

Alternativ sum kunnu hjálpa tær móti pínu

Tað kann vera eitt gott hugskot at finna út av, um minni vágaligir møguleikar eru at minka um kronisku pínum enn við vanligum heilivági, sum hevur hjáárin og kann gera fólk bundin at heilivági

Vilmund Jacobsen

Tað kemur neyvan óvart á nakran, at lívsgóðskan minkar munandi, um fólk noyðast at liva við kroniskari pínu. Kronisk pína minkar eisini um virkis-og vinnuførleikan og evnini til sosialt virksemi.

Pínulinnan styrkir lekjandi mekanismurnar í likaminum, men vanlig pínuviðgerð kann eisini hava við sær trupul hjáárin sum gera, at tað kann vera skilagott at roynd alt-ernativa pínuviðgerð.

Sambært danska heilsustýringum er kronisk pína størsta einstaka orsøkin til sjúkufráveru.

Ofta snýr tað seg um pínu í nakka, ryggi og lendum umframt pínu, sum stavar frá slitgikt ymsastaðni í kroppinum.

Tosað verður um kroniska pínu, tá pínan hevur vart í umleið eitt hálv ár - ella um pínu, sum stendst av skaða, har pínan heldur fram út yvir tað, sum svarar til væntaðu lekingartíðina.

Tað er trupult at máta pínu, eins og upplivingin av pínu eisini er ógvuliga persónlig. Tað merkir, at fólk, sum eru von við pínu, hava eitt hægri pínumark. Tey, sum hava góðtikið sína kronisku pínu og hava lært at liva við henni, kunnu eisini uppliva, at pínan minkar við tíðini.

Fólk, sum ræðast pínu, merkja ofta pínum verri enn tey, sum við tíðini hugsa minni um tað.

Tí er tað ikki bara eitt fysiologiskt, men eisini eitt psykologiskt sjónarhorn til ymiska pínuviðgerð.

Vanlig pínuviðgerð

Í vanligari viðgerð móti lættari pínu verður ofta heilivágur sum paracetamol og ibuprofen brúktur.

Við hóvsamari og ringari pínu verður ofta sterkari heilivágur sum morfin ella morfin líknandi í ymiskari styrki og samanseting brúktur.

Men, tað kann hava hjáárin at brúka slíkan heilivág leingi, og vandi er eisini fyri, at hin rakti gerst bundin at heilivágnum.

Tað kann vera eitt gott hugskot at finna út av, um minni vágaligir møguleikar eru at minka um tørv-in á vanligum heilivági. Men, her er neyðugt at vita, at onkrir alternativir terapihættir móti kroniskari pínu hava tað til felags, at teir



Líður tú av kroniskari ryggja-og vøddapínu, eigur tú at kann, um tær tørvar D-vitaminur, tá slík pína í ávísam føri kann hava sína orsøk í troti av hesum vitaminum

skulu brúkast hvønn dag í eina tíð, áðrenn teir hjálpa ímóti pínum – og at hesir hættir ikki neyðturviliga kunnu “matcha” sterka pínuviðgerð við heilivági.

Svøvnur og pína

Góður náttarsvøvnur er týðningarmikil – ikki minst fyri hin pínu-rakta, tí vantandi svøvnur ger, at pínumarkið yvirhøvur verður lægri.

Ein kanning vísir, at 53 prosent av sjúklingum við kroniskari lenda-pínu lógu í svøvnloysi, meðan bert 3 prosent í pínuleysa “kontrolbólkinum” - tað er bólkurin, sum saman-borið verður við - høvdu trupulleikar við svøvni.

Haraftrat kemur, at vantandi svøvnur kann øsa fram ringa høv-uðpínu ella migrenu.

Ein kanning við 1869 fólklum, sum høvdu migrenu-herðindi, vísti greitt, at svøvnur týðiliga verjir móti herðindum í staðin fyri, at hesi verða øst fram í svøvnloysi. Kanningin vísti eisini, at heili 29 prosent av herðindunum stávaðu frá svøvnloysi.

Maturin, vit eta, kann eisini hava ávirkan á okkara pínumark -

antin við at fremja ella tálma bruna í kroppinum.

Eitt nú verður víst til eina vísindaliga frágreiðing í amerikanskum føðslutíðarriti, har sagt verður, at matvørur við høgum sukurinnihaldi kunnu veksa um bruna í kroppinum, sum hevur ymiskar avleiðingar við sær, ið kunnu gera teg minni virknan.

Fólk við kroniskari pínu hava tí serliga brúk fyri føðslu og kosttilskoti, sum minkar um brunan í kroppinum.

Alternativ viðgerð

Ymiskir terapihættir sum akupunktur, mýking, sonuterapi og TNS, sum stendur fyri Transcutan Nerve Stimulation, hava eftir øllum at døma hjálpt mongum við kroniskari pínu. TNS-tól til heimabruks kunnu sum skilst eisini keypast nógvastaðni.

Líður tú av kroniskari ryggja-og vøddapínu, eigur tú at fáa kannað, um tær tørvar D-vitaminur, tá hesar pínur í ávísam føri hava sína orsøk í troti av vitaminum.

Viðgerð við heilivági, sum minkar um kolesterol, kann eisini geva vøddapínu sum hjáárin, men hes-

um kann eitt dagligt tilskot av Q10 á 100-200 mg. byrgja upp fyri.

Vísundaligar kanningar, har samanberingar eru gjørdar við virknaðin av ibuprofen við omega-3-feittsýrum av slagnum EFA, sum er í fiskaolju, hava víst, at fiskaoljan virkar líka so væl móti bruna og pínu, men hevur nógv færri hjáárin enn ibuprofen-heilivágurin.

Evnafrøðilig ella lívrunnin aminosýra sigst virka móti einari røð av kroniskum pínum - alt frá gikt, ringari høvuðpínu, vøddakrampum, nervapínu til pínu eftir skurðviðgerð.

Aminosýra blokerar fyri einum enzymi ella kveiki í nervalagnum sum annars økir um píusignalir. Aminosýra verður tikin í tóman maga saman við vatni, men kann eisini takast saman við øðrum pínulinnandi heilivági.

Pínulinnandi plantur

Ein røð av plantum hava í sær pínu-linnandi evni, og í tilgjørdum formi kann nøgðin av hesum evnum vera nóg stór til munandi linnan.

Chili hevur í sær evnið capsaicin, sum fremur framleiðsluna í kroppinum av pínulinnandi endorfinum.

Men, tað er ikki serliga effektivt at eta hetta, tá tað eftir bert hálvum øðrum tíma ikki longur kann sporast í blóðinum. Capsaisin hevur betri virknað, tá tað verður smurt á húðina, har evnið fremur góðan linna hjá summum.

Indiska kryddurtin - gurkumeia - hevur í sær evnið curcumin, sum virkar tálmandi móti bruna, serliga um evnið verður tikið saman við bromalein.

Ein kanning hevur víst, at úrdráttir úr gurkumeia tykjast hava eins góðan virknað sum ibuprofen til viðgerð av giktapínu í knæi, men úrdrátturin virkar eisini breiðari. Tálmandi virknaðurin móti bruna ger, at gurkumeia hevur eina gagnliga ávirkan á ymiska líðing.

Pílabørkur av hvítum píli er brúktur í óminniligar tíðir sum eitt evni móti bruna, fepri og sum pínu-linnandi.

Børkurin hevur eitt nú í sær evnið salicin, sum kroppurin umger til pínulinnandi evnið salicylsýru, men hetta eigur ikki at vera brúkt av børnum orsakað av vandanum fyri nýratrupulleikum.

Kelda: www.helse.dk