

Skjálfti-úrlausnir. Almennar upplýsingar.

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

Hvað veldur skjálfta? – Greiningar skjálfta eru mismunandi t.d. skjálfti vegna parkinsonveiki, eðlislægur skjálfti, skjálfti við skemmd í litla heila eða rauða kjarnanum, eða skjálfti við streitu eða kraftleysi vöðva. Að sama skapi og greiningar skjálfta eru margar þá er breytilegt hvað orsakar skjálfta. Þegar ekki er hægt að lækna sjúkdóma er reynt að minnka einkenni þeirra en hér að neðan eru nokkrar leiðbeiningar til að minnka einkenni skjálfta.

Mikilvægt er að hafa í huga að það sem gagnast einum hentar kannski ekki öðrum og muna að engir tveir einstaklingar eru eins.

Get ég gert eitthvað svo mér líði betur? - Hér eru nokkur ráð sem talin eru hjálpleg:

- Notað skjálftalaus hönd eins mikið og mögulegt er
- Notað báðar hendur ef mögulegt og styðja við með skjálftalausum hendinni
- Hafa oluboga þétt að síðum er hendur eru notaðar, en það eykur stöðugleika handleggja
- Ef höfuðin er til staðar, þá snúa höfði aðeins til hliðar og láta höku nálgast bringu. Styðja við höfuð
- Notað hjálpartæki við daglegar athafnir svo sem við máltíðir, klæðnað, bað eða tölvuvinnu. Til dæmis setja þyngdir á verkfæri eins og hnífapör, nota glös með loki eða hafa rör meðferðis, nota hnappahneppara, útvega stimpil með nafni sínu eða minnka snerpu tölvumúsar
- Forðast efni sem auka skjálftann svo sem kaffi, orkudrykki eða nikótín. Ýmis bætiefni geta einnig aukið skjálfta
- Forðast að fela skjálftann, en það veldur streitu. Frekar upplýsa fólk í umhverfinu um hvað veldur skjálftanum
- Hugleiðsla og streitustjórnun getur minnkað kveikjuvalda skjálfta og í kaupbæti gefið innri ró sem eykur árangur í daglegu lífi
- Nýta sér þjónustu annarra, svo sem við naglaklippingu, handsaum eða andlitssnyrtingu
- Við skriftir nota prentstafi og skrifa frekar smátt. Notað sveran penna, gjarnan með stömu gúmmí
- Ef erfiðleikar við að skera kjöt á veitingastað biðja þá um að kjötið sé skorið áður en diskur kemur á borðið
- Endursvörun (biofeedback) getur haft jákvæð áhrif hjá sumum

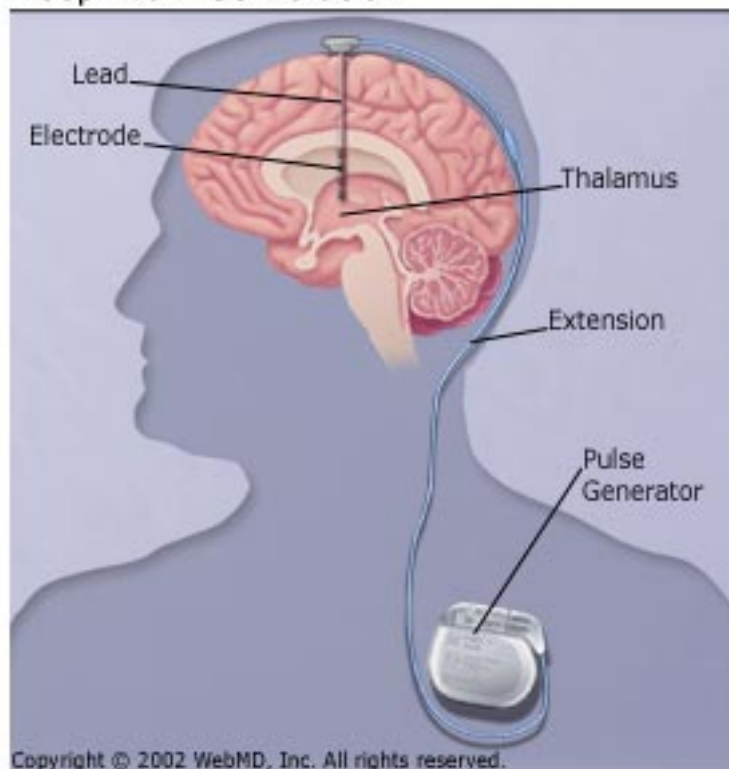
Ætti ég að hitta lækni? – Já, til að greina skjálfta ef mögulegt er. Síðan er mikilvægast að þekkja eigin skjálfta, skoða mögulegar úrlausnir og þannig nýta einföldustu lausnina til skjálftaminnkunar.

Eru rannsóknir sem þarf að gera? - Samtal og skoðun læknis gefur mögulegar upplýsingar um greiningu skjálftans. Yfirleitt eru teknar almennar blóðrannsóknir og stundum myndgreining af heila ef þörf er til mismunagreiningar.

Hvaða meðferð er möguleg við skjálfta?

Skjálfti er breytilegur yfir tíma hjá hverjum og einum. Ef einfaldar lausnir og lyfjameðferð er ekki viðunandi má skoða aðra möguleika sem aðgerð eins og raförvun í heila (DBS) eða beita hljóðbylgjum með leiðbeinandi segulómtækni (MRgFUS). Slíkar aðgerðir eru í dag ekki gerðar á Íslandi.

Deep Brain Stimulation



Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir, 2022
Byggt á upplýsingum frá <https://essentialtremor.org>