



TRESENJE ROK

Mihaela Pugelj

1. Zakaj pride do tresenja rok?

Na splošno je izvor tremorja v delu možganov, ki nadzira mišice posameznih delov telesa, najpogosteje rok. Nevrološki problemi, ki lahko izzovejo tremor, so multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, možganska kap, mehanske poškodbe možganov zaradi udarcev, znotrajlobanjske krvavitve, nevrološke bolezni, ki okvarijo ali uničijo dele možganov, zlasti tumorji. Vzrok je lahko tudi zloraba zdravil oziroma drog, kot so amfetamini, kofein, kortikostatiki in nekatera psihiatrična zdravila. Možen vzrok je zloraba alkohola, zastrupitev z živim srebrom ali poškodbe jeter. Pri sladkornih bolnikih se pojavi ob hipoglikemiji skupaj z zmedenostjo, potenjem in povišanim srčnim utripom. Tremor se lahko pojavi ob pomanjkanju vitaminov, ob neprespanosti ali ob stresu.

Včasih pa vzroka ne najdemo. Fiziološki tremor rok se lahko pojavlja pri vsakomur. Okrepi se zaradi več vzrokov, kot so:

- pretirana telesna dejavnost, stres, strah, psihična napetost, utrujenost, abstinenca,
- pretirano uživanje alkohola, kofeina, kajenje, uživanje nekaterih drog,
- prenizek nivo sladkorja v krvi,
- izpostavljenost nizki temperaturi,
- povečano delovanje ščitnice, nekatera zdravila (teofilin, triciklični antidepresivi).

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Najpomembnejše je izogibanje sprožilnim dejavnikom (alkohol, kajenje, kava, droge ...) in upoštevanje splošnih načel zdravega načina življenja, ki vključuje zadosti gibanja, počitka in spanja ter zdravo, uravnoteženo prehrano.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Pregled pri zdravniku je vedno potreben, saj je potrebno odkriti vzroke tresenja, in v primeru bolezni le-to tudi zdraviti.

4. Kakšne ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami natančno pogovoril in skušal odkriti vzrok tresenja rok. Če vzroka pri pregledu ne bo mogel odkriti, vas bo poslal tudi na dodatne preiskave ali na pregled h kliničnemu specialistu.



5. Katere so najpogostejše diagnoze ob tresenju rok?

Lahko gre za pretirano psihofizično obremenjenost, izpostavljenost stresu, pretirano uživanje alkohola, prepovedanih drog, kave, kajenje. Včasih pa je vzrok tudi kakšno resno bolezen, npr. bolezen ščitnice, esencialni tremor, psihične motnje ali nevrološke bolezni.

Esencialni tremor

Pri tej bolezni redko opažamo tresenje rok v mirovanju. Najbolj izrazito je v napetem položaju, če npr. roke iztegnemo. Poleg tresenja rok je opazen tudi tremor jezika in glave, ki se premika s strani na stran (odkimanje). Značilno je, da se okrepi pri stresu npr. zaradi družabnih okoliščin ali pri rutinskih dejanjih, ko se je potrebno npr. podpisati v javnosti. Manjša količina alkohola tresenje olajša. Pojavlja se pri 5 % prebivalstva (prevalenca), pri polovici teh bolnikov je bolezen dedna (genetske pomanjkljivosti). Polovica bolnikov je mlajša od 40 let.

Zdravi se največkrat z neselektivnimi beta blokatorji, v nekaterih primerih z injekcijami botulinusa, tudi z benzodiazepini. Kadar zdravljenje z zdravili ni učinkovito in tremor bolnika močno moti pri vsakdanjih dejavnostih, razmišljamo tudi o kirurškem posegu.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Zdravljenje je odvisno od vzroka. V primeru, da zdravnik odkrije, da je tresenje rok posledica bolezni, bo predpisal ustrezna zdravila, če pa bo presodil, da je potrebno specialistično zdravljenje, bo ustrezno ukrepal.

7. Kako poteka spremljanje bolnika, ki se mu tresejo roke?

V primeru zdravljenja bo zdravnik bolnika naročal na kontrolne preglede in ugotavljal, če je zdravljenje ustrezno, ali se težava omili z zdravili ali celo izgine. V primeru katere izmed bolezni je včasih potrebno dolgotrajnejše spremljanje bolnikovega stanja, saj nam velikokrat šele časovni razvoj dogodkov razkrije pravo diagnozo.

8. Ali in kako lahko tresenje rok preprečite?

Kadar je tresenje posledica dejavnikov, ki izvirajo iz življenjskega stila in na katere lahko vplivamo sami (alkohol, kajenje, kofein, mamila ...), se tem dejavnikom pač izogibamo.