

Aromatherapy and Fibromyalgia/Fibrositis

芳香療法和纖維肌痛/纖維炎/芳香疗法和纤维肌痛/纤维炎

What is Fibromyalgia/Fibrositis?

什麼是纖維肌痛/纖維炎? / 什么是纤维肌痛/纤维炎?

Fibrositis is the name that was formerly used prior to fibromyalgia, or Fibromyalgia Syndrome (FMS).

纖維炎是以前在纖維肌痛或纖維肌痛綜合徵 (FMS) 之前使用的名稱。 / 纤维炎是以前在纤维肌痛或纤维肌痛综合征 (FMS) 之前使用的名称。

Fibromyalgia Action UK, describes the condition as follows:

Fibromyalgia Action UK · 描述條件如下 : / **Fibromyalgia Action UK**, 描述条件如下:

“Fibromyalgia is a chronic condition of widespread pain and profound fatigue. The pain tends to be felt as diffuse aching or burning, often described as head to toe. It may be worse at some times than at others. It may also change location, usually becoming more severe in parts of the body that are used most.

“纖維肌痛是一種廣泛疼痛和嚴重疲勞的慢性病。疼痛傾向於感覺為瀰漫性疼痛或灼熱，通常被描述為從頭到腳。在某些時候可能比在其他時候更糟糕。它也可能改變位置，通常在最常用的身體部位變得更加嚴重。 / “纤维肌痛是一种广泛疼痛和严重疲劳的慢性病。疼痛倾向于感觉为弥漫性疼痛或灼热，通常被描述为从头到脚。在某些时候可能比在其他时候更糟糕。它也可能改变位置，通常在最常用的身体部位变得更加严重。

The fatigue ranges from feeling tired, to the exhaustion of a flu-like illness. It may come and go and people can suddenly feel drained of all energy – as if someone just “pulled the plug”.

Fibromyalgia is a common illness. In fact, it is more common than rheumatoid arthritis and can even be more painful. Prevalence of Fibromyalgia: A Survey in Five European Countries (see www.fmauk.org/prevalence for details) put the prevalence of FM at between 2.9 and 4.7%. People with mild to moderate cases of fibromyalgia are usually able to live a normal life, given the appropriate treatment.

疲勞的範圍從感到疲倦到流感樣疾病的消耗。它可能來來去去，人們可以突然感到精力耗盡 - 好像有人只是“拔掉插頭”。纖維肌痛是一種常見疾病。事實上，它比類風濕性關節炎更常見，甚至可能更痛苦。纖維肌痛的患病率：五個歐洲國家的調查 (詳見

www.fmauk.org/prevalence) · 調查的患病率在 2.9% 至 4.7% 之間。患有輕度至中度纖維肌痛的人通常能夠過正常的生活，給予適當的治療。

纤维肌痛是一种常见疾病。事实上，它比类风湿性关节炎更常见，甚至可能更痛苦。纤维肌痛的患病率：五个欧洲国家的调查（详见 www.fmauk.org/prevalence），调查的患病率在 2.9% 至 4.7% 之间。患有轻度至中度纤维肌痛的人通常能够过正常的生活，给予适当的治疗。

然而，如果症状严重，人们可能无法压低工作或享受社交生活。纤维肌痛的名称由“纤维”组成，用于纤维组织，如肌腱和韧带；“我的”表示肌肉；和“algia”意味着痛苦。

If symptoms are severe, however, people may not be able to hold down a paying job or enjoy much of a social life. The name fibromyalgia is made up from “**fibro**” for fibrous tissues such as tendons and ligaments; “**my**” indicating muscles; and “**algia**” meaning pain.

然而，如果症狀嚴重，人們可能無法壓低工作或享受社交生活。纖維肌痛的名稱由“纖維”組成，用於纖維組織，如肌腱和韌帶；“我的”表示肌肉；和“algia”意味著痛苦。/ 然而，如果症狀嚴重，人們可能無法壓低工作或享受社交生活。纖維肌痛的名稱由“纖維”組成，用於纖維組織，如肌腱和韌帶；“我的”表示肌肉；和“algia”意味著痛苦。

Symptoms

症狀 / 症状

Besides pain and fatigue fibromyalgia symptoms often include:

