

HEILSA



STYTT BÍÐITÍÐ

Parkinsonfelagið hevur á fundi við stjóran á Landsjúkrahúsinum, Johnny í Grótinum, fingið kunning um, at stig eru tikin til at styttja bíðitíðina hjá fólki, sum hava tørv á neurologiskari viðgerð. Bíðitíðin hevur higartil verið 18 til 24 mánaðar. Í 2015 hevur Landssjúkrahúsið tí valt at styrkja økið við at seta Bjarka á Rógvi Hansen í eitt parttíðarstarv sum serlækna í neurologiskum sjúkum at taka sær av samskipan og visitering innan alt tað neurologiska økið, herundir parkinson. Fyri at fáa bíðilistan til neurologiska útgreinan munandi styttri hevur Landssjúkrahúsið valt at økja um talið av døgum, har serlækni í neurologi er til staðar á sjúkrahúsinum nú í desember, januar og februar. Hervið verður roknað við, at bíðitíðin verður styttað niður í 4-6 mánaðir frá februar 2016.

Hvat er Parkinson?

Fyrstur at gera vart við hesa sjúku var enski læknin, James Parkinson. Tað var í 1817, og haðani er navnið parkinsonsjúka. Tað var tó ikki fyrr enn í 1960-unum, at vantandi dopamin varð staðfest sum orsök til hesa sjúku. Hinvegin er sjálv orsøkin til vantandi dopamin bara partvís kend

Vilmund Jacobsen

Sjúkan hevur sín uppruna í heilanum, har ov lítið av dopamini verður gjørt, og hetta vísir seg fyrst og fremst sum ristilamningur.

Parkinsonsjúkan tekur seg oftast upp hjá tilkomnum og serliga eldri fólki, og bæði kvinnur og menn kunnu verða rakt.

Hetta er ein av teimum mest torgreiddu og umfatandi sjúkunum, ið kunnu raka nervaskipanina.

Ótrygg á beinunum

Parkinsonsjúkan vísir seg sum partvísur lamningur ella trekleiki í rørslum, stívlleiki og ristingar, mest í ørmum og beinum.

Stívlleikin og trekleikin í rørslunum elva ofta til, at gongulagið verður støplandi – tað, at hin sjúki gongur ótryggur á beinunum.

Hjá summum kunnu rørslurnar læsast sum herðindi, soleiðis at hin sjúki ikki kemur úr stað.

Onnur fyrbrigdi, sum standast av sjúkuni, eru eitt nú nógvrur sveitti, nógv spýtt, harður magi, trupulleikar við at lata sær av vatninum og minni evni til kynsliga samveru.

Tað sinnislaga verður ofta burturgloymt ella bert roknað sum eftirvirkni av sjúkuni. Hin sjúki kann koma í sinnisligan trekleika og hava lyndi til sinnistýngd ella depressión.

Vitið og minnið verða ikki rakt, men av tí, at flestu sjúk eru eldri fólk, kann ávirkan á minnið eisini vísa seg og gera tað tyngri at dragast við sjúkuna.

Hildið verður, at høvuðsorsøkin til parkinsonsjúku er, at ov lítið av dopamini verður gjørt í ávísu pørtum í heilanum. Dopamin er eitt evni, sum í heilanum er millumliður millum nervakyknur.

Sjúkan verður ávíst við vanligari læknakanning, og serliga stívlleikin í limunum er eitt høvuðstekin. Eingin blóðroynd ella onnur kanning kann ávísa sjúkuna.

Tað er eingin grøðandi viðgerð fyri parkinsonsjúku, men tey seinnu árinu eru komin fram fleiri sløg av heilivági, sum antin bein-



Parkinsonsjúka vísir seg sum partvísur lamningur ella trekleiki í rørslum, stívlleiki og ristingar, mest í ørmum og beinum. Sjúkan kann ikki lekjast

leiðis ella óbeinleiðis veksa um dopaminið í heilanum.

Eins og við øllum øðrum heilivági, kunnu ymisk árin eisini standast tí heilivági, sum verður tikin móti parkinsonsjúku.

Venjing og føðsla

Ert tú rakt/-ur av parkinsonsjúku, er týðningarmikið at venja vøddar og rørsstur, eins og fysioterapi kann hava góðan virknað. Ymisk hjálptól kunnu eisini vera til góða nytta, tá sjúkan gerst meira umfatadi.

Tað er eisini týðningarmikið at liva og eta heilsugott. Alt hetta forðar ikki sjúkuni at mennast, men kann geva tí sjúka meira orku til tær avbjóðingar, sum sjúkan ber við sær.

Tað finnast eingi serstøk føðsluevni ella vitaminur, sum kunnu forða fyri, at sjúkan mennist, men tað er ein fyrimunur, um hin sjúki etur heilsugott, eitt nú fruktir,

grønt og fisk.

Góð føðsla viðvirkar til at halda likamið frískt móti øðrum sjúkum.

Slíkar vegleiðingar eru galdandi fyri øll, eisini fólk, sum ikki hava parkinson.

Onkrir granskarar mæla til at minka um eggjahvítaevnini í kostinum, tí protein kann tálma virknaðinum av levodopa, sum í dag er mest brúkti heilivágur móti parkinsonsjúku. Hinvegin kann ein minking av proteini hjá tí sjúka føra til, at viðkomandi missir vekt og virknar.

Tað er tí eitt gott hugskot at samskifta við lækna, áðrenn tú fremur størri broytingar í tinum kostvanum.

Tað er eitt gott hugskot at geva sær góðar stundir til máltíðirnar, tí fleiri við parkinsonsjúku hava trupulleikar við at svølgla og kunnu skjótt seta í hálsin.

Kelda: Parkinsonfelagið/ www.sundhed.dk



Eingin grøðandi viðgerð er fyri parkinsonsjúku, men tey seinnu árinu eru komin fram fleiri sløg av heilivági, sum antin beinleiðis ella óbeinleiðis veksa um dopaminið í heilanum