outside in a park, weather permitting, is a great change

of pace. If you live in an area where outdoor exercise isn't a good option, check with local indoor shopping centers to see if they have a mall-walking program. Joining an exercise class at the YMCA or a local recreation department (many have programs tailored for arthritis) can get you out of the house and you may even make some new friends. Curves is a franchise popular with women who have fibromyalgia because the workout can be adapted to the day's wytrzymałość. Jest to również niedrogie, a jeśli masz Medicare i dodatkowe ubezpieczenie, może być bezpłatne. Zajęcia z ćwiczeń na wodzie są pomocne, szczególnie dla pacjentów z nadwagą i mogących mieć problemy ze stawami. Tutaj również znajdziesz wiele zajęć dla seniorów lub pacjentów z przewlekłym bólem. Pamiętaj, że każde ćwiczenie spowoduje u ciebie dobre samopoczucie endorfin i nie zapomnij sprawdzić z twoim ubezpieczeniem, czy pokryją one koszty. Wiele z nich oferuje programy dla pacjentów z bólem, sztywnością lub artretyzmem.

DOŁĄCZYĆ DO GRUPY WSPARCIA LUB ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ

Zachowaj ostrożność. Istnieją grupy, które twierdzą, że są to grupy wsparcia, które są faktycznie terenami wypoczynku. Oznacza to, że ludzie w grupie robią niewiele więcej niż jęk i jęknąć o tym, co nieszczęśliwe życie ręczne im przyniosło. Mała wentylacja jest dobra dla duszy i zdrowia wszystkich. Ale jeśli cała dyskusja jest skoncentrowana na jękach i jękach, to wciągnie cię w głąb negatywnej atmosfery. Unikać grup negatywnych.

-Devin J. Starlanyl, The Fibromyalgia Advocate¹

Komunikacja z innymi fibromyalgikami jest bardzo komfortowa. Łączenie się z innymi jest dla Ciebie i dla nich inspiracją; jest to zachęta, z której możesz korzystać wszyscy. Wyciąga cię z izolacji i całkiem prawdopodobne, że możesz pomóc innym w tym procesie. W lokalnych gazetach ukazują się kalendarze z tygodniowymi rozkładami pracy innych grup, poświęcone pomocy w leczeniu różnych schorzeń. Jeśli masz problemy ze zlokalizowaniem go w swojej okolicy, możesz go znaleźć za pośrednictwem National Fibromyalgia and Chronic Pain Association (www.fmcpaware.org) lub Fundacji Arthritis). Health care providers who deal with fibromyalgia may know of a group. Local hospitals are (www.arthritis.organother). Health care providers who deal with fibromyalgia may know of a group. Local hospitals are resource; często mają one sale konferencyjne używane przez lokalne grupy wsparcia. Jeśli mieszkasz w słabo zaludnionym obszarze, pamiętaj, że wszelkie przewlekłe bóle lub zapalenie stawów grupa może służyć tak samo dobrze. Coraz częściej grupy wsparcia bezpośredniego ustępują miejsca czatom internetowym i tablicom

ogłoszeń online. Te działają dobrze dla pacjentów z fibromialgią, ponieważ często nie czują się wystarczająco dobrze, aby się ubrać lub jeździć po mieście. Istnieje grupa online dostępna dla protokołu guaifenesin, do której można uzyskać dostęp na stronie www.fibromyalgiatreatment.com.

Jeśli mieszkasz w dużym mieście, możesz znaleźć więcej niż jedną grupę wsparcia fibromyalgia. Odwiedź każdy z nich i wybierz ten, który daje Ci pozytywne odczucia. Idealnie byłoby, gdyby grupa spełniała dwie funkcje. Po pierwsze, powinno to zapewnić członkom miejsce do wyrażania uczuć i wyzwalania frustracji. Niestety, jest to miejsce, gdzie zatrzymuje się zbyt wiele z nich. Spotkania są pełne smutnych historii, mocno akcentowanych jękami i jękami, tydzień po tygodniu. Opowieści o bólach, nieudanych terapiach i słabym wsparciu małżonka i rodziny są częścią litanii każdej osoby. To brzmi jak rywalizacja o to, kto jest w najgorszej sytuacji! Są to organizacje negatywne. Zapomnij o nich! Jesteś już wystarczająco niski emocjonalnie. Drugą rzeczą, jakiej oczekujesz od grupy wsparcia, jest zaangażowanie w poprawę jakości życia jej członków. Powinno to być forum dla sugestii, które pomogą Ci radzić sobie z codziennymi funkcjami. Członkowie mogą dzielić się zasobami i informacjami na temat fibromialgii, dobrych opiekunów i sposobów ułatwiania codziennego życia. Niektóre z nich organizują nawet baseny samochodowe, wspólną opiekę nad dziećmi lub potluckowe posiłki. Robią to, co sama nazwa oznacza oferowanie wsparcia dla członków. Kiedy jedna osoba nie czuje się dobrze, inni przyjdą na ratunek. Pomagając w pracach domowych, robiąc dla Ciebie małe zakupy i robiąc własne - wystarczy kilka praktycznych rzeczy, które może zapewnić przyjaciel rozumiejący. Samotność jest okropna, ale twoje życie rozjaśnia się, gdy zadzwonisz do kumpla i porozmawiasz z empatycznym uchem.

Nazywam ludzi po niewłaściwym imieniu. Nazwałem moją nową synową po imieniu jej siostry, a kilka tygodni później

zadzwońnięm do niej po imieniu mojej własnej szwagierki. To wstydlive. Muszę natknąć się jako totalny idiota na wielu ludzi w sytuacjach, kiedy nie potrafię przypomnieć sobie najprostszycz rzeczy, takich jak: fumble, drop, rozlanie, rozlanie, oraz ricochet od ścian i drzwi.

Ale nauczyłem się, że kiedy jestem w grupie ludzi, którzy dzielą się moimi doświadczeniami, wszystko to spada. Wspaniale jest wiedzieć, że wszyscy tam ludzie dokładnie rozumieją, o czym mówię i dlaczego nie pamiętam swojego imienia i nazwiska, ani dnia, w którym jest, i że jest tak ciepło i akceptacja, że mogę wsiąknąć w nie przez długi czas, a potem na nim usiąść.

-Anne Louise, Minnesota

Jeśli w Twojej okolicy nie ma akceptowalnej grupy wsparcia, rozważ założenie własnej grupy wsparcia. Musimy podkreślić *akceptowalną wolę*. Many of our patients have gone to more than a few and left disenchantet. Discussions too often center on a new pain pill, sleeping potion, antidepressant, "my doctor said," and the hot new herbal concoction of the day. You're far better off with a guaifenesin support group devoted to a single protocol designed to heal you, not simply applying patches to your symptoms. Starting an organization is not an enormous task, so don't be frightened at this thought. As with everything else, simplicity is the notion of the day. You can start by getting together regularly with a fibromyalgic friend or two. You'll be amazed how quickly that sprouts into a sizable group—Jane will know Suzie, who knows her mother and a neighbor with fibromyalgia. Once under way, work on constructive things: Discuss the protocol and where to find good salicylate-free products; collect simple recipes and helpful tips for improving the quality of your lives. Groups from all over the world are now linking up, and soon there'll be an international organization. You and your friends can help yourselves and millions of others. It aby wielu

przywódców misjonarzy stanęło na czele i wsparło wspaniałe zadanie do wykonania w przyszłości. Jak tylko rozpoczniesz swoją grupę, prosty post do grupy wsparcia online lub członka zespołu administracyjnego dostaniesz listę, tak, że inni mogą znaleźć cię i pitch in.

Zamieściliśmy go wielokrotnie na tych stronach, ale po raz kolejny, oto strona internetowa: fibromyalgiatreatment.com. Claudia i zespół administracyjny są barwione w wełnie i są zwolennikami protokołu guaifenesin i posiadają pełną wiedzę na temat choroby i naszego leczenia. Odpowiadają na zapytania e-mailem regularnie przez cały dzień. Na tej samej stronie internetowej będziesz na bieżąco informowany o wszelkich nowych badaniach i informacjach, które Ci pomogą.

Musiałam zrezygnować z mówienia mamie rzeczy, że wiedziałam, że nie będzie jej wspierała. Ale to zajęło mi czterdzieści lat! Zawsze uważamy, że "na pewno" nasze rodziny będą nas wspierać i mówić właściwe rzeczy. Instynktownie znamy prawdę. Trudno to zaakceptować. Rzadko rozmawiam z kimkolwiek o moim FMS-ie, ale o mojej grupie wsparcia.

-Kathy, *Oregon*

TROCĘ ĆWICZYĆ

I understand how hard it can be to exercise when you hurt badly but you must understand that even the slightest exercises such as gentle stretching will help you to be not so stiff. The more you can do without overdoing it, the better for your body. Everyone needs to learn what they can handle and celebrate the small victories, as the small victories lead to big ones in time. You may gain weight having this chronic illness, and some factors such as medications can cause you to gain. That may be out of your control, but you can still choose to eat right and exercise to the best of your ability. If you can control small things, you will not feel so depressed but feel instead you are podejmowanie kroków we właściwym kierunku. Świątuj wszystkie swoje zwycięstwa bez względu na to, jak małe lub nieistotne mogą się wydawać.

-Kim, *Pensylwania*

W epoce zaawansowanych technologii często zapominamy, jak proste mogą być rzeczy. Już to wbiliśmy w ziemię, ale może uda nam się upiększyć nasze sugestie. Ćwiczenie nie wymaga wymyślnych, ciasno dopasowanych kolorowych togów, błyszczącego sprzętu, butów w stu dolarach, czy roweru wyścigowego. Nie musisz przyłączać się do siłowni, ani nawet kupować ciężarów, które pasują do twoich leotardów i opasek potowych. Widok dobrze zabarwionych sportowców pracujących z ogromnym sprzętem oporowym jest zastraszający i wygląda zbyt ciężko, aby spróbować. Rzeczywistość jest taka, że bardzo niewielu ludzi wygląda tak dobrze. Większość z nas nie ma tych idealnych ciał lub pieniędzy na zakup modnych strojów tylko do ćwiczeń. O wiele więcej osób jest zdrowych, jeśli chodzi o długie, spokojne spacerowanie, zwłaszcza z

uspokajającym partnerem. Nie ma wątpliwości, że nawet skromne ćwiczenia sprawią, że poczujesz się lepiej. Omówiliśmy to dość szeroko w poprzednim rozdziale. Poza poprawą progów bólu, uwalnianiem endorfin i odbudową mitochondriów, ćwiczenia mają pozytywny wpływ na łagodzenie depresji.

Można rozpocząć leczenie wcześniej, ale idź łątwo i zacznij umiarkowanie. Ambitne starty skoków są predyktorami pewnej porażki. Możesz zacząć spacer po bloku lub delikatnie rozciągając się po podłodze salonu z programem komputerowym, DVD, lub książki, aby Cię poprowadzić. Niektóre z nich zostały zaprojektowane specjalnie dla fibromyalgics i można je łątwo znaleźć w Internecie. Będziesz wdzięczny za wskazówki, które pomogą Ci rozpoznać i przestrzegać własnych granic tolerancji.