除疼痛和疲勞外，纖維肌痛的症狀通常包括：/ 除疼痛和疲勞外，纖維肌痛的症狀通常包括：

- unrefreshing sleep – waking up tired and stiff
疲勞的睡眠 - 醒來疲憊和僵硬 / 疲勞的睡眠 - 醒來疲憊和僵硬
- headaches – ranging from ordinary types to migraine
頭痛 - 從普通類型到偏頭痛 / 頭痛 - 從普通類型到偏頭痛
- irritable bowel – alternating diarrhoea and constipation, sometimes accompanied by gas in the abdomen or nausea
腹瀉便秘 - 交替腹瀉和便秘，有時伴有腹部氣體或噁心 / 腹瀉便秘 - 交替腹瀉和便秘，有時伴有腹部氣體或噁心
- cognitive disturbances including lack of concentration, temporary memory impairment and word mix up
認知障礙，包括注意力不集中，暫時性記憶障礙和單詞混淆 / 認知障礙，包括注意力不集中，暫時性記憶障礙和單詞混淆
- clumsiness and dizziness
笨拙和頭暈 / 笨拙和頭暈

- sensitivity to changes in the weather and to noise, bright lights, smoke and other environmental factors
對天氣和噪音，明亮的燈光，煙霧和其他環境因素的變化敏感 / 对天气和噪音，明亮的灯光，烟雾和其他环境因素的变化敏感
- allergies
過敏 / 过敏

Fibromyalgia is not new, but for most of the last century it was difficult to diagnose. Part of the problem has been that the condition could not be identified in the standard laboratory tests or x-rays. Moreover, many of its signs and symptoms are found in other conditions as well – especially in chronic fatigue syndrome (CFS).

纖維肌痛并不新鮮，但在上個世紀的大部分時間裡，它很難被診斷出來。部分問題是在標準實驗室測試或 X 射線中無法確定病情。此外，其許多症狀和體徵也存在於其他疾病中 - 尤其是慢性疲勞綜合症 (CFS) 。 / 纤维肌痛并不新鲜，但在上个世纪的大部分时间里，它很难被诊断出来。部分问题是在标准实验室测试或 X 射线中无法确定病情。此外，其许多症状和体征也存在于其他疾病中 - 尤其是慢性疲劳综合症 (CFS) 。

Two Canadian doctors developed a way of diagnosing fibromyalgia in the 1970s and in 1990 an international committee published requirements for diagnosis that are now widely accepted. Once other medical conditions have been ruled out through tests and the patient's history, diagnosis depends on two main symptoms:

20 世紀 70 年代，兩位加拿大醫生開發了一種診斷纖維肌痛的方法，1990 年，一個國際委員會公佈了目前被廣泛接受的診斷要求。一旦通過測試和患者的病史排除了其他疾病，診斷取決於兩個主要症狀： / 20 世纪 70 年代，两位加拿大医生开发了一种诊断纤维肌痛的方法，1990 年，一个国际委员会公布了目前被广泛接受的诊断要求。一旦通过测试和患者的病史排除了其他疾病，诊断取决于两个主要症状：

- pain in all four quadrants of the body for at least three months together with
身體四個象限疼痛至少三個月 / 身体四个象限疼痛至少三个月
- pain in at least 11 out of 18 tender point sites when they are pressed. The “tender points”, or spots of extreme tenderness, are rarely noticed by the patient until they are pressed.

按壓時，18 個壓點部位中至少 11 個疼痛。在他們被壓迫之前，患者很少注意到“壓痛點”或極度壓痛的斑點。 / 按压时，18 个压点部位中至少 11 个疼痛。在他们被压迫之前，患者很少注意到“压痛点”或极度压痛的斑点。

What Causes Fibromyalgia?

什麼原因導致纖維肌痛? / 什么原因导致纤维肌痛?

Fibromyalgia often develops after some sort of trauma that seems to act as a trigger, such as a fall or car accident, a viral infection, childbirth, an operation or an emotional event. Sometimes the condition begins without any obvious trigger. The actual cause of fibromyalgia has not yet been found. Over the past several years, however, research has produced some insights into this puzzling condition. For instance, it has been known that most people with fibromyalgia are deprived of deep restorative sleep.

