

HEILSA

Hvør hjálp er móti nervapínu?

Nervapína kennist ofta brennandi, skerandi, prikandi, stingandi, strammandi, stirðnandi ella forfylgjandi, men pínan kann kennast ymisk frá einum persóni til annan

Vilmund Jacobsen

Nervapína stendst av sjúku ella skaða í nervaskipanini. Tað merkir, at sjúka ella skaðar í eitt nú heila, møn, nervarótum og nervum annars kunnu føra til nervapínu.

Vanliga er pína eitt ávaringartekin um møguligan skaða í vevnaðinum. Men, við nervapínu er tað sjálv pínuskipanin, sum hevur fingið skaða. Tað merkir, at tú kanst fáa pínu í partar av likaminum, sum í veruleikanum einki feila.

Nervapína verður eisini rópt neurogen ella neuropatisk pína.

Mong eru sløgin

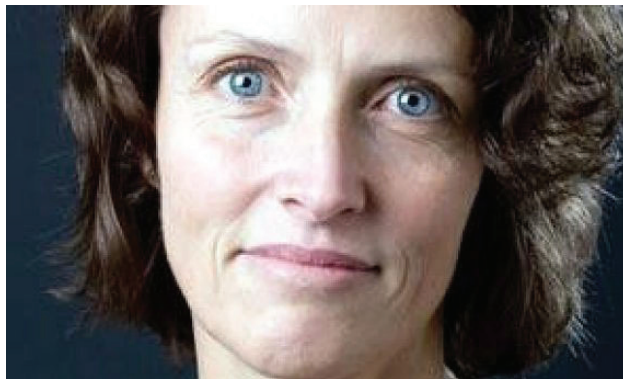
Nervapína kann standast av nógvum ymiskum sjúkum í nervalagnum.

Vanligastu orsøkirnar eru 1) diskusprolaps, 2) nervabrúni (neuropati), 3) nervabrúni við sukursjúku (diabetisk polyneuropati), 4) amputatión (fantom-og stumppína), 5) nervaskaði orsakað av óhepni ella skurðviðgerð, 6) mønuskaði, 7) sklerosa, 8) blóðtøppur í heilanum ella heilabløðing, 9) krabbamein, 10) hiv og AIDS.

Tittleikin við nervapínu við ymiskum sjúkum er ymiskur - alt frá 5-10 prosentum, tá ræður um fólk, sum hava havt blóðtøpp í heilanum til út við 50 prosent, tá ræður um persónar við mønuskaða.

Hvaðani stavar nervapína?

Tá ein nerv verður skadd, kunnu standast skeiv tekin ella signal í skaddum og nærliggjandi nervum. Tá nervar í pínuskipanini senda slík signal avstað, fangar heilin hetta, sum um, at okkurt hendir í tí partinum av kroppinum, har nervin upprunaliga var. Eftir at



Nanna Finnerup er lækni við Dansk Smerteforskningscenter

ein armur er tikin, kanst tú eitt nú hava ta kenslu, at tú hevur pínu í tumlinum, sum ikki er har, tó at impulsirnir, sum fara upp í heilan, byrja í avskornu nervaeindunum.

Eftir skaða í mønuni kanst tú eisini hava eina kenslu av tokukendari ella fløkjasligari pínu í beinunum.

Skaddar nervar kunnu vera rættiliga viðkvæmar, soleiðis at bara ein minni nerting kann senda nógvir impulsir avstað, sum av heilanum verða uppfataðar sum ein pínufull nerting.

Nervapína byrjar ofta í pørtum av likaminum, har føli-ella kenslusansurin er broyttur orsakað av sjúku ella skaða.

Tá fólk hava nervapínu eftir ein blóðtøpp í heilanum, stendst pína ofta í øðrum partinum av kroppinum. Er talan hinvegin um nervabrúna orsakað av sukursjúku, kann pínan í staðin kennast í báðum fótunum ella í báðum hondunum.

