

## Skjálfti (tremor). Almennar upplýsingar.

**Hvað er skjálfti?** – Skjálfti er endurtekinn hristingur án stjórnunar á líkamshlutanum, oftast höndum eða höfði. Ástæðan getur verið skjálftasjúkdómur eða sem einkenni heilsuvanda.

Það eru til mismunandi tegundir af skjálfta sem allar falla í einhvern af neðangreindum flokkum:

**Hvildarskjálfti** – Hvildarskjálfti (resting tremor) er sýnilegur þegar viðkomandi situr eða liggur í afslappaðri stöðu. Fólk með hvildarskjálfta getur yfirleitt stoppað skjálftann með því að ákveða og hreyfa líkamshlutann sem skelfur.

**Stöðuskjálfti** – Stöðuskjálfti (positional tremor) er sýnilegur þegar líkamshluta er haldið kyrrum á móti eigin þyндarafi. T.d. þegar handlegg sem er haldið á lofti út frá líkamanum, skelfur.

**Virkniskjálfti** – Virkniskjálfti (kinetic tremor) kemur þegar viðkomandi líkamshluti er hreyfður að ásettu ráði og skelfur við það.

### Algengustu ástæður hvildarskjálfta.

- Parkinsonveiki er algengasta ástæða hvildarskjálfta. Fólk með parkinsonveiki getur stundum einnig haft virkniskjálfta. Aðrar ástæður hvildarskjálfta eru sjaldgæfir sjúkdómar eins og skemmd í heilastofni og Wilsons sjúkdómur.

### Algengustu ástæður stöðu- og virkniskjálfta.

- Allir, þar með talið frískt fólk, hafa smá skjálfta t.d. við nákvæmisvinnu eins og að þræða nál. Þessi skjálfti er talinn lífeðlisfræðilegur og er svo lítil að hann sést yfirleitt ekki undir venjulegum kringumstæðum. Við ákveðnar aðstæður þá getur lífeðlisfræðilegur skjálfti stundum magnast upp og verið sjáanlegur, en algengar ástæður fyrir því eru: a)lyf eins og astma lyf, sterar og lyf sem notuð eru til meðhöndlunar á tauga- og geðsjúkdómum, b)örvandi efni eins og koffín og nikótín, c)kvíði, örvun, hræðsla og aðrar ögrandi aðstæður, d)áfengis- eða lyfjafráhrarf, e)ofstarfsemi skjaldkirtils, f)hiti. Lífeðlisfræðilegur skjálfti af ofangreindum ástæðum hætti yfirleitt þegar orsök hans er fjarlægð.
- Eðlislægur skjálfti (essential tremor) virðist ekki vera lífeðlisfræðilegur eða tengur heilsuvanda. Ekki er vitað hvað veldur þessum skjálfta, en vitað er hann getur legið í ættum. Eðlislægur skjálfti getur jafnvel byrjað í æsku, en algengast er þó að einkennin byrji snemma á fullorðinsárum eða seinna. Skjálftinn er yfirleitt í höndum og handleggjum og oft meira í annarri hlið líkamans. Fólk með eðlislægan skjálfta hristist er það heldur handlegg kyrrum út frá líkamanum og við ákveðnar athafnir eins og að skrifa, drekka úr glasi, eða snerta nef sitt með fingri. Skjálftinn versnar er hendir nálgast hlutinn sem á að taka upp. Eðlislægur skjálfti er stundum í höfði og þá hreyfist höfuð upp og niður (“já-já”) eða til hliðar (“nei-nei”). Fólk með höfuðskjálfta er yfirleitt einnig með handarskjálfta eða skjálfta í rödd. Það er sjaldgjæft að skjálfti sé í

fótleggjum eða bol. Eðlislægur skjálfti er oft sagður “góðkynja” skjálfti því yfirleitt kemur hann ekki í veg fyrir að fólk ráði við daglegar athafnir. Þó getur skjálftinn stundum truflað lífsstíl fólks.

- Aðrar ástæður skjálfta geta verið skemmd í litla heila, skriftarskjálfti, stöðuskálfti sem er í fótleggjum er viðkomandi stendur, sjúkdómar í vöðvum og kvíði eða geðrænn vandi.

**Eru rannsóknir sem þarf að gera?** – Samtal og skoðun læknis gefur upplýsingar um tegund skjálfta og gefur mikilvægustu upplýsingarnar til greiningar og stundum þarf ekki að gera frekari rannsóknir. Ef grunur er að skjálfti sé vegna heilsuþrest getur þurft að taka blóðsýni og athuga skjaldkirtilhormón eða kopar. Ef grunur er um skemmd í heila þá er gerð myndgreining af heila.

**Hvaða meðferð er möguleg við skjálfta?**- Ef ástæða finnst fyrir skjálfta þá er sá vandi meðhöndlaður og dugar stundum, t.d ef ástæðan er ofstarfsemi skjaldkirtils. Þó ekki finnst ástæða fyrir skjálfta eru nokkur lyf sem geta minnkað skjálfta og ef hann er hamlandi í daglegu lífi er skurðaðgerð í heila möguleg.

Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir  
Byggt á upplýsingum frá UpToDate 2016