Ćwiczenia nigdy nie powinny być wykonywane, gdy mięśnie są zimne lub zmęczone. Zrób trochę łągodnego rozciągania, lub weź ciepły spacer, nawet ciepły prysznic przed rozpoczęciem. W jej książce *The Fibromyalgia Advocate* after po, Devin Starlanyl offers an excellent rule of thumb for evaluating an exercise program: "If mild soreness disappears pierwszym dniu, można powtórzyć go na drugi dzień. Jeżeli trwa on do drugiego dnia, odłożyć ćwiczenie na trzeci dzień. Jeśli bolesność utrzymuje się trzeciego dnia, należy zmienić rutynę ćwiczeń. Ta zasada kciuka jest prawdziwa dla każdego zabiegu, takiego jak masaż lub stymulacja elektryczna". ²

Zacząłem powoli, spacerując po bloku. Pewnego dnia przeszedłem pięć bloków, aby kupić bilet loterii (nadzieja kwitnie wiecznie) i pięć bloków z powrotem. To mnie prawie zrobiło, ale ja przeżyłam. Teraz mogę iść do sklepu spożywczego, a jeśli jestem zbyt zmęczony, biorę udział w autobusie, aby zaoszczędzić kilka bloków. To tak jak kiedyś powiedziała Claudia - będziesz w bólu, niezależnie od tego, czy jesteś w domu, czy nie. Będziesz nosił się w domu lub możesz się wydostać i być równie zmęczony. Czasami jest jakbym

poruszał się w mgle, ale przynajmniej się poruszam. Kilka razy zadzwoniłem do mojego przyjaciela w San Diego na moim telefonie komórkowym i spacer nie wydaje się tak długi, ponieważ mówimy cały czas.

-Janice, *Minnesota*

Dla tych, którzy preferują programy strukturalne, Fundacja Arthritis skieruje Cię do tych, którzy spełniają Twoje potrzeby. Poproś o broszury opisowe. Zalecany program wodny jest często najłatwiejszy i najbardziej zrównoważony. Przeznaczony jest dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się i wzmocniony dzięki kującej wyporności ciepłej wody. Istnieją treningi grupowe dla początkujących, które oferują ćwiczenia w ustawieniach zbliżonych do klasowych. Nie są one trudne do znalezienia. Jedną z tajemnic jest dołączenie do klasy przeznaczonej dla osób starszych; tempo jest zwykle wolniejsze. Joga, tai chi i inne dyscypliny mają swoich zwolenników. Wartość każdego ćwiczenia zależy od liczby osób, które trzymają się tego konkretnego sposobu. Zachęcamy pacjentów do kontynuowania poszukiwań, aż do momentu, gdy znajdą sposób, w jaki wszyscy będą mogli cieszyć się i tolerować. Panuje zgoda: Starannie ukończone treningi, które pozwalają uniknąć przesady, stopniowo promują energię i wspaniałe samopoczucie.

Po około trzech miesiącach na guai, postanowiłem spróbować ponownie spróbować ćwiczeń na moim stacjonarnym rowerze.... Odkryłem, że kiedy naprawdę bolą mnie, jeśli jeżdżę na rowerze przez co najmniej piętnaście minut, ból zaczyna się łagodzić. Naprawdę trudno jest się przekonać, aby zacząć, kiedy boli nawet chodzić, nie mówiąc już o ćwiczeniach. Ale korzyści są tego warte. Wieczory to moje najgorsze chwile i stwierdzam, że jeśli jeżdżę na rowerze przez około trzydzieści minut tuż przed snem, pozbyłem się wielu bólów i stałem się bardzo

zrelaksowany. To promuje dobry sen, który często prowadzi do
lepszego późniejszego dnia.

-Marylin J., *Karolina Północna*

WYPRÓBOWAĆ MASAŻ I NADWOZIE

Przez całe życie bolały mnie bóle, ale powiedziano mi, że to narastające bóle. Czasami mam przewlekły ból pleców tak silny, że nie mogę funkcjonować. Skurcze mięśni są tak złe, że czuję się jakbym miał liny w plecach. Było to znacznie gorsze w czasie ciąży. Odkryłem wtedy, że gdybym toczył się na piłkę tenisową w miejscach, w których czułem się jak węzły, sprawiłoby to, że ból promieniowałby gdzie indziej lub boliłby dokładnie tam, gdzie był, ale w każdym razie zawsze czułem się lepiej. To, co przeczytałem, mówi mi, że ocieram się o punkty spustowe.

-Liz, *Kentucky*

Prace blacharskie wykonywane są przez licencjonowanych praktyków, którzy wykorzystują nauczanie, dotyk i powtarzalne udary do leczenia. Praktycznie nikt nie dyskontuje kojącej mocy ludzkich rąk. Tylko kilka nadwrażliwych osób nie może tolerować dotykania. Jeśli jesteś jednym z nich, znasz go i możesz pominąć tę sekcję, aż poczujesz, że ma ona dla Ciebie zastosowanie. Dla większości ludzi, wyszkoleni terapeuci, którzy rozumieją fibromialgię i używają delikatnego masażu, mogą magicznie złagodzić bóle mięśni i uspokoić dzangielskie nerwy. Tak długo, jak oboje pamiętacie o tym, że korzyści są ulotne, będziecie robić dobrze.

Należy ostrożnie unikać pracy w głębokich tkankach i trzymać się z dala od Rolfinu - te techniki zwiększą ból. Zły rodzaj masażu może przynieść natychmiastowy ból, który może trwać kilka dni. Innym razem, nie zdasz sobie sprawy, jak bardzo później zostałeś zraniony. Należy pamiętać, że grudek i grudek fibromialgii nie da się wyhamować za pomocą ataków typu bare-knuckled. Może to spowodować uszkodzenie tkanek i w znacznym stopniu zaburzyć i

tak już zniszczone struktury. Upewnij się, że każdy odwiedzany przez Ciebie lekarz rozumie fibromialgię. Przeczytaj wydrukowany materiał o proponowanym leczeniu przed wysłaniem go i upewnij się, że jest on odpowiedni dla Twojego stanu zdrowia. Niektórzy pacjenci otrzymują ulgę z akupunktury, a wielu badaczy medycznych popiera korzyści z niej płynące. Jak to jest z chiropraktyki podejścia, inni badacze znaleźli mało trwałych korzyści. Poproś swojego lekarza i grupę wsparcia o zalecenia, jeśli nie wiesz, od czego zacząć. Podczas korzystania z chiropraktyki usług lub akupunktury, należy absolutnie jasne, że nie można używać produktów ziołowych oferowanych jako leki lub na skórę. Nawet jeśli uważasz, że dokładnie to wyjaśniłeś, bądź czujny, aby upewnić się, że zostałeś zrozumiany i że twoi praktykujący przestrzegają.

Wysoce popierane przez fibromyalgics jest Metoda Feldenkraisa. Podczas serii lekcji pacjenci uczą się, jak integrować ruchy ciała, aby mogli funkcjonować przy mniejszym wysiłku i bólu. Instrukcje są indywidualnie ustrukturyzowane jako seria całkowicie płynnych i łagodnych czynności. Podobne dyscypliny, takie jak Technika Aleksandra i Terapia Bowena również mają zagorzałych zwolenników, ale nasze doświadczenie w tym zakresie jest minimalne. Po każdym rodzaju leczenia, z wyjątkiem masażu, zaplanuj odpoczynek. Twoje ciało właśnie przeszło znaczący trening. Jeśli mięśnie są już napięte, weź ciepły prysznic, aby je rozluźnić.

Unfortunately, the above therapeutic approaches are expensive. Not every patient has insurance coverage, and even sound, hands-on treatment is often rejected as unnecessary. Prepaid medical carriers usually regard massage as a luxury except po wypadku, a nie przez dłuższy czas. Jakkolwiek frustrujące jest to, pomoże to zaakceptować, że te sposoby, w najlepszym przypadku, zapewnią jedynie krótki komfort, oraz że żadna z tych dyscyplin nie jest wymagana do leczenia.

Istnieją kolegia masażu terapii, które pobierają znacznie mniejsze opłaty niż profesjonaliści. Miałem swoją drugą wizytę w mojej lokalnej szkole i nadal jestem sprzedawany na ten pomysł. Wziąłem nawet moją szwagierkę, a my czworo z nas dostaliśmy się na specjalne "dwa za jeden": 10 dolarów za osobę! Są one teraz sprzedawane również na pomysł. Jedna ważna uwaga: chociaż może być jeden główny adres szkoły, często istnieją dodatkowe lokalizacje tej szkoły w różnych miastach w twoim stanie. Weźmy na przykład Utah - istnieje jedna szkoła, ale ma ona trzy różne lokalizacje w całym stanie. Skontaktuj się ze szkołami w swoim stanie, aby uzyskać więcej informacji na temat dodatkowych lokalizacji.

-Szaron H., Utah

ROBIĆ COŚ, CO KOCHASZ KAŻDEGO DNIA

Kiedyś prawie co tydzień na mojej liście umieszczałem "pieczenie ciasteczek z synem", ponieważ rozmawialiśmy podczas gotowania, a on to uwielbiał. Opowiadałam mu o tym, kiedy byłam małą dziewczynką i o tym, jak obserwowałam moją matkę, jak piekła, a to sprawiło, że cieszyłam się, że pamiętam dobre rzeczy. Jeśli tego dnia nie zrobiłem nic innego, to przynajmniej to zrobiłem. Złożyłam ślubowanie, że nie będę chłostać się za to, czego nie mogłam już nie siadać i obserwować innych matek biegnących po swoich dzieciach i bić się w górę. Zamiast tego skupiłem się na zadaniach, które dla siebie wykonałem.... i liczyłem na szczęście, kiedy mogłem je wykonać.

-Katalonia, *Kalifornia*

Most detrimental of all to your emotional health is to stop doing things that are important to you. You must somehow utrzymać kontakt ze sobą i z osobą, którą byłeś zanim fibromialgia przejęła całą twoją istotę. Trudno to zrobić, gdy czujesz się tak zgniły - bardzo ciężko. W miarę rozwoju choroby, wielu ludzi wraca do jakiegoś wewnętrznego sanktuarium, które zachowuje siłę tylko dla podstawowych czynności, których nie można odepchnąć na bok. Taki ruch jest logiczny, ale ostatecznie przynosi efekt przeciwny do zamierzonego. Znacznie lepiej usprawnić nieuniknione czynności, przycinając zmarnowany wysiłek, zachowując jednocześnie wszystko, co nadaje uroku życiu. Oszczędzanie energii jest konieczne, ale tylko skromny początek.

Odkryłem, że dawno temu przestałem wykonywać czynności, takie jak gra na pianinie i szycie, które naprawdę sprawiają, że

czuję się dobrze.... Jeśli jestem smutny lub zestresowany, być może doświadczam wczesnych sygnałów ostrzegawczych o zbliżającym się blasku, upewniłem się, że poświęcę trochę czasu na takie czynności. To sprawia, że czuję się lepiej i moje życie jest wzbogacone.

-Mary Ellen Copeland, współautor, Fibromyalgia i chroniczny zespół bólu miofasencjalnego³

Zacznij od podjęcia decyzji, co naprawdę lubisz robić, a co sprawia, że czujesz się dobrze. Musisz poświęcić trochę czasu swojemu partnerowi i dzieciom, ale o podobnym znaczeniu, co szczególnie lubisz robić? Co sprawia, że czujesz się lepiej? Czy to tylko przewidywanie konkretnej działalności? Być może jest to ogrodnictwo, malarstwo, czytanie lub rozwiązywanie krzyżówek. Lubisz spacerować wieczorem lub po prostu siedzieć spokojnie w porannym słońcu popijając filiżankę kawy? Wybierz coś tak wspaniałego, że zazwyczaj powoduje to utratę czasu.

Make a list of all the things that were important to you when you still felt well enough to do them. If you love watching your son play soccer, jot it down. Logging on to a newsgroup that serves the needs of others may be to your liking; that's a major joy to include. Going to the library, art museums, concerts in the park... which of these pastimes do you miss? Many music szkoły i uczelnie zapewniają zabawy i rozrywkę po rozsądnych cenach w mniej sztywnych warunkach. Może ostatnio nie wzięłeś ich pod uwagę.

Zakończ listę i otrzymaj kalendarz z niezwykle dużymi przestrzeniami. Dla każdego dnia dokonaj prostego wpisu. Napisz, co zamierzasz zrobić dla siebie. Może to być praca w ogrodzie przez dowolny czas, który można bezpiecznie wydać, lub popołudniu, aby obejrzeć córkę ćwiczyć softball. Może to być poranna wyprawa na targowisko rolnika lub wynajęcie filmu, który miałeś na myśli. Jeśli jest to aktywność na świeżym powietrzu, może zabraknąć pary;

masz książkę, którą zawsze chciałeś przeczytać lub pobrać ulubiony film lub program telewizyjny, który zawsze sprawia, że się śmiejesz.

