

Alternativar viðgerðir móti kroniskari pínu

Trupulleikin við langtíðarbrúki av pínulinnandi heilivági er, at nýtslan kann enda við, at fólk gerast bundin. Í slíkum føri kann tað vera vert at kanna eftir, um onkrir vandaleysari hættir møguliga eru, sum kunnu minka um nýtsluna av traditionellum heilivági – og samstundis linna um pínuna

Vilmund Jacobsen

Tað kemur neyvan óvart á nakran, at kronisk pína minkar munandi um lívsgóðskuna hjá okkum menniskjum. Pína minkar eisini um virkisfórleikan, arbeiðsfórleikan og sosiala virkishugin.

Pínulinnan stuðlar undir lekjandi mekanismurnar, men áhaldandi pínulinnan kann elva til trupul hjáárin sum gera, at tað kann vera vert at royna ymiska alternativa viðgerð.

Sambært Heilsustýrinum í Danmark er kronisk pína størsta einstaka orsøkin til sjúkufráveru, og her er talan serliga um pínu í nakka, ryggi, lendum og pínu, sum stavar frá slitgikt ymsastaðni í kroppinum.

Kronisk pína

Talan er um kroniska pínu, tá pínan hevur vart í umleið eitt hálv ár ella pínu, sum er íkomín orsakað av skaða, har pínan heldur fram longri enn væntaðu grøðingartíðina.

Tað er trupult at máta pínu, eins og upplivingin við pínu er ógvuliga individuell.

Fólk, sum eru von við pínu, tykjast at hava ein hægri pínumark. Tey, sum hava góðtikið sína kronisku pínu og hava lært at liva við henni, kunnu uppliva, at pínan minkar við tíðini.

Fólk, sum stúra fyri pínu, tykjast at merkja pínuna meira

enn tey, sum stúra minni. Tí er tað ikki bara eitt fysiologiskt, men eisini eitt psykologiskt sjónarhorn í pínuviðgerð.

Vanliga verður heilivágur sum paracetamol og ibuprofen brúkt fyri at lætta um pínu. Men, er pínan ógvusligari, verður ofta morfin og morfinlíknandi heilivágur í ymiskari styrki – og ymiskar samansetting – brúktur sum pínulinnan.

Trupulleikin við langtíðarbrúki av heilivági og nógvu hjáárinunum er, at nýtslan kann enda við, at fólk gerast bundin at heilivági.

Í slíkum føri kann tað vera vert at kanna eftir, um onkrir vandaleysari hættir møguliga eru, sum kunnu minka um nýtsluna av traditionellum heilivági – og samstundis linna um pínuna.

Fólk skulu tó vita, at nakrir alternativir terapiahættir mót kroniskari pínu hava tað til felags, at teir skulu brúkast hvønn dag í eina tíð, áðrenn teir virka móti pínuni.

Fólk eiga eisini at hava í huga, at virknaðurin við alternativari viðgerð ikki neyðturviliga megna at "matcha" sterkan heilivág.

Svøvnur og pína

Góður náttarsvøvnur er týðningarmikil, tá vantandi svøvnur minkar um okkara pínumark.

Ein kanning hevur víst, at

53 prosent av sjúklingunum við kroniskari lendapínu líða av svøvnloysi móti bert trimum prosentum millum tey, sum onga pínu hava.

Vantandi svøvnur kann erta fram ringa høvuðpínu og migrænu.

Ein kanning við 1868 tilburðum av høvuðverki vísti greitt, at svøvnur verjir munandi móti herðindum við høvuðpínu í staðin fyri at erta tey fram, og kanningin vísti eisini, at heili 29 prosent av tilburðum við ringum høvuðverki høvdu sína orsök í svøvnloysi.

Maturin, sum vit eta, kann eisini hava sína ávirkan á okkara pínumark – antin við at fremja ella tálma bruna í likaminum.

Eitt amerikanskt vísindaligt fòðslurít hevur skrivað, at matvørur við høgum innihaldi av sukuri veksa um brunan í likaminum – við pínu, hita, roða, verki og møguliga niðursettum virkisfórleika.

Fólk við kroniskari pínu fáa tí serligt gagn av kosti, sum tálmar bruna.

Alternativ viðgerð

Men, hvat er so at siga um alternativa fysiska pínuviðgerð?

Viðgerðarhættir sum akupunktur, mýking, sonuterapi og TNS (Transcutan Nerve Stimulation), hava hjálpt nógvum við kroniskari pínu, og TNS-tól til heimabruk

kunnu keypast í fleiri handlunum.

Um tú líður av kroniskari rygg-og vøddapínu, eigur tú at fáa kannað, um trot er á D-vitaminum, tá slík pína í nøkrum førum hevur sína orsök í vantandi D-vitaminum.

Viðgerð við heilivági, sum minkar um kolesterol, kann elva til vøddapínu sum hjáárin, tí eginframleiðslan í likaminum av tí, sum rópt verður coenzym Q10, minkar við hesi viðgerð. Men, eitt tilskot við Q10 á 100 mg., kanska 200 mg., eigur at kunna hjálpa upp á hetta.

Leggjast kann aftrat, at Q10 skal takast við eina máltíð.

Ymiskt pínulinnandi

Vísindaligar kanningar siga, at omega-3-feittsýrur av slagnum EFA, sum eru í fiskaolju, virka væl móti bruna og pínu, og at hjáárinini her eru nógv færri.

DL-fenylalanin, sum er sambindandi aminosýra, verður mett at virka væl móti einari røð av pínu, sum stavar frá eitt nú gikt, migrenu, vøddakrampum, nervapínu og pínu eftir skurðviðgerð.

Virknaðurin er, at DL-fenylalanin steingir fyri einum ensymi ella kveiki í nervaskipanini, sum annars veksur um pínufráboðanir í likaminum.

DL-fenylalanin verður tikið í tóman maga við vatni, og hetta kann eisini takast sam-

stundis, sum annar pínulinnandi heilivágur verður tikin.

Ymiskar plantur

Ein røð av plantum hava eisini pínulinnandi evni, og í tilgjørðum formi kann nøgdin av hesum evnum verða nóg stór til at vera pínulinnandi.

Kili, sum er eitt slag av pipari, hevur í sær evni, sum verður rópt capsaisin, og hetta evnið fremur framleiðsluna í likaminum av pínulinnandi endorfinum.

Tað er tó ikki so effektivt at eta kili, tí eftir bert hálvum øðrum tíma kann hetta slag av pipari ikki longur sporast í blóðinum. Capsaisin er tískil meira effektivt, tá evnið verður smurt á húðina, har tað hjá summum hevur góðan virknað.

Kryddurtin gorkumaia hevur í sær evnið curcumin, sum virkar móti bruna, serliga um gorkumaia verður tikið saman við bromalein.

Ein kanning hevur víst, at gorkumaia-úrdráttur tykist vera eins effektivur sum ibuprofen til viðgerð av giktapínu í eitt nú knøum, men eisini aðrastaðni í kroppinum.

Við tað, at gorkumaia er tálmandi mótvegis bruna, hevur urtin ein góðan virknað sum pínulinnan fyri ymiska likamspínu.

Kelda: www.helse.dk

