

Eðlislægur skjálfti – essential tremor. Almennar upplýsingar.

Hvað er eðlislægur skjálfti? - Eðlislægur skjálfti kemur vegna röskunar í taugakerfinu og er algengasti sjúkdómur í flokki hreyfisjúkdóma. Annað nafn gæti verið góðkynja fjölskylduskjálfti eða kaffibollaskjálfti. Skjálftinn er ekki til staðar í hvíld en veldur erfiðleikum við dagleg störf, svo sem borða, skrifa og klæða sig. Skjálftinn eykst við mikla þreytu og tilfinningalegt uppnám. Einkenni byrja yfirleitt hjá fullorðnum og versna smám saman er árin líða.

Hvað veldur eðlislægum skjálfta? – Nákvæm orsök er ekki þekkt en röskunin tengist ákveðnum erfðapáttum og getur erfst á milli kynslóða. Ekki er vitað hvar á litningi þessi röskun er. Ef fjölskyldusaga er til staðar þá virðast einkennin byrja hjá frekar yngri einstaklingum.

Get ég gert eitthvað svo mér líði betur? –Já, þú getur skoðað og farið eftir eftirfarandi almennum ráðleggingum.

Ef örvandi efni sem kaffi og nikótín gera skjálfta verri er rétt að draga úr þeirri notkun. Flestar tegundir skjálfta aukast við almenna þreytu og vöðvapreytu. Því geta þættir sem bæta svefn og vinnuaðstöðu og úthaldssparandi aðferðir fyrir vöðva haft áhrif. Ef andleg og líkamleg þreyta eykur skjálfta þá getur það gagnast að bæta andlegt og líkamlegt úthald. Hiti getur minnkað skjálfta og kuldi eykur oft vöðvaspennu og kannski skjálfta.

Ætti ég að hitta lækni? – Já, því það er mikilvægt að greina skjálfta rétt, en nokkrar mismunandi ástæður geta valdið skjálfta. Eðlislægur skjálfti er EKKI parkinsonveiki. Sum lyf gera skjálftann verri og því rétt að læknir fari yfir lyfjanotkun og greini skjálfta svo hægt sé að veita viðeigandi meðferð.

Eru rannsóknir sem þarf að gera? - Myndgreining af heila greinir ekki þessa röskun og því er engar slíkar rannsóknir gerðar við greiningu. Það eru þó oft teknar blóðrannsóknir t.d. til að útiloka ofstarfsemi skjaldkirtils.

Hvaða meðferð er möguleg við eðlislægum skjálfta? - Að nota þung áhöld eins og hnífapör eða setja þyngdir á úlnliði getur hjálpað sumum. Sumum gagnast lyf þar en þá eru mismunandi lyf prófuð í mismunandi skömmtun en sú meðferð er einstaklingsbundin. Lyf eins og própranolól, gabapentin og tópiramat eru stundum notuð. Stundum getur botox hjálpað en þá er sprautað efni í vöðva sem lamast að hluta og þannig minnkar skjálftinn. Sú meðferð er helst talin gagnast ef skjálfti er í höfði eða rödd. Ef lyfjameðferð gagnast ekki má skoða skurðaðgerð. Við skurðaðgerð er möguleiki að gera skemmd í kjarna er stjórnar hreyfingu eða setja þunna vír í kjarnann (deep brain stimulation) sem er raförvaður.

Hvernig verður framtíðin? - Eðlislægur skjálfti stýttir ekki líf fólks. Skjálftinn getur versnað er árin líða en það gerist yfirleitt mjög hægt. Sumir finna fyrir erfiðleikum við athafnir eins og að skrifa eða borða og skammast sín í margmenni. Ef eðlislægur skjálfti er lítill þá þarf enga meðferð. Meðferð sem að framan er lýst breytir ekki sjúkdómsganginum. Því er eingöngu mælt með lyfjameðferð ef skjálftinn truflar daglega virkni eða veldur vandræðum í lífi fólks.

Ólóf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir, des. 2017
Byggt á upplýsingum frá International Parkinson and Movement Disorder Society og SWEMODIS