To prawda, że życie to nie tylko zabawa w czasie. Więc będziesz musiał dodać chore lub dwa do dziennego harmonogramu. Przynajmniej dają one również satysfakcję z wykonanej obowiązkowej pracy. Wybierz pojedynczy przedmiot na każdy dzień z listy: wymiana pościeli, sprzątanie samochodu lub organizacja lodówki. Marketing i załatwianie spraw może być koniecznością na kolejny dzień. Przekonaj się, że odkurzanie jest częścią Twojego programu ćwiczeń.

Codziennie, staraj się z całą swoją mocą, aby spełnić swój plan. Jeśli potrafisz zachować dyscyplinę, zaczniesz nawiązywać kontakt z cudowną osobą, którą byłeś i nadal jesteś. Nawet jeśli nikt inny nie chwali twojego wysiłku, uderzyj się w plecy za wykonane przez siebie kroki. Życie będzie dla Ciebie wzbogacone i bardziej znaczące. Podporządkujesz niektóre ze swoich ostatnich demonów i zdobędziesz szacunek dla swojej niezłomnej determinacji. Jesteś teraz wykonawcą, a nie tylko widzem. Pewność siebie w górach ułatwi kontakty z przyjaciółmi, rodziną, a nawet lekarzami. Twoja nowa uwaga skupia się na drodze przed Tobą, a teraz jesteś nie do zatrzymania na drodze do zdrowia.

I had a couple days where I worked outside shoveling dirt, which to anyone else is no big deal, but for me, it's a miracle. We all experience it when it dawns on us we are doing something nigdy nie marzyliśmy, że zrobimy to samo lub jesteśmy wstrząśnięci, kiedy pchamy się do przodu i zdajemy sobie sprawę, że następnego dnia nie czujemy się tak, jakby nad nami przejechała ciężarówka. Dla mnie było to jak sen - kilkakrotnie zadałem sobie pytanie: "Czy ja po prostu to zrobiłem? Zauważyłem, że od momentu rozpoczęcia pracy nad protokołem wykonuję dość mozolną pracę. Zacznę od tego, że muszę zrobić coś takiego jak czyścić wannę, a potem widzę coś

jeszcze, co musi być oczyszczone, a następnie przejść do czegoś innego stopniowo, a zanim to wiem, byłem sprzątanie domu przez kilka godzin. Nadal nie mogę planować z wyprzedzeniem, ale jestem wdzięczny za te godziny.

-Dana, *Teksas*

Podsumowanie

Ostatnie słowo jednego autora

R. Paul St. Amand, M.D.

JEŚLI JEŚLIŚ tak daleko, od początku do końca, pomimo twojego przeciążonego skupienia mózgu, zmęczenia, bólu i bólu, jestem pod wrażeniem. Kiedy Claudia i ja pisaliśmy te strony, zastanawiałem się, jak zakończyć tę książkę - jak już powiedziałem w poprzednich wydaniach. Tym razem zastanawiam się, jak dobrze zrozumiałeś znaczenie naszych ostatnich wspólnych badań. Rzeczywiście istnieje teraz windykacja dla wszystkiego, czego doświadczyliście przez wiele lat. Obejmuje to czasy, kiedy kazano Ci żyć lub dostać się do psychiatry. Ci, którzy mają szczęście, że zostali zdiagnozowani, prawdopodobnie zgromadzili polifarmację leków przeciwoobjawowych. Albo, co gorsza, zaczął się o jedną lub więcej narkotyki. Teraz wiesz, że będzie można się ich pozbyć.

Nadal podajemy tę samą formułę, którą oferowaliśmy w poprzednich latach: bolesne cykle odwracania, mieszane ze zmęczeniem, intruzje poznawcze i ponowne zapoznanie się z objawami z przeszłości. Poleciliśmy Ci zrezygnować ze wszystkich herbat i niektórych z ulubionych kosmetyków i produktów do pielęgnacji włosów. Jeśli masz hipoglikemię lub nadwagę, powiedzieliśmy Ci, że musisz przestać jeść makaron, ziemniaki i słodkie desery. A my potrzebujemy Cię, abyś nam zaufał.

Presented with a well-detailed medical history, many more physicians are suspecting fibromyalgia earlier and becoming w potwierdzeniu diagnozy. Od czasu, gdy po raz pierwszy zaczęliśmy pisać o chorobie, nastąpił znaczny wzrost świadomości. Jednak zbyt wiele osób musi jeszcze samodzielnie zdiagnozować, zbierając dane z Internetu lub z zagmatwanych reklam telewizyjnych.

Wciąż wymaga to staranności i wytrwałości, aby znaleźć dobrze zorientowanego lekarza, który będzie starał się wystarczająco dużo, aby uczynić cię lepszym. Niektóre z nich pozostają nieświadome i niedoinformowane lub szydzą z naszego protokołu. To również się zmienia. Bardziej oświeceni lub ciekawscy lekarze mogą chętnie pozwolić Ci być ich specjalnymi świnkami morskimi i czekać na wyniki samooceny. W tym przypadku, stajesz się nauczycielem, a zgłaszając swój sukces, możesz złagodzić przeznaczenie dla innych pacjentów. Lekarz może być nawet na tyle ciekawy, że będzie poszukiwał wielu opuchniętych miejsc, które są widoczne w tak przewidywalnych wzorcach. Jest mało prawdopodobne, że znajdziesz lekarza, który zaakceptuje opisaną przez nas metodę skrótu do diagnozowania hipoglikemii. Jeśli nadarza się okazja, przypomnij lekarzowi, że cierpisz na te same ostre objawy adrenaliny cukrzycy z przedawkowaniem insuliny. Zabieg jest czarno-biały, dzięki czemu można leczyć się samemu. Przedstawiliśmy, co można jeść i pić, a czego należy wytrwale unikać. To wszystko jest bardzo proste i przez ostatnie pięćdziesiąt lat pracowałem dla moich pacjentów. Oczywiście, całkowite odwrócenie tendencji wymaga doskonałej dyscypliny żywieniowej przez około dwa miesiące. Musisz mieć silną wolę i nie pozwalać sobie na żadne wymówki: Podejdź do diety z pozytywnym nastawieniem i przypomnij sobie, że nie ma alternatywnej metody.

Kolejne 30 procent z Państwa jest nietolerancyjnych węglowodanów, choć w rzeczywistości nie jest to hipoglikemia. Będziesz musiał rozpoznać ten fakt na własną rękę, ograniczyć swoje pragnienia i spróbować albo liberalnej lub ścisłej diety na kilka tygodni. Powinieneś w ciągu kilku dni odczuwać obrzęk energii i wolniejszy spadek objawów jelita drażliwego tylko poprzez zmianę sposobu jedzenia. Jak wytrwać, nie trzeba będzie profesjonalisty, aby przypomnieć, że spożywanie nadmiaru węglowodanów nie służy Ci dobrze.

Kilkoro z Was zastanawia się: *Jak mogę to wszystko zrobić?* Niestety, nie jesteś sam. Przyzwyczailiśmy się do słuchania od tych, którzy nie mogą zaakceptować ceny zapłaconej za odwrócenie trendu. Hipoglikemia jest zazwyczaj skuteczna, ponieważ nagrody są tak szybkie w nadejściu. Walka z fibromialgią jest trudniejsza i korzyści z niej płynące są wolniej zbierane. Jednak większość z państwa przyjmie protokół. Mamy nadzieję, że będą Państwo w stanie zgromadzić wystarczające rezerwy, aby uiścić opłatę drogową za przejazd do miejsca przeznaczenia - zdrowia.

Bardzo niewielu profesjonalistów udzieli Ci niezbędnych ostrzeżeń o salicylanach; to jest coś, czego będziesz musiał się nauczyć sam. Identyfikacja i unikanie ich będzie Twoim obowiązkiem, więc przygotuj się na odrobinę pracy domowej. To najtrudniejsza część, ale trzeba to zrobić. Pierwsze poszukiwania wymagają czasu i cierpliwości. Po zakończeniu, nawet obecnie bezpieczne produkty mogą się zmienić i wymagać skrupulatnych przeglądów etykiet przed zakupem zamienników.

Dobrze wiemy o niektórych, którzy nie dotrzykali naszego protokołu. Jednak kiedy możemy dostać się do nich, prawie zawsze znaleźć powód jest albo blokowanie lub niewystarczające dawki. Jedna porażka to o wiele za dużo, więc proszę wytrwale szukać problemu. Skorzystaj z zasobów na stronie www.fibromyalgiatreatment.com, aby najpierw sprawdzić swoje produkty. Jeśli nie znajdziesz niczego, co mogłoby blokować, podnieś dawkę.

Intensywność cykli cofania będzie różna dla każdego z Państwa. Kiedy wydaje się to najtrudniejsze, może pomóc zapamiętać kilka faktów:

- Nie było ci dobrze, zanim zacząłeś i prawdopodobnie robiło ci się coraz gorzej.

- Początkowo prawdopodobnie będziesz czuć się gorzej, ale ponieważ guaifenesin nie ma istotnych skutków ubocznych, intensywny ból na rowerze oznacza, że lek działa.
- Zajęło Ci to trochę czasu, aby rozwinąć pełnowymiarową fibromialgię. Pozbycie się tego zajmie mniej czasu, ale na pewno zajmie trochę czasu.
- Pierwsze dobre godziny powiedzą Ci, że Twoje ciało jest zdolne do powrotu do zdrowia. Zbierz kilka dobrych dni razem i staniesz się silnym orędownikiem naszego protokołu.
- Szczęście definiujemy jako wolność od bólu - umysłowego i fizycznego. Przed nami takie dni.

Każdy z nas, kto podbił chorobę, zawdzięcza coś wciąż chorym. Tak wspaniale, jak to jest mieć człowieka dobrze, pozostajemy zasmuceni dla tych, którzy nigdy nie dowiedzą się o naszym protokole. Dopóki otrzymujemy e-maile i listy opisujące życiowe zmagania z bólem, zmęczeniem i relacjami, nasze zwycięstwo nie jest kompletne, a nasza praca nie została jeszcze wykonana. Mamy nadzieję, że ta książka będzie początkowym bodźcem do tworzenia ludzkich liter łańcuchowych. W miarę jak dobrze się czujesz, stopniowo zaciągasz dług i powinieneś zaplanować, jak go spłacić. Możesz to zrobić tylko pomagając innym, którzy wciąż szukają ścieżki, którą już przeszliście. Proszę, sięgnij i zabierz kogoś za rękę.

Ci, którzy mówią, że to niemożliwe, powinni wydostać się z drogi tym, którzy to robią.

-Chińskie przysłowie

Dodatek techniczny

R. Paul St. Amand, M.D.

Ten suplement techniczny jest przeznaczony przede wszystkim dla personelu medycznego, który jest zaznajomiony z fibromialgią. W tym miejscu opisujemy chorobę, naszą teorię co do przyczyny i nasze leczenie jej odwrócenia. Poniższe akapity są oferowane w celu wsparcia naszego postrzegania zaburzeń fizjologii i biochemii, które powodują chorobę.

Zespoły fibromialgii, chronicznego zmęczenia, bólu mięśniowo-szkieletowego i przewlekłej kandydozy są wariantami złożonego spektrum, które należy połączyć pod jedną nazwą. Dominująco dotknięte obszary i różne progi bólu znacznie zmieniają prezentacje kliniczne i prowadzą do odmiennej nomenklatury. Nazwa *fibromyalgia* oznacza ból mięśni i włókien. *Energopenia* (brak energii) byłaby bardziej jednoczącym terminem opisującym patologię leżącą u podstaw tego zjawiska.