纖維肌痛通常在某種創傷之後發展，這種創傷似乎是一種觸發因素，例如跌倒或車禍，病毒感染，分娩，手術或情緒事件。有時情況開始沒有任何明顯的觸發。尚未發現纖維肌痛的實際原因。然而，在過去幾年中，研究已經對這種令人費解的情況產生了一些見解。例如，已知大多數患有纖維肌痛的人被剝奪了深度恢復性睡眠。 / 纤维肌痛通常在某种创伤之后发展，这种创伤似乎是一种触发因素，例如跌倒或车祸，病毒感染，分娩，手术或情绪事件。有时情况开始没有任何明显的触发。尚未发现纤维肌痛的实际情况。然而，在过去几年中，研究已经对这种令人费解的情况产生了一些见解。例如，已知大多数患有纤维肌痛的人被剥夺了深度恢复性睡眠。

Current studies may find out how to improve the quality of sleep and some of the prescribed medicine is specifically aimed at addressing the lack of restorative sleep.

目前的研究可能會發現如何改善睡眠質量，一些處方藥專門用於解決缺乏恢復性睡眠的問題。 / 目前的研究可能会发现如何改善睡眠质量，一些处方药专门用于解决缺乏恢复性睡眠的问题。

Research has identified a deficiency in Serotonin in the central nervous system coupled with a threefold increase in the neurotransmitter substance P, found in spinal fluid and which transmits pain signals.

研究發現，中樞神經系統中血清素缺乏，神經遞質 P 物質增加 3 倍，在脊髓液中發現並傳遞疼痛信號。 / 研究发现，中枢神经系统中血清素缺乏，神经递质 P 物质增加 3 倍，在脊髓液中发现并传递疼痛信号。

The effect is disordered sensory processing. The brain registers pain when others might experience a slight ache or stiffness. It is hoped that more research will discover the cause and result in more effective treatment.

效果是感覺處理無序。當其他人可能會出現輕微的疼痛或僵硬時，大腦會記錄疼痛。希望更多的研究能夠發現原因並導致更有效的治療。 / 效果是感觉处理无序。当其他人可能会出现轻微的疼痛或僵硬时，大脑会记录疼痛。希望更多的研究能够发现原因并导致更有效的治疗。

Managing Fibromyalgia

管理纖維肌痛 / 管理纤维肌痛

The best way to cope with fibromyalgia is to use a number of techniques that ease the symptoms as much as possible.

應對纖維肌痛的最佳方法是使用一些盡可能緩解症狀的技術。 / 应对纤维肌痛的最佳方法是使用一些尽可能缓解症状的技术。

Relaxation is one technique that works really well for almost everybody with fibromyalgia. It reduces tension in the mind and body right away. The results are calming for all the symptoms, especially for the pain. Relaxation can be learned from books, tapes, videos or special courses.

放鬆是一種適用於幾乎所有患有纖維肌痛的人的技術。它可以立即減輕身心的緊張。結果使所有症狀平靜，尤其是疼痛。放鬆可以從書籍，錄音帶，視頻或特殊課程中學習。 / 放松是一种适用于几乎所有患有纤维肌痛的人的技术。它可以立即减轻身心的紧张。结果使所有症状平静，尤其是疼痛。放松可以从书籍，录音带，视频或特殊课程中学习。

Heat is important. A hot water bottle and hot baths or showers will help reduce pain and banish morning stiffness. Soaking hands and feet in hot water for a few minutes can ease their aching. Exercise is the most common prescription for fibromyalgia.

熱量很重要。熱水袋和熱水澡或淋浴將有助於減輕疼痛和消除早晨僵硬。將手和腳浸泡在熱水中幾分鐘可以緩解疼痛。運動是纖維肌痛最常見的處方。 / 热量很重要。热水袋和热水澡或淋浴将有助于减轻疼痛和消除早晨僵硬。将手和脚浸泡在热水中几分钟可以缓解疼痛。运动是纤维肌痛最常见的处方。

Although no particular diet has been shown to help fibromyalgia, a healthy, balanced diet is important to provide protein, vitamins and minerals. It is best to avoid or at least cut down on coffee, tea and alcohol. Some sufferers have a tendency to gain weight and this can be distressing in itself. If you follow a healthy diet this should in turn help with your weight control.

雖然沒有特別的飲食可以幫助纖維肌痛，但健康均衡的飲食對於提供蛋白質，維生素和礦物質非常重要。最好避免或至少減少咖啡，茶和酒精。一些患者有增重的傾向，這本身就令人痛苦。如果你遵循健康的飲食習慣，這反過來有助於控制體重。 / 虽然没有特别的饮食可以帮助纤维肌痛，但健康均衡的饮食对于提供蛋白质，维生素和矿物质非常重要。最好避免或至少减少咖啡，茶和酒精。一些患者有增重的倾向，这本身就令人痛苦。如果你遵循健康的饮食习惯，这反过来有助于控制体重。

People with fibromyalgia can have good days and bad days. On a good day it is important to pace yourself; overdoing it may simply make matters worse. Rest is also important. Listen to your body when it tells you to slow down."

