

## 認識纖維肌痛症，讓關懷更有力量

「身體若有超過 11 個痛點，疼痛超過三個月，就有可能是纖維肌痛症...」<sup>1</sup>

- 20-40 歲為出現症狀的年紀，於 50-60 歲到達高峰
- 80-90%纖維肌痛症以女性患者居多
- 在台灣預估的病患人數約為 20-40 萬。」<sup>1</sup>

### 認識纖維肌痛

纖維肌痛 (Fibromyalgia) 是一種很神秘的疼痛症，臨床上主要的症狀為慢性廣泛疼痛與壓痛，患者常抱怨身體到處在痛，同時身體也很容易的因按壓而引發疼痛，通常做了一堆檢查也查不出個所以然來，醫生常隨便的拿一個理由來解釋。纖維肌痛的患者有許多臨床常見的共病症 (Comorbidity)，如憂鬱症、焦慮症、睡眠障礙、疲勞無力、頭痛、顳顎關節障礙症、麻木刺痛、大腸急躁症、忘東忘西、無法專心等，這些症狀會大大降低了患者的生活品質。研究顯示，纖維肌痛在一般人口的盛行率約 2-4%。纖維肌痛的患者女性居多，女比男約為 7~9 比 1。常見於 20 至 50 歲的成人，但小孩與青少年均可發生。<sup>2</sup>

### 相關資料來源：

1. 台灣纖維肌痛症關懷協會  
<http://tfacare.org.tw/>
2. 臺大醫院神經部纖維肌痛症候群  
<https://www.ntuh.gov.tw/neur/Fpage.action?fid=4198>

### 其他資料：

纖維肌痛症衛教網

<https://www.pfizer.com.tw/mediacalinfo/2010/27/page08.html>