When visiting physicians, patients usually focus on their currently worst and omit less-disturbing symptoms. The following is a compilation of potential presenting complaints: musculoskeletal pain (any muscle, tendon, ligament, joint, leg or foot cramps, restless legs, numb or tingling limbs-digits-face); brain (fatigue, irritability, depression, apathy, nervousness, anxiety, insomnia, suicidal ideation, impaired memory and concentration, heightened sensitivity to light, sounds, and odors sufficient to induce nausea or headaches); irritable bowel (nausea, gas, bloating, cramps, pain, zaparcia, biegunka); moczopędne (dysuria, niecierpiące zwłoki, gryzące mocz, bakteryjne lub śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie pęcherza moczowego, wulwodynia); dermatologiczne (wysypka: ule, egzema,

świąd pęcherzyków płucnych, trądzik, trądzik różowaty, łojotok lub neurodermia, czerwone lub przezroczyste makulopule; kruche paznokcie, suche włosy z przedwczesną utratą włosów, parestezje, alodynia, świąd, purpura); głowa, oko, ucho, nos i gardło (różnie zlokalizowane bóle głowy, zawroty głowy lub zaburzenia równowagi, zawroty głowy, zawroty głowy, suche i podrażnione oczy, zapalenie spojówek, zapalenie spojówek, krwawienie z powiek, ciemne okręgi w powiekach dolnych, skorupiaste wypływy i poranne żwirek, niewyraźne widzenie, przekrwienie i nadmiar śluzu w nogach, kroplówka poporodowa, nieprawidłowe upodobania smakowe, bolesne języki, poparzona jama ustna, szum cynawoszycy lub odgłosy o niskim poziomie szumów); i różne (przyrost masy ciała, gorączka niskiej klasy, zatrzymywanie wody i alergie, w tym późnorosnący katar sienny lub astma).

Objawy zazwyczaj zaczynają się spontanicznie; pacjenci czasami przypisują początek stresowi, infekcji, operacji lub urazu. Jednak biorąc pod uwagę staranną historię, możemy często wtrącać wspomnienia do wspomnień o symptomach, takich jak niewłaściwy wzrost bólów w dzieciństwie. Objawy są początkowo cykliczne i przeplatane dobrymi dniami. Stopniowo przeważa poważna niezdolność do pracy bez znacznego oddychania. Moje pięćdziesięcioletnie obserwacje zdecydowanie sugerują, że nierozwiązana fibromialgia przekształca się w chorobę zwyrodnieniową stawów. Starsi członkowie rodziny odnoszą się do wielu wcześniejszych objawów, ale dominują bóle stawów. Podczas badania wykazują takie same zmiany fizyczne jak fibromialgia.

Od dawna twierdził się, że fibromialgia jest chorobą wieloskładnikową, a teraz oferujemy dane uzupełniające. Geny wywołujące podrażnienia zostały zidentyfikowane na chromosomach rozproszonych. Missense mutacje pojawiają się nawet u 40 procent naszych badanych pacjentów. Feng niedawno zgłosił nasze wspólne odkrycia genetyczne. ^{1, ale} Research is ongoing and another (the fifth) gene is the subject of another paper in

preparation. We have diagnosed patients aged two and others with late onset in their seventies. Along with symptom variations, this reflects the interplay of dominant and recessive genes. There is equal frequency in prepubertal boys and girls, silna przewaga kobiet (85 procent) w dorosłym zyciu. Samce asymptomatyczne nadal pozostaja nosicielami, tak ze kazdy z rodzicow moze przenosic zmutowane geny.

- Pięćdziesiąt lat temu zaczęliśmy leczyć fibromialgię (wówczas bezimiennie) środkami moczopędnymi. Dwadzieścia lat temu znaleźliśmy silną, terapeutyczną wartość zaledwie moczopędnej guaifenesin2 , którą obecnie wykorzystujemy dla ponad dziesięciu tysięcy pacjentów. Cykliczne oczyszczanie odwzorowuje wcześniejsze objawy przypominające oczyszczanie gouty. Przy stosowaniu leków zmiany chorobowe odwracają się przy użyciu różnych dawek określonych przez reaktywność pacjenta. Łączne dawki dłużej działającej gwajfenezyny są następujące: 300 mg dwa razy na dobę korzystnie wpływa na 20 procent pacjentów; 600 mg dwa razy na dobę, 80 procent; 1,800 mg na dobę, 90 procent. Dodajemy tabletki o krótkim czasie działania (400 mg), bez względu na to, jakie przyrosty są potrzebne, aby pozostałe 10 procent obejść niektóre efekty cytochromu. Szczególnie destrukcyjny jest CYP-450 3A4, który atakuje leki długo działające ze względu na ich długi tranzyt w jelitach i opóźnione wchłanianie. Ponad sto leków i suplementów może podnieść jego poziom i w ten sposób wymusić dostosowanie dawkowania. Krótko działające guaifenesin omija niektóre z tych ataków dzięki szybkiej absorpcji. Dzięki połączeniu długotrwałego i krótkotrwałego działania leku omija się narażenie na cytochrom, a jednocześnie uzyskuje się ochronę przez prawie 24 godziny.

- Indywidualna reaktywność genetyczna determinuje dawkowanie i czas potrzebny do regeneracji. Nawet najwolniejsi respondenci usuwają co najmniej jeden rok nagromadzonych gruzu

na każde dwa miesiące leczenia. Niższe dawki znacznie przyspieszają ten proces. Poprawa jest początkowo wyrażana w godzinach, później w dniach, a ostatecznie w tygodniach.

Podobnie jak inne środki moczopędne, nerkowe działanie guaifenesyny jest całkowicie zablokowane przez salicylany. Związek ten jest łatwo wchłaniany przez skórę, błonę śluzową jamy ustnej lub jelit,^{3,4} porcja and a koncentruje się w bliższych kanalikach nerkowych. Wszystkie zakłady produkują salicylany jako mechanizm obronny w celu leczenia ran, sygnalizowania innych roślin, odstraszania szkodników lub zabijania organizmów glebowych.⁵ Lotiony zawierające składniki roślinne, takie jak aloes, olej rycynowy, kamfora i członkowie rodziny miętowej, występujące w balsamach mięśniowych, płynach do płukania jamy ustnej, pastach do ust, pastach do żucia lub cukierkach dostarczają salicylany systemowo w ciągu kilku sekund.⁶ Ograniczenie pojemności wątroby, które czyni źródła żywności nieszkodliwymi, jest ograniczone i jest łatwo przytłoczone przez koncentraty roślinne.⁷

Nasze badanie fizyczne jest bardziej dokładne niż ograniczone poszukiwanie jedenastu z osiemnastu punktów przetargowych rekomendowanych przez American College of Rheumatology. Szukamy opuchniętych tkanek i szkicujemy nasze odkrycia na temat karykatury ciała. Wynikiem jest obraz przedstawiający kształty, rozmiary i lokalizacje uszkodzeń. Te tak zwane mapy ciała są obiektywne, ponieważ ignorujemy subiektywne wyrażenia bólu i w ten sposób unikamy pułapki zmiennych progów bólu. Na wszystkich kolejnych wizytach przypominamy pacjentom, dzięki czemu jesteśmy w stanie udokumentować sekwencyjne odwrócenie choroby. Niektóre tkanki są objęte preferencyjnym traktowaniem: Najwcześniejsze zmiany pojawiają się w okolicy łokci, a następnie w okolicach mostka zębodołowego i trapezów. Wiązki mięśni zapasowych lewego uda (rozległe boczne i odbyticy udowej) są

obecne u 100 procent dorosłych i rzetelnie potwierdzają rozpoznanie. Te same zmiany chorobowe u pacjentów, u których stwierdzono zgodność w ciągu jednego miesiąca, mogą zostać wyjaśnione po podaniu odpowiedniej dawki leku.

Te stale kurczące się mięśnie, ścięgna i więzadła są pracującymi tkankami. Tylko podstawowa aberracja biochemiczna może wymusić na komórkach fibromyalgii tak nieubłagany overdrive. Teorie starające się wyjaśnić chorobę powinny brać pod uwagę zarówno mnogość objawów wynikających z pobudliwych i niewydolnych tkanek, jak i wszechobecne, namacalne nieprawidłowości.

Since plasma uric acid levels were consistently normal, my success using uricosuric agents to treat this new entity forced me to implicate an anion other than urate. Cumulative data silnie wskazuje na wadliwy metabolizm fosforanu nieorganicznego (P_i). Nadmiar tkanki nie wywoływałby reakcji zapalnej, ale mógłby wywołać ogólnosystemowe problemy biochemiczne. Stosując probenecyd lub gwajfenesynę, nasze ograniczone badania moczu wykazały gwałtowny wzrost dwudziestoczterogodzinnego wydalania fosforanów. Środki moczopędne i guaifenezyna w równym stopniu sprzyjają lizy kamienia naczyniowego i cyklicznie normalizują wadliwe paznokcie. Obie struktury są mineralizowane fosforanem wapnia.

Badania inne niż nasze własne wspierają naszą teorię. Zmęczenie wysiłkowe przypisuje się nagromadzeniu kwasu mlekowego i w konsekwencji zakwaszeniu komórkowemu. Jednak mięśnie poddają mleczan recyklingowi do produkcji energii; obniżenie pH zwiększa wrażliwość włókien na wapń i sprzyja skurczowi. Oba działania zwiększają wytrzymałość. W badaniu maksymalnych ćwiczeń na nadgarstek-flexion, pH zamarzło na 6,2, ale wyczerpanie przeważało dopiero po dziewięciokrotnym wzroście wewnątrzkomórkowego diprotonowanego fosforanu ($H_2PO_4^-$)⁸. Nieustające skurcze ścięgien fibromyalgii przypominają 24-godzinne, ciągłe ćwiczenia dające nadmiar H^+ i potrzebę jeszcze większej kompensacji interwencji P_i w

mitochondria. Ponieważ produkcja ATP jest redukowana przez akumulację P_i , zmęczenie musi być zgodne z poniższym wzorem:

$$\Delta G = \frac{ATP}{ADP + P_i} \quad (\Delta G = \text{energy change}) \quad (P_i = \text{inorganic phosphate})$$

W wielu referatach poruszono kwestię pozbawienia energii fibromialgii; odnosimy się tylko do kilku z nich. Bengtsson i Henriksson biopsje opuchnięte i delikatne obszary w trapezii i stwierdził 20-procentową redukcję ATP, a także rezerwuar fosfokreatyny dla wysokoenergetycznych fosforanów. Sytuacja była w rzeczywistości gorsza, ponieważ uwzględniono normalną tkankę i przetestowano ją z próbek rdzeniowych.⁹ Niewiele zmieniono przylegające i nieuszkodzone tkanki mięśniowe. Zostało to potwierdzone przez Lindman¹⁰ Strobel and,¹¹ który stwierdził wzrost P_i , spadek fosfokreatyny i niskie pH w zakontraktowanych mięśniach erektora kręgosłupa fibromyalgii przy użyciu spektroskopii rezonansu magnetycznego ^{31}P .¹¹ Inne badania to potwierdzają, w tym jedno, które testowało pacjentów w spoczynku.¹² Niskie ATP w płytkach krwi i erytrocytach zostało również zgłoszone przez Bazzichi.¹³ Podobny stan występuje w neutrofilach pacjentów z przewlekłym zmęczeniem (do nas, fibromialgia), jak to określił Myhill, który ukuł określenie *profil ATP*.¹⁴

Stosunek P_i do PCr jest akceptowanym wskaźnikiem zmęczenia i dostępności energii komórkowej. Przygnębiony PCr cytowany powyżej i wysoki wewnątrzkomórkowy AMP i ADP zgłaszane w innych badaniach świadczą o zmęczeniu metabolicznym. Wykazano wzrost pirogronianu osocza, ale o niskim lub normalnym statusie mleczanu, odzwierciedlając nienaruszony metabolizm beztlenowy. Wysoki pirogronian sugeruje w pełni sprawny szlak glikolityczny, który z jakiegokolwiek powodu nie segreguje się prawidłowo w efektywne, tlenowe sekwencje cyklu Krebsa.