患有纖維肌痛的人可以有好日子和壞日子。在美好的一天，自己節奏是很重要的;過度使用可能會讓事情變得更糟。休息也很重要。當它告訴你減速時，請傾聽你的身體。"/ 患有纤维肌痛的人可以有好日子和坏日子。在美好的一天，自己节奏是很重要的;过度使用可能会让事情变得更糟。休息也很重要。当它告诉你减速时，请倾听你的身体。"

How Can Aromatherapy Help with Fibromyalgia/Fibrositis?

芳香療法如何幫助纖維肌痛/纖維炎? / 芳香疗法如何帮助纤维肌痛/纤维炎?

In view of the fact that the cause of fibromyalgia is as yet unknown, Aromatherapy treatments can only hope to aid in reducing symptoms. Based on the above, these mainly involve pain relief and poor sleep quality. For the latter, you are recommended to view the IFA article on 'Aromatherapy and Insomnia'. However, for pain relief, the following essential oils may offer some assistance.

鑑於纖維肌痛的原因尚不清楚，芳香療法治療只能幫助減輕症狀。基於以上所述，這些主要涉及緩解疼痛和睡眠質量差。對於後者，建議您查看 IFA 關於“芳香療法和失眠症”的文章。

但是，為了緩解疼痛，以下精油可能會提供一些幫助。/ 鉴于纤维肌痛的原因尚不清楚，芳香疗法治疗只能帮助减轻症状。基于以上所述，这些主要涉及缓解疼痛和睡眠质量差。对于后者，建议您查看 IFA 关于“芳香疗法和失眠症”的文章。但是，为了缓解疼痛，以下精油可能会提供一些帮助。

- Clary Sage
鼠尾草 / 鼠尾草
(*Salvia sclarea*)
- Eucalyptus
桉樹 / 桉樹
(*Eucalyptus globulus*)
- Roman Chamomile
羅馬洋甘菊 / 羅馬洋甘菊
(*Chamaemelum nobile*)
- Lavender
薰衣草 / 薰衣草
(*Lavandula angustifolia*)
- Thyme ct linalool
百里香 / 百里香
(*Thymus vulgaris ct linalool*)
- Marjoram
馬鬱蘭 / 馬鬱蘭
(*Origanum majorana*)
- Rosemary
迷迭香 / 迷迭香
(*Rosmarinus officinalis*)
- Black Pepper
黑胡椒 / 黑胡椒
(*Piper nigrum*)
- Ginger
生薑 / 生薑
(*Zingiber officinale*)

In addition, the use of Sesame (*Sesamum indicum*) and/or St John's Wort (*Hypericum perforatum*) as carrier oils may also offer some pain relief.

此外，使用芝麻 (*Sesamum indicum*) 和/或聖約翰草 (貫葉連翹) 作為載體油也可以提供一些緩解疼痛。/ 此外，使用芝麻 (*Sesamum indicum*) 和/或聖約翰草 (貫葉連翹) 作為載體油也可以提供一些緩解疼痛。

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。/ 请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

References:

參考文獻：/ 参考文献：

<http://www.fmauk.org/>

The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand

Robert Tisserand 的芳香療法藝術 / Robert Tisserand 的芳香疗法艺术

Aromatherapy – An A-Z by Patricia Davies

芳香療法 - Patricia Davies 的 A-Z / 芳香疗法 - Patricia Davies 的 A-Z

The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia

Salvatore Battaglia 完整的芳香療法指南 / Salvatore Battaglia 完整的芳香疗法指南

The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless

朱莉婭勞里斯的精油百科全書 / 朱莉婭勞里斯的精油百科全书

Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood

Chrissie Wildwood 的芳香療法百科全書 / Chrissie Wildwood 的芳香疗法百科全书

Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy

Rosemary Caddy 的顏色精油 / Rosemary Caddy 的颜色精油

Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre

Marcel Lavabre 的芳香療法工作手冊 / Marcel Lavabre 的芳香疗法工作手册

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org

要找到從業者討論您的需求，請點擊 www.ifaroma.org / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 www.ifaroma.org