Er ein armur tikin, kann pínan kennast sum stumppína, og tú kanst hava eina kenslu av pínu út í armin ella hondina, sum ikki er har meira, og tá verður pínan rópt fantom-pína.

Tú kanst eisini hava nervapínu eftir skaða á nervaskipanina, og slík pína kann saktans koma mánaðir

eftir, at tú ert rakt/-ur av skaða.

Hvussu kennist pínan?

Nervapína kennist ofta brennandi, skerandi, prikandi, stingandi, strammandi, stirðnandi ella forfylgjandi, men pínan kann kennast ymisk frá einum persóni til annan.

Hjá nøkrum persónum er pínan støðug, og onnur uppliva hana sum herðindi.

Í summum førum merkist eitt økt viðkvæmi í húðini, soleiðis at ein løtt nerting ella kontakt við eitt hvørt kalt kennist ófjál, óbehaglig ella pínufull.

Nervapína kann í summum førum gera, at tú ikki klárar at vera í klæðum á kroppinum, har pínan situr, og tú kanst fáa pínu bara av at taka eitt brúsubað.

Fólk uppliva ofta, at nervapínan gerst verri við sjúku, í kulda, og tá tú kennir strongd.

Nervapína kann vera rættiliga ógvuslig, og ein av fylgjunum kann vera tunglyndi, eins og pínan kann føra til, at tú ikki megnar at passa títt arbeiði og ei heldur klárar tær vanligu húsligu uppgávnar.

Tá lækurin arbeiðir við sjúkuavgerðini, ger hann eina nágreiniliga kanning av søguni aftan fyri sjúkuna við atlit til skaðar í nerva-

skipanini og pínu í hesum sambandi.

Í summum førum er tað upplagt, at talan er um nervaskaða, men í øðrum føri skulu meira umfatandi og neyvar kanningar gerast, eitt nú skanning ella ein kanning sum lýsir skjóttleikan í leiðingini millum nervar.

Viðgerðarmøguleikar

Í nøkrum føri kann undirliggjandi sjúkan í nervalagnum viðgerast, eitt nú í samband við skurðviðgerð fyri diskusprolaps, men ofta verður talan um pínuviðgerð.

Vanligar pínulinnandi tablettir eru ofta uttan virknað á nervapínu, og tí verður pínan ofta viðgjørd við heilivági móti epilepsi og tunglyndi, tí hesin heilivágur hevur ein linnandi virknað á yviraktivar pínurásir.

Í nøkrum førum minskar ella hvørvur pínan, men nervapína er í nógvum førum kronisk. Tí verður ofta nógvur ymiskur heilivágur brúktur.

Tað er ógvuliga individuelt, hvussu nógv pínulinnan tú kanst fáa uttan eisini at fáa keðilig hjáárin av heilivágnum, og tað eru ikki øll, sum hava nervapínu, sum merkja linna við heilivági, men nógv merkja bert partvísan linna.

Hvat kanst tú gera?

Tann, sum hevur nervapínu, eigur at hava í huganum, um tað eru faktorar, sum gera pínuna verri. Ein leið er at royna at umgangast strongd

og kulda, og reglurur náttarsvøvnur er týðningarmikil.

Kennist húðin í einum ávísu parti av kroppinum viðkvømt, kann eitt stramt bind í summum førum verða ein hjálp. Ein onnur hjálp kann vera at læra ymiskar hættir at hvíla likamið uppá - og ein triðja at læra at

fokusera frá pínuni til okkurt annað og betri.

Greinin er skrivað av Nanna Finnerup, sum er lækni við Dansk Smerteforskningscenter.



Tann, sum hevur nervapínu, eigur at hava í huganum, um tað eru faktorar, sum gera pínuna verri. Ein leið er at royna at umgangast strongd og kulda, og reglurur náttarsvøvnur er týðningarmikil