Spożywane P_i jest w 80-90% wchłaniane przez dedykowane receptory w jelicie cienkim. Proksymalne kanaliki nerkowe reagują na potrzeby organizmu albo poprzez reabsorpcję z filtrów kłębuszkowych, albo poprzez pomiar wydalania nadmiaru. Postulujemy podstawowy defekt rurowy, jak również inne, rozproszone chromosomowo, genetyczne aberracje, które zmieniają rapport tkankowy. Dysharmonia fibromialgii może z pewnością wynikać z patologicznej retencji nieorganicznego fosforanu, gdy gromadzi się on w stopniu wystarczającym do nałożenia funkcji niemal hibernacji na wewnątrzkomórkowe organelle. Jak opisano powyżej, implikujemy nadmiar H_2PO_4 jako głównego podejrzanego o niedosyt ATP i wyczerpanie fibromialgii w całym ciele. Fosforan jest silnie skoncentrowany i energetyzowany w mitochondriach poprzez potrójne wiązanie z adenozyzną w celu utworzenia ATP. Chociaż fosforan z powodzeniem wiąże wodór w matrycy, prowadzi również do zmęczenia komórek poprzez blokowanie wypływu H^+ do komory zewnętrznej i w ten sposób tworzy deficyt protonu w tej przestrzeni. Takie pułapki matrycowe utrudniają obowiązkową migrację do i z H^+ migrację przez wewnętrzną membranę, kaskadę chemiczną, która jest niezbędna do produkcji ATP. Matryca akumulacyjna H^+ obniża pH, co przyciąga więcej fosforanów i zwiększa powstawanie diprotonowanego P_i .

ATP można eksportować z mięśni i płytek do miejsc, które obecnie wymagają większych nakładów energetycznych. Wsparcie to musi słabnąć w fibromyalgice, ponieważ ledwie zaspokaja zapotrzebowanie na energię i, zbyt często, w ogóle nie. Niewielkie nadwyżki energii zdarzają się sporadycznie i pozwalają na wybuchy działalności. Takie darmowe wydatki szybko prowadzą do nierównomiernych deficytów, które odpowiadają za szybko zmieniające się symptomy. Inni dostawcy wysokoenergetycznych fosforanów (ITP,³ GTP³) również mogą potknąć się o przyspieszony metabolizm fibromialgii. Wysokie zapotrzebowanie na energię w wyniku stresu związanego z leczeniem infekcji, wypadków,

uszkodzeń chirurgicznych i niepokojów emocjonalnych może być ostatecznymi znieuwagami, które inicjują ataki.

Ostateczny wewnątrzkomórkowy komunikator, wapń, napędza komórki do wykonywania swoich wyspecjalizowanych funkcji. Intensywność cytosolicznych i organelowych rumienieni lub pełnych rumienieni odzwierciedla zapotrzebowanie na sygnały przychodzące. Wielowarstwowe impulsy pozwalają na stopniowanie wysiłków, czego przykładem jest sztywna hipoteza. Wapń dostaje się do komórek w celu buforowania naładowanego ujemnie ^{pi2}. Pompy napędzane ATP muszą następnie wytłaczać wapń z komórek lub wymuszać jego magazynowanie w mitochondriach i siatkówce endoplazmatycznej, aby powstrzymać aktywność komórek. Zubożone w ATP fibromyalgics niedostatecznie obsadzić pompy i nie przywrócić obowiązkowego cytozolu bez wapnia. Ciągłe trawienie przez takie pozostałości wapnia powoduje uwolnienie tkanki i dalsze wyczerpywanie się coraz bardziej kurczących się zasobów energii. Jest to jedyne logiczne wytłumaczenie nieugiętej kurczliwości tkanek stwierdzonej podczas badania. *Utrzymujący się poziom wapnia w cytosolu nie pozwala ani na całkowite rozluźnienie mózgu, mięśni, ścięgien i więzadeł, ani na rozluźnienie nor full rest for nonexcitable tissues.* Since physiologic dilutions must be maintained, water is internalized through coentry of sodium and chloride. Palpable lesions are mainly due to intracellular water retention. nerwów, powodując nieprawidłowe funkcjonowanie wyrażone jako szereg doznań, takich jak ból, parestezje i alodynia.

W miarę jak pacjenci stają się coraz bardziej siedzący, organizm reaguje niszcząc do 80 procent tego, co interpretuje jako nadwyżkę mitochondriów. Chciwość węglowodanów następuje w daremnej próbie generowania energii. Jego metabolity mają trudności z połączeniem się z mniejszą liczbą pozostałych, dysfunkcyjnych mitochondriów. Resztki glukozy uwalniają insulinę, co ogranicza jej konwersję na tłuszcz, późniejsze magazynowanie i przyrost wagi. Insulina powoduje dalsze spustoszenie poprzez stymulację

reabsorpcji fosforanów przez nerki. Wpędza się go do miocytów i adipocytów wraz z wodą, a tam łączy się z glukozą, zatrzymując ją do lokalnej konsumpcji.

Wydzieliny na całym ciele próbują wydzielać obraźliwe jony jako kwas fosforowy. Łzy mogą poparzyć się i wysuszać, pozostawiając kryształki, poranny piasek. Wypływy ślin tworzą poparzoną błonę śluzową jamy ustnej, złe lub metaliczne smaki, podrażnienia językowe, a w końcu wytrącają się jako rachunek dentystyczny. Amorficzne osady moczowe składają się z fosforanu wapnia, szczawianu lub węglanu. Osady te osadzają się w pęcherzu moczowym, a po oddaniu moczu ścierają błonę trójdzielną i błonę śluzową cewki moczowej, powodując dysurię. Denudowane powierzchnie ułatwiają również inwazję bakterii i powtarzające się zakażenia pęcherza moczowego. To z kolei zwiększyło częstotliwość, pilność, skurcze mięśni pęcherza moczowego i ból w dolnej części brzucha, co doprowadziło do rozpoznania śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego. Śluzówka pochwy i mięśnie są podobnie podrażnione, co odzwierciedlają zapalenie sromu, zapalenie przedsionków, zakażenia bakteryjne lub grzybicze oraz dyspareunia.

Inne powierzchnie błony śluzowej w oku, powiekach lub ustach mogą również ulegać kwaśnym poparzeniom. Powłoka jest często naruszona, powodując parestezje, alodynia, wadliwe paznokcie (odpryskiwanie lub złuszczenie), a także słabą teksturę i wzrost włosów. Nieprawidłowe funkcjonowanie mastocytów i dodać do dyskomfortu systemowego poprzez uwalnianie cytokin (eotaksyna, MCP-1, TNF alfa, IL-6, itp.) do naskórka, błon śluzowych oskrzeli, jelit, pochwy i pęcherza. Among those secretions are histamine, which induces itching and various rashes, heparyny, która odpowiada za łatwe zasinienie u 80 procent kobiet fibromialgicznych.

Mimo że nie są one diagnostyczne i trudne do odtworzenia, odnotowano również inne aberracje: Raport Zhanga, innych i nas

ostatnio ujawnił dwadzieścia trzy podwyższone cytokiny i chemokiny. Te pozornie neutralizują się nawzajem i w ten sposób unikają stanów zapalnych. Dziesięć z nich zostało zredukowanych lub znormalizowanych przez guaifenesin.¹⁶ Kumulujące się wyniki badań podkreślają prawdopodobieństwo wystąpienia podstawowego, metabolicznego błędu, który jest błędnie i zmiennie nakładany na wybrane tkanki.

HYPOGLYCEMIA

Stałe zużycie paliwa przez przepracowane tkanki wymaga uzupełniania energii, co często jest odzwierciedleniem głodu cukru. Węglowodany wytwarzają jednak bardzo niewiele, ponieważ produkcja ATP jest ograniczona w dół łańcucha produkcyjnego. Szczególnie pacjenci z rodzin z cukrzycą lub dysregulowaną funkcją komórek beta wywołują przesadne reakcje insulinowe. Cierpią na epizody hipoglikemii lub *glukopenii*, które są preferowanym terminem oznaczającym pozbawienie tkanki glukozy, szczególnie w mózgu. Genter i Ipp studiowali dwadzieścia młodych, zdrowych osób podczas testów tolerancji glukozy. Próbkę krwi pobierano co dziesięć minut i mierzono uwalnianie hormonu antyregulacyjnego. Dziewięć osób cierpiało na ostre działanie adrenaliny pomimo tego, co wydawało się akceptowalnie normalny poziom glukozy. ¹⁷ środków

zaradczych Individual thresholds vary for instigating corrective neuroendocrine responses. Recurrent bouts alter set points and initiate tylko przy niższych poziomach glukozy. ¹⁸ Ograniczenie żywności o wysokim indeksie glikemicznym przywraca prawidłową sygnalizację w ciągu dwóch tygodni. ¹⁹

Objawy ostre są rażące: wstrząsy, dreszcze, dreszcze, trzepotanie lub szybkie serce, bóle głowy, osłabienie, rozdrażnienie, niepokój, intensywny głód, słabość, nawet ataki paniki - wszystko to wywołane przeciwregulacyjnymi przepięciami adrenaliny. Trwają one około dwudziestu minut i zazwyczaj uderzają od jednej do czterech godzin poprandialnie lub w nocy. Gdyby takie dolegliwości opisywali diabetycy uzależnieni od insuliny, lekarze niehesitywnie diagnozowałiby hipoglikemię, nie poddając ich nierzetelnemu testowi tolerancji glukozy. Są one zbiorową diagnostyką glukopenii i nie powinny być przypisywane fibromialgii. Objawy przewlekłe nie mogą być oddzielone od fibromialgii. Należą do nich: zmęczenie, drażliwość, nerwowość, depresja, bezsenność, zaburzenia pamięci i

koncentracji, zespół jelita nadwrażliwego, zatrzymanie wody i ból. Wszystkie aspekty hipoglikemii, ostrej lub przewlekłej, całkowitej regresji poprzez ścisłe przestrzeganie diety niskokalorycznej.

Wiele fibromyalgics zyskać na wadze, niektóre ewentualnie z powodu zmęczenia, ale być może więcej z utraty mitochondriów jak wspomniano powyżej. Korpus nie zasila nieużywanych, zużywających się struktur. Dodatkowo, ocalałe organelle są nieefektywne i walczą o zaspokojenie podstawowych potrzeb przetrwania ATP. Energooszczędny mózg i różne hormony zachęcają do spożywania węglowodanów. To wywołuje insulinowe skoki ciśnienia, ale także tłumienie glukagonu: idealne środowisko do przyrostu wagi. Malonyl CoA jest wzmożony w celu promowania konwersji glukozy do kwasów tłuszczowych, a także insuliny wywołuje magazynowanie triglicerydów.

Aerobic exercises as simple as walking restore mitochondria in red muscle fibers (type I), those most affected in fibromyalgia. Such resurrected organelles increase energy production, burn calories, and facilitate weight reduction. Anaerobic workouts korzyści odnoszą przede wszystkim mniej dotknięte białe włókna (typ II), które zawierają znacznie mniej mitochondriów.

STRESZCZENIE LECZENIA

Podsumowując, artykuł ten jest długi w teorii, ale opiera się na wielu faktach. Guaifenesin jest bardzo skuteczne w leczeniu fibromialgii, ale jest całkowicie nieskuteczne, jeśli salicylany uzyskać wejście z dowolnego portalu. Nawet stosunkowo niewielkie ilości, które można znaleźć w kosmetykach, pastach do zębów i preparatach botanicznych, łądzą w bliższej kanalikule nerkowej i negują korzyści płynące z zażywania leków. Makijaż genetyczny określa dawkowanie, podatność na blokowanie i rekrutację cytochromu. Hipoglikemia i nietolerancja węglowodanów powodują dezorientację, jeśli nie zostaną odpowiednio potraktowane i błędnie sugerują niedostateczną kontrolę fibromialgii. Podczas poprawy stanu zdrowia pacjenci powinni rozpocząć ćwiczenia aerobowe i w ten sposób przywrócić mitochondria. Przestrzeganie naszego protokołu musi być skrupulatne, w przeciwnym razie nie będzie odwrotu choroby. Lekarze, którzy odchodzą od tego projektu, nie służą swoim pacjentom i skazują ich na niepowodzenie.

Naszą misją jest rozpowszechnianie informacji zebranych przez jednego lekarza i pięćdziesięcioletnie doświadczenie. Nasz protokół wykorzystuje nietoksyczny, bez recepty lek, który działa w celu złagodzenia wrodzonego błędu metabolicznego. Większość badań skupia się na oblodzeniu objawów i ignoruje pierwotną przyczynę choroby. Oferujemy jedyny obecnie udany protokół odwrócenia fibromialgii. Mamy nadzieję, że lekarze i pacjenci odsunęli się od symptomatycznych "zabiegów", które promują polifarmację przy użyciu przyzwyczajających lub uzależniających leków.

REFERENCJE

1. J. Feng, Z. Zhang, W. Li, R. P. St. Amand, et al., "Missense Mutations in the MEFV Gene Are Associated with Fibromyalgia Syndrom i korelacja z podwyższonymi poziomami plazmy beta IL-1" *PLoS One*, grudzień 2009.
2. *Physicians' Desk Reference* (Montvale, NJ: Medical Economics, 1999). Wpis dla Humibid, str. 1698.
3. R. Winter, *A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients* (Nowy Jork: Crown Trade Paperbacks, 1994).
4. J. R. Taylor i K. M. Halprin, "Przezskórna absorpcja kwasu salicylowego", *Archiwum Dermatologii III*, nr 6 (czerwiec 1974): 740-43.
5. T. P. Delaney, et al., "A Central Role of Salicylic Acid in Plant Disease Resistance", *Science* 266, November 18, 1994.
6. J. R. Brubacher i R. S. Hoffman, "Salicylism from Topical Salicylates: Recenzja literatury", *Journal of Toxicology* 34, nr rej. 4 (1996): 431-36.
7. A. S. Yip, W. H. Chow, Y. T. Tai i K. L. Cheung, "Adverse Effect of Topical Methylsalicylate Ointment on Warfarin Anticoagulation: An Unrecognized Potential Hazard," *Podyplomowy Dziennik Medyczny* 66, nr 775 (maj 1990): 367-79.
8. J. R. Wilson, K. K. McCully, D. M. Mancini, B. Boden i B. Chance, "Relationship of Muscular Fatigue to pH and Diprotonated Pi in Humans: a ³¹P-NMR Study", *Journal of Applied Physiology* 64 (czerwiec 1988): 2333-39.
9. A. Bengtsson i K. G. Henriksson, "The Muscle in Fibromyalgia: A Review of Swedish Studies," *Journal of Rheumatology* 16, supplement 19 (listopad 1989): 144-49.
10. R. Lindman, M. Hagberg, K. A. Angqvist, K. Soderlund, E. Hultman i L. E. Thornell, "Changes in Muscle Morphology in Chronic

- Trapezius Myalgia", *Scandinavian Journal of Work, Environment, & Health* 17 (1991): 347-55.
11. E. S. Strobel, M. Krapf, M. Suckfull, W. Bruckle, W. Fleckenstein, and W. Muller, "Tissue Oxygen Measurement and ³¹P Magnetic Resonance Spectroscopy in Pacjenci z napięciem mięśni i fibromialgią", *Rheumatology International* 16 (1997): 175-80.
 12. J. H. Park, P. Phothimat, C. T. Oates, M. Hernanz-Schulman i N. J. Olsen, "Wykorzystanie spektroskopii rezonansu magnetycznego P-31 do wykrywania zaburzeń metabolicznych w mięśniach pacjentów z fibromialgią" *Arthritis & Rheumatism* 41, nr. 3 (marzec 1998): 406-13.
 13. L. Bazzichi, G. Giannaccini, I. Betti, et al. "ATP, Calcium and Magnesium Levels in Platelets of Patients with Primary Fibromyalgia", *Clinical Biochemistry* 41, nr 13 (wrzesień 2008): 1084-90.
 14. S. Myhill, N. Booth i J. McLaren-Howard, "Chronic Fatigue Syndrome and Mitochondrial Dysfunction", *International Journal of Clinical and Experimental Medicine* 2 (2009): 1-16.
 15. S. Enestrom, A. Bengtsson i T. Frodin, "Dermal IgG Deposits and Increase of Mast Cells in Patients with Fibromyalgia", *Scandinavian Journal of Rheumatology* 26, nr. 4 (1997): 308-13.
 16. Z. Zhang, G. Cherryholmes, A. Mao, C. Marek, J. Longmate, M. Kalos, R. P. St. Amand i J. E. Shively, "High Plasma Levels of MCP-1 and Eotaxin Provide Evidence for an Immunological Basis of Fibromyalgia" (Wysokie poziomy osocza MCP-1 i eotaksynowe dostarczają dowodów dla immunologicznej podstawy fibromyalgii), *Journal of Experimental Biology and Medicine*, czerwiec 2008.
 17. P. Genter i E. Ipp, "Progi glukozy osoczowej dla kontrregulacji po obciążeniu glukozą doustną", *Metabolizm* 43, nr 1 (styczeń 1994): 98-103.

18. A. Hvidberg, et al., "Impact of Recent Antecedent Hypoglycemia on Hypoglycemic Cognitive Dysfunction in Nondiabetic Humans," *Diabetes* 45, nr 8 (1996).
19. J. Eisinger, A. Plantamura i T. Ayavou, "Glycolysis Abnormalities in Fibromyalgia", *Journal of the American College of Nutrition* 13, nr 2 (1994): 144-48.

Zasoby

Część I. Plan pokonania fibromialgii

**ROZDZIAŁ 1. ZAPROSZENIE DO PRZYŁĄCZENIA SIĘ DO NAS I ODNALEZIENIA DROGI
POWROTNEJ DO ZDROWIA**

ROZDZIAŁ 2. ZESPÓŁ FIBROMIALGII: PRZEGLĄD OBJAWÓW I PRZYCZYN

Stowarzyszenia

Fundacja Artretyzmu: www.arthritis.org, (800) 283-7800.

National Fibromyalgia and Chronic Pain Association:
www.fmcpaware.org

Książki

Marek, Claudia Craig, *Pierwszy rok: Fibromialgia. An Essential Guide for the Newly Diagnosed* (Nowy Jork: Da Capo Press, 2003).

Russell, I. Jon, *Zespół Fibromialgii: A Clinical Case Definition for Practitioners* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2004).

Starlanyl, Devin J. i Mary Ellen Copeland, *Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain Syndrome*, wydanie 2d (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2001).

Strony internetowe

Amand's website for the guaifenesin protocol:
www.fibromyalgiatreatment.com.

Strona Devin Starlanyl: <http://homepages.overnet.net/~devstar/>.

Strona internetowa Krajowego Stowarzyszenia Fibromialgii:
www.fmcpaware.org. Wiele artykułów i funkcji. (NFCPA akceptuje wsparcie firm farmaceutycznych.)

ProHealth: www.prohealth.com. Na stronie tej znajduje się biuletyn informacyjny oraz archiwum artykułów na temat fibromialgii.

Biuletyn informacyjny

Forum Leczenia Fibromialgii: Claudia Marek, redaktor, P.O. Box 64339, Los Angeles, CA 90064; www.fibromyalgiatreatment.com.
Roczna prenumerata \$28.00.

ROZDZIAŁ 3. GUAIFENESIN: JAK I DLACZEGO TO DZIAŁA

Źródła gwajfenu

Marina del Rey Pharmacy: www.fibropharmacy.com, (800) 435-2330 lub (310) 823-5311.

ProHealth: www.prohealth.com, (800) 366-6056.

ROZDZIAŁ 4. MUCHA W MAŚCI: ASPIRYNA I INNE SALICYLANY

Produkty wolne od salicylanu

Produkty czyszczące: www.cleure.com, (888) 883-4276 (tylko w USA) lub (805) 981-7600 (tylko w USA i za granicą), customersupport@cleure.com. Produkty stomatologiczne, środki higieny osobistej i makijaż. Wszystkie korzyści sprzedaży Fibromyalgia Centrum Leczenia Fibromyalgii. Wszystko jest wolne od salicylanu, bezglutenowe i bezglutenowe i wykonane z komponentów USA. Brak substancji zapachowych, glutenu lub SLS.

Illuminaré Cosmetics: www.illuminarecosmetics.com, (866) 999-2033 lub (916) 939-9888. Wysokiej jakości mineralne produkty do makijażu i ust.

Łatwe i szybkie sprawdzanie produktów

Wymienione poniżej składniki to składniki, których nie można używać. Jeśli na etykiecie nie widzisz jednego z nich, możesz użyć produktu.

Brak salicylanu, kwas salicyłowy

Brak oleju, żelu lub ekstraktu z nazwą rośliny (z wyjątkiem kukurydzy, ryżu, owsa, pszenicy i soi, których można używać)

Brak substancji chemicznych o nazwach zawierających następujące sylaby: SALA, KAMFA, MENT MENT

Osłony przeciwsłoneczne: Brak oktizalatu, homosalatu, meksylu lub meradymatu

Witaminy: Brak bioflawonoidów - kwercetyny, esperydów lub rutyny

Produkty o smaku (pasta do zębów, nić dentystyczna, twarde cukierki, krople na kaszel): Brak mięty jakiegokolwiek rodzaju lub mentolu

Brak piknogenolu, bisabolu lub balsamu (kory)

Marina del Rey Pharmacy: www.fibropharmacy.com, (800) 435-2330 lub (310) 823-5311. Produkty stomatologiczne, środki higieny osobistej, gwajfenesyna i witaminy.

Tanner's Tasty Paste: www.tannerstastypaste.com, (866) 838-2789. Bezmięsne pasty do zębów dla dzieci z fluorem.

Tomek z Maine: www.Tomsofmaine.com, (800) 367-8667. Używaj wyłącznie smaków bezmiętowych.

Aby sprawdzić produkty, które już masz

Produkty drogeryjne: Składniki są wymienione na stronie www.drugstore.com.

Produkty wyższej klasy: Składniki są wymienione pod adresem www.beauty.com lub www.ulta.com.

Produkty normalnie sprzedawane przez dermatologów: www.dermadoctor.com lub www.skinstore.com.

Można również skontaktować się z poszczególnymi producentami w celu uzyskania listy składników w ich produktach. Na przykład: www.olay.com lub www.aveeno.com. Być może będziesz musiał skorzystać z przycisku "skontaktuj się z nami" i poprosić o pomoc.

ROZDZIAŁ 6. HIPOGLIKEMIA, FIBROGLIKEMIA I NIETOLERANCJA WĘGLOWODANÓW

Fundacja Wspierania Hipoglikemii: www.hypoglycemia.org.

Grupa wsparcia dla grupy wysokiego szczebla i protokołu Guai:
www.fibromyalgiatreatment.com.

Książki

Amand, R. Paul i Claudia C. Marek, *What Your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia Fatigue* (Nowy Jork: Warner Books, 2003), www.fibromyalgiatreatment.com.

Taury, Gary. *Dobre kalorie, złe kalorie: Why We Get Fat* (Nowy Jork: Knopf, 2010), www.garytaubes.com.

Williamson, Miryam Erlich. *Blood Sugar Blues: Przewyciężenie ukrytego zagrożenia insulinoopornością* (Nowy Jork: Walker and Co., 2001).

Wszystkie książki Roberta Atkinsa zawierają informacje o insulinie, cukrze we krwi i węglowodanach. Przepisy i zasoby są dostępne na stronie www.atkins.com. Wszystkie przepisy na dietę indukcyjną są odpowiednie. Amand's "Foods to Strictly Avoidly Avoid" listy poszczególnych składników. Linia informacyjna Atkins to (800) 6-ATKINS.

Przepisy o niskiej zawartości węglowodorów

Większość receptur niskogarbowych jest ukierunkowana na odchudzanie. Dlatego dla hipoglikemików ważne jest, aby nie zawierały one żadnych składników, które powodowałyby spadek poziomu cukru we krwi. Amanda "Foods to Strictly Avoidly Avoid", aby zeskanować przepisy i sprawdzić, czy są one odpowiednie.

Baker, Judy Barnes, *Carb Wars, Sugar Is the New Fat* (Snohomish, WA: Duck in a Boat, 2007), www.carbwarscookbook.com dla jej bloga z przepisami.

McCullough, Fran, *Living Low Carb* (Nowy Jork: Little, Brown and Co., 2000).

---*The Low Carb Cookbook* (Nowy Jork: Hyperion, 1997).

Cukrzyca

Bernstein, Richard K., *Dr. Bernstein's Diabetes Solution* (Nowy Jork: Little, Brown and Co., 1997), www.diabetes-book.com.

David Mendosa: www.mendosa.com. Wiele artykułów i biuletyn.

ROZDZIAŁ 7. PROTOKÓŁ

Podstawowe informacje o leczeniu i aktualizacje

Amanda: www.fibromyalgiatreatment.com.

Biuletyn Fibromyalgia Treatment Forum: Claudia Marek, Redaktor,
P.O. Box 64339, Los Angeles, CA 90064. 28 USD rocznie

Guaifenesin

Mucinex (długo działająca guaifenesyna z krótkotrwałą warstwą):
600 mg tabletki. Dostępne we wszystkich sklepach. Apteki
rabatowe lub www.amazon.com mają ogólnie najlepsze ceny.

Marina del Rey Pharmacy: , (800) 435-2330 or (310) 823-5311.
Sells all types of guaifenesin, long www.fibropharmacy.com and,
(800) 435-2330 or (310) 823-5311. Sells all types of guaifenesin,
long short acting, łącznie ze złożoną, bezbarwną guaifenesyną w
stężeniach 300 mg i 600 mg. Statki na całym świecie.

ProHealth: www.prohealth.com, (800) 366-6056. Sprzedaje różne
rodzaje guaifenesin. www.prohealth.com. Statki na całym
świecie.

Grupa wsparcia

Dołącz do naszej grupy wsparcia poprzez stronę internetową Dr. St.
Amand: www.fibromyalgiatreatment.com.

Książka

Hoey-Sanders, Chantal, *Mam Fibromyalgię, ale mnie nie ma*
(Bloomington, IN: Balboa Press, 2011),
www.chantalhoeyanders.com.

Część II. Rozpoznawanie wielu twarzy fibromialgii

ROZDZIAŁ 8. OBJAWY MÓZGU: PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE I BŁONNIK

ROZDZIAŁ 9. ZESPÓŁ MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY

The American Pain Society: www.painfoundation.org, (888) 615-7246.

National Headache Foundation: www.headaches.org, (888) 643-5552.

Bóle głowy migreny

The American Migraine Foundation: www.migrainefoundation.org, (856) 423-0043.

Zespół niespokojnych nóg

Fundacja Restless Leg Foundation: www.rls.org, (507) 287-6465.

Książka

Davis, Clair, *The Trigger Point Therapy Workbook*, wydanie 2d (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2004).

ROZDZIAŁ 10. ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO: FIBROGUT

Informacja i wsparcie

Irritable Bowel Self Help and Support Group: www.ibsgroup.org.

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders:
www.aboutibs.org, (888) 964-2001.

ROZDZIAŁ 11. ZESPOŁY MOCZOWO-PŁCIOWE

Strony internetowe zawierające informacje, produkty i wsparcie

The Interstitial Cystitis Association: www.ichelp.org, (800) 435-7422.

The Interstitial Cystitis Network: www.ic-network.com, (707) 538-9442.

Krajowe Stowarzyszenie Vulvodynia: www.nva.org, (301) 299-0775.

Fundacja Vulvar Pain Foundation: www.thevpfoundation.org, (336) 266-0704.

Produkty

Prelief: www.prelief.com.

Olej Emu: Wild Rose Emu Ranch, Clover Quinn, www.wildroseemu.com, (406) 363-1710.

Glad Rags: www.gladrags.com, (800) 799-4523.

Zasoby diety o niskiej oksalacji

Fundacja Vulvar Pain: www.thevpfoundation.com.

Leczenie

John J. Willems, M.D: (619) 554-8690.

Scripps Clinic and Research Foundation: 10666 N. Torrey Pines Road, La Jolla, CA 92037.

ROZDZIAŁ 12. OBJAWY DERMATOLOGICZNE

Amerykańska Akademia Dermatologii: www.aad.org, (866) 503-7546.

ROZDZIAŁ 13. ZESPÓŁ GŁOWY, OKA, UCHA, NOSA I GARDŁA

TMJ: Stowarzyszenie TMJ, www.tmj.org, (414) 259-3223.

Zespół suchego oka: Maskin, Steven, M.D., *Reversing Dry Eye Syndrome* (New Haven: Yale University Press, 2007).

Problemy stomatologiczne, suchość w jamie ustnej: Stay, Flora, D.D.S., *The Fibromyalgia Dental Handbook* (Nowy Jork: Da Capo Press, 2003). Jej strona internetowa zawiera również artykuły i zasoby: www.cleure.com.

Wrażliwość: Heller, Sharon, *Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight: Co robić, jeśli jesteś sensoryczną obroną w świecie o nadmiernej stymulacji* (Nowy Jork: Prądy wieloletnie, 2003).

ROZDZIAŁ 14. FIBROMIALGIA DZIECIĘCA

Starlanyl, Devin J. i Mary Ellen Copeland, *Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain Syndrome*, wydanie 2d (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2001).

Williamson, Miryam Erlich, *Fibromyalgia: A Comprehensive Approach* (Nowy Jork: Walker and Sons, 1998).

Pomocne informacje dotyczące dzieci można znaleźć na stronie:
www/fmscommunity.org/pediatric.

Część III. Strategie powrotu na drogę powrotną

**ROZDZIAŁ 15. MEDYCZNE BANDY-POMOC LEKARSKA: OBECNIE PROMOWANE
TERAPIE FIBROMIALGII - TO, O CZYM NIE WIESZ, MOŻE CIĘ ZRANIĆ**

Książki

Angell, Marcia, M.D., *The Truth About Drug Companies* (Nowy Jork: Random House, 2004).

Jacobs, Greg i Herbert Benson, *Powiedz dobrą noc bezsenności: Sześciotygodniowy, beznarkotykowy program opracowany w Harvard Medical School* (Nowy Jork: Owl Books, 1999).

Strona National Sleep Foundation: www.sleepfoundation.org, (703) 243-1697.

Informacje o suplementach (siła działania i czystość): www.consumerlab.com.

ROZDZIAŁ 16. RADZENIE SOBIE Z FIBROMIALGIĄ: CO POMOŻE, GDY GUAIFENESIN POMAGA W LECZENIU ORGANIZMU?

Technika Aleksandra: www.alexandertechnique.com, (217) 367-6956.

American Academy of Physical Medication and Rehabilitation: www.aapmr.org, (312) 464-9700.

American Massage Therapy Association: www.amtamassage.org, (877) 905-0577.

American Physical Therapy Association: www.apta.org, (800) 999-2782.

Curves International: www.curves.com, (800) 848-1096.

Fundacja Feldenkraisa: www.feldenkrais.com, (866) 333-6248.

Pilates: www.pilates.com, (800) 745-2837.

Mężczyźni z Fibromyalgią: www.menwithfibro.com.

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY MAM FIBROMIALGIĘ?

Pacjenci cierpiący na fibromialgię doświadczają wielu bolesnych i osłabiających objawów, w tym chronicznego zmęczenia, bólu stawów i mięśni, przewlekłych infekcji pęcherza moczowego i pochwy, depresji, bezsenności i dezorientacji.

JAKIE BYŁY TRADYCYJNE ŚRODKI ZARADCZE?

Fibromialgia, uznana za chorobę przez Światową Organizację Zdrowia w 1993 roku, była w przeszłości leczona lekami, w tym lekami przeciwdepresyjnymi, przeciwbólowymi i narkotykami, w celu złagodzenia objawów. Te środki zaradcze nie sprawdziły się u wszystkich.

CO JEST TAK SZCZEGÓLNEGO W GUAIFENESIN?

Guaifenesin jest niedrogim lekiem stosowanym w lekach na kaszel bez recepty. Jednak w swoich badaniach dr St. Amand odkrył, że lek ten, przyjmowany w odpowiedniej dawce, jest pierwszym skutecznym lekiem na odwrócenie fibromialgii - bez znanych skutków ubocznych. Ostatnio lek stał się bardziej dostępny w nowych formach użytkowych i dawkach - w niektórych przypadkach sprzedawanych bez recepty.

GDZIE MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ PO WIĘCEJ INFORMACJI I WSPARCIA?

Dr. St. Amand jest głównym ekspertem w kraju w tej dziedzinie i sam jest byłym cierpiącym na tę chorobę. Opierając się na doświadczeniach Dr. St. Amanda z pierwszej ręki i wypełniona najnowszymi badaniami na ten temat, książka ta oferuje również kompletne i świeżo zaktualizowane i uaktualnione załączniki, które obejmują grupy użytkowników Internetu i dziesiątki organizacji wsparcia dla osób z fibromyalią i dla osób korzystających z guaifenesin.

"Unikalne podejście dr Amanda do fibromialgii daje pacjentom, u których zabrakło możliwości leczenia, nową nadzieję... Objawienie fibromialgii".

-Miriam Ehrlich Williamson, autor *Fibromyalgii: Kompleksowe podejście* i *Księga Pomocy Fibromialgii*

"Oferuje wyraźną mapę drogową z pustyni fibromialgii bólu i zmęczenia".

-Kendall Gerdes, MD, były prezydent Amerykańskiej Akademii Medycyny Środowiskowej

"Używam guaifenesin i protokołu w tej książce w mojej praktyce od siedmiu lat. Rezultaty są niesamowite! Jeśli masz fibromię zdecydowanie polecam kupić tę książkę i natychmiast rozpocząć leczenie".

—C. Ronald McBride, MD, asystent profesora klinicznego medycyny, UCLA Medical Group

Uwagi

Rozdział 1. Zaproszenie do przyłączenia się do nas i powrotu do zdrowia

1. Frederick Wolfe, "The Fibromyalgia Problem", *Journal of Rheumatology* 24, nr 7 (1997): 1247-49.

2. W. R. Gowers, "Wykład na temat Lumbago: Lessons and Analogues", *British Medical Journal* 1 (1904): 117-21.

3. Frederick Wolfe, "The Fibromyalgia Problem", *Journal of Rheumatology* 24, nr 7 (1997): 1247-49.

4. F. Wolfe, H. A. Smythe i M. B. Yunus, "Criteria for the Classification of Fibromyalgia", *American College of Rheumatology* 33 (1990): 160-72.

5. Deklaracja kopenhaska, "Consensus Document on Fibromyalgia", *Lancet* 240 (12 września 1992). Włączona do ICD dnia 1 stycznia 1993 r.

6. F. Wolfe, J. Anderson i D. Harkness, "The Work and Disability Status of Persons with Fibromyalgia", *Journal of Rheumatology* 24 (1997): 1171-78.

Rozdział 2. Syndrom fibromialgii: Przegląd symptomów i przyczyn

1. A. Bengtsson i K. G. Henriksson, "The Muscle in Fibromyalgia: A Review of Swedish Studies," *Journal of Rheumatology* 16, suplement 19 (listopad 1989): 144-49.

Rozdział 3. Guaifenesin: Jak i dlaczego to działa

[1.](#) *Physicians' Desk Reference* (Montvale, NJ: Medical Economics, 1999). Wpis dla Humibid, 1698.

[2.](#) C. M. Ramsdell, A. E. Postlewaite i W. Kelley, "Uricosuric Effect of Glyceryl Guaiacolate", *Journal of Rheumatology* 1, nr 1 (1974): 114-16.

[3.](#) Julia Lawless, *The Encyclopedia of Essential Oils* (Lanham, MD: Barnes & Noble, 1992), 106.

[4.](#) *Physicians' Desk Reference for Herbal Medicines* (Montvale, NJ: Medical Economics, 1998).

[5.](#) *Physicians' Desk Reference* (Montvale, NJ: Medical Economics, 1999). Wpis dla Humibid, 1698.

Rozdział 4. Mucha w maści: Aspiryna i inne salicylany

[1.](#) P. Morra, W. R. Bartle i S. E. Walker, "Serum Concentrations of Salicylic Acid Following Topically Applied Salicylate Derivatives," *Annals of Pharmacotherapy* 9 (wrzesień 1996): 935-40.

[2.](#) *Science Journal*, 18 listopada 1984 r.

[3.](#) A. R. Swain, S. P. Dutton i A. S. Truswell, "Salicylates in Foods", *Journal of the American Dietetic Association* 85 (sierpień 1998): 950-59.

Rozdział 5. Windykacja pacjenta

[1.](#) Z. Zhang, G. Cherryholmes, A. Mao, C. Marek, J. Longmate, M. Kalos, R. P. St. Amand i J. E. Shively, "High Plasma Levels of MCP-1 and Eotaxin Provide Evidence for an Immunological Basis of Fibromyalgia", *Journal of Experimental Biology and Medicine* 233 (2008): 1171-80.

[2.](#) J. Feng, Z. Zhang, W. Li, X. Shen, W. Song, C. Yang, F. Chang, J. Longmate, C. Marek, R. P. St. Sommer, "Missense Mutations in the MEFV Gene związane są z zespołem fibromyalgii, a Correlate z podwyższonymi poziomami beta plazmy IL-1" *PloS One*

4(12):e8480.doi:10.10.1371/journal.pone.0008480, 30 grudnia 2009 r.

Rozdział 6. Hipoglikemia, fibroglikemia i nietolerancja węglowodanów

[1.](#) P. Genter i E. Ipp, "Progi stężenia glukozy w osoczu dla kontrregulacji po doustnym obciążeniu glukozą", *Metabolizm* 43, nr 1 (styczeń 1994): 98-103.

[2.](#) Janette Brand Miller, "International Tables of Glycemic Index", *American Journal of Clinical Nutrition* 62 (1995): 871-90.

[3.](#) Robert C. Atkins, *Dr. Atkins' New Diet Revolution* (Nowy Jork: M. Evans and Co., Inc., 1992); Richard K. Bernstein, *Dr. Bernstein's Diabetes Solution* (Nowy Jork: Little, Brown and Co., 1997).

Rozdział 8. Objawy mózgu: Przewlekłe zmęczenie i mgła włóknista

[1.](#) Harvey Moldofsky, "Nonrestorative Sleep and Symptoms After a Febrile Illness in Patients with Fibrositis and Chronic Fatigue Syndromes", *Journal of Rheumatology* 16, suplement 19 (1989): 150-53.

Rozdział 11. Zespoły moczopędne

[1.](#) J. J. J. Yount i J. J. Willems, "New Direction in Medical Management of Vulvar Vestibulitis", *Vulvar Pain Newsletter* (jesień 1994): 5-7.

Rozdział 12. Objawy dermatologiczne

[1.](#) S. Enestrom, A. Bengtsson i T. Frodin, "Dermal IgG Deposits and Increase of Mast Cells in Patients with Fibromyalgia: Istotne ustalenia czy epifenomena? *Scandinavian Journal of Rheumatology* 26, nr rej. 4 (1997): 308-13.

Rozdział 14. Fibromialgia dziecięca

1. Pochodzenie nieznane. Wpis guaiacum pochodzi ze starej książki wysłanej do nas od pacjenta w stanie Waszyngton.

Rozdział 15. Bankowość medyczna - pomoc medyczna: Obecnie promowane zabiegi dla fibromialgii - to, czego nie znasz, może cię skrzywdzić

1. Frederick Wolfe, "The Fibromyalgia Problem", *Journal of Rheumatology* 24, nr 7 (1997): 1247-49.

2. Robert Bennett, "Q & A with Robert Bennett, M.D.," *Fibromyalgia Network Newsletter* (październik 1998): 13.

3. Don L. Goldenberg, "A Review of the Role of Tricyclic Medications in the Treatment of Fibromyalgia Syndrome", *Journal of Rheumatology* 16, supplement 19 (1989): 137-40.

4. Marcia Angell i Jerome P. Kassirer, "Medycyna alternatywna: The Risks of Untested and Unregulated Remedies", *New England Journal of Medicine* 339, nr 12 (17 września 1998): 839-41.

5. Nortin M. Hadler, "Fibromyalgia: La Maladie Est Morte. Vive la Malade". *Journal of Rheumatology* 24, nr 7 (1997): 1250-51.

6. Frederick Wolfe, "Disability and Distress in Fibromyalgia", *Journal of Musculoskeletal Pain* 1 (1993): 65-87.

Rozdział 16. Radzenie sobie z fibromyalgią: Co pomoże, gdy Guaifenesin pomoże Twojemu ciału wyleczyć?

1. Devin J. Starlanyl, *The Fibromyalgia Advocate* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1998), 227.

2. Tamże, 169.

3. Devin J. Starlanyl i Mary Ellen Copeland, *Fibromyalgia i chroniczny syndrom bólu miofascjalnego: A Survival Manual* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1996), 161.

** Tabela ta została opracowana na podstawie 6.838 kolejnych pacjentów. Wykluczono diabetyków. Większość pacjentów z hipoglikemią miała co najmniej jednego rodzica cukrzycowego.*

Spis treści

[Powitanie](#)

[Przedmowa](#)

[Podziękowania](#)

[Plan przezwyciężenia fibromialgii](#)

[Część I](#)

[Zaproszenie do przyłączenia się do nas i powrotu](#)

[Rozdział pierwszy do zdrowia](#)

[Syndrom fibromialgii: Przegląd symptomów i przyczyn](#)

[Rozdział drugi](#)

[Guaifenesin: Jak i dlaczego to działa](#)

[Rozdział trzeci](#)

[Mucha w maści: Aspiryna i inne salicylany](#)

[Rozdział czwarty](#)

[Windykacja pacjenta](#)

[Rozdział piąty](#)

[Hipoglikemia, fibroglikemia i nietolerancja węglowodanów](#)

[Rozdział szósty](#)

[Protokół](#)

Rozdział siódmy

Rozpoznawanie wielu twarzy fibromialgii

Część II

Objawy mózgu: Przewlekłe zmęczenie i mgła

Rozdział Osiemwłóknista rozdziałów

Zespół mięśniowo-szkieletowy

Rozdział Dziewięć

Zespół jelita nadwrażliwego: Włókno szklane

Rozdział dziesiąty

Zespoły moczopędne

Rozdział jedenaście

Objawy dermatologiczne

Rozdział Dwanaście

Zespół głowy, oczu, uszu, nosa i gardła

Rozdział Trzynaście

Fibromialgia dziecięca

Rozdział Czternaście

Strategie powrotu na drogę powrotną

Część III

Bankowość medyczna - pomoc medyczna: Obecnie promowane zabiegi dla fibromialgii - to, czego nie znasz, może cię skrzywdzić

Rozdział Piętnaście

Radzenie sobie z fibromyalgią: Co pomoże, gdy

[Rozdział](#) [Guaifenesin pomoże Twojemu ciału wyleczyć?](#)
[Szesnaście](#)

[Podsumowanie](#) [Ostatnie słowo jednego autora](#)

[Dodatek techniczny](#)

[Zasoby](#)

[Najczęściej zadawane pytania](#)

[Uwagi](#)

[Prawo autorskie](#)

Prawo autorskie

UWAGA: Informacje zawarte w niniejszym dokumencie nie mają na celu zastąpienia usług wyszkolonych pracowników służby zdrowia lub zastąpienia porady medycznej. Zaleca się, abyś skonsultował się ze swoim pracownikiem służby zdrowia w sprawach związanych ze swoim zdrowiem, a w szczególności w sprawach, które mogą wymagać diagnozy lub opieki medycznej.

Copyright © 2012 The St. Amand Trust, Claudia Craig Marek i Mari Florence

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z amerykańską ustawą o prawie autorskim z 1976 r. skanowanie, przesyłanie i udostępnianie elektroniczne jakiegokolwiek części niniejszej książki bez zgody wydawcy stanowi bezprawne piractwo i kradzież własności intelektualnej autora. Jeśli chcesz wykorzystać materiały z książki (inne niż do celów recenzji), wcześniejszą pisemną zgodę należy uzyskać kontaktując się z wydawcą pod adresem permissions@hbgsusa.com. Dziękuję za poparcie praw autorskich.

Tytuł serii *What Your Doctor May Not Tell You About.....* i związany z nią strój handlowy są znakami towarowymi należącymi do Grand Central Publishing i nie mogą być używane bez zezwolenia.

Grand Central Life & Style
Grupa Książki Hachette
237 Park Avenue, Nowy Jork, NY 10017
www.hachettebookgroup.com
www.twitter.com/grandcentralpub

Druga edycja e-booka: Maj 2012 r.

Grand Central Life & Style jest odciskiem Grand Central Publishing.

Nazwa i logo Grand Central Life & Style są znakami towarowymi Hachette Book Group, Inc.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za strony internetowe (lub ich zawartość), które nie są własnością wydawcy.

Biuro Prelegentów Hachette Speakers Bureau zapewnia szeroki wachlarz autorów wystąpień. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę www.hachettespeakersbureau.com lub zadzwoń pod numer (866) 376-6591.

WYNOSI 978-1-4555-7319-6

Spis treści

[Powitanie](#)

[Przedmowa](#)

[Podziękowania](#)

[Część I: Plan przezwyciężenia fibromialgii](#)

[Rozdział pierwszy: Zaproszenie do przyłączenia się do nas i powrotu do zdrowia](#)

[Rozdział drugi: Syndrom fibromialgii: Przegląd symptomów i przyczyn](#)

[Rozdział trzeci: Guaifenesin: Jak i dlaczego to działa](#)

[Rozdział czwarty: Mucha w maści: Aspiryna i inne salicylany](#)

[Rozdział piąty: Windykacja pacjenta](#)

[Rozdział szósty: Hipoglikemia, fibroglikemia i nietolerancja węglowodanów](#)

[Rozdział siódmy: Protokół](#)

[Część II: Rozróżnianie wielu twarzy fibromialgii](#)

[Rozdział ósmy: Objawy mózgu: Przewlekłe zmęczenie i mgła włóknista](#)

[Rozdział Dziewięć: Zespół mięśniowo-szkieletowy](#)

[Rozdział dziesiąty: Zespół jelita nadwrażliwego: Włókno szklane](#)

[Rozdział jedenaście: Zespoły moczopędne](#)

[Rozdział dwanaście: Objawy dermatologiczne](#)

[Rozdział Trzynaście: Zespół głowy, oczu, uszu, nosa i gardła](#)

[Rozdział czternasty: Fibromialgia dziecięca](#)

[Część III: Strategie powrotu na drogę powrotną](#)

[Rozdział piętnaście: Bankowość medyczna - pomoc medyczna: Obecnie promowane zabiegi dla fibromialgii - to, czego nie znasz, może cię skrzywdzić](#)

[Rozdział Szesnaście: Radzenie sobie z fibromyalgią: Co pomoże, gdy Guaifenesin pomoże Twojemu ciału wyleczyć?](#)

[Wniosek Ostatnie słowo jednego z autorów](#)

[Dodatek techniczny](#)

[Zasoby](#)

[Najczęściej zadawane pytania](#)

[Uwagi](#)

[Spis treści](#)

[Prawa autorskie Strona](#)

