

# Sállíkamleg einkenni

Lífsbrunnur ehf

[www.idjuthjalfun.is](http://www.idjuthjalfun.is)

# Sáallíkamleg einkenni (functional somatic syndrome)

- Sáallíkamleg einkenni eru einkenni sem einstaklingur hefur en skýrast ekki af líkamlegum sjúkdómi.
- Algengustu einkennin eru eftirfarandi:
  - Verkir: Höfuðverkur, kviðverkir, stoðkerfisverkir
  - Taugaeinkenni: T.d. máttleysi, lömun, hreyfitruflun, kyngingarerfiðleikar, flog
  - Þreyta
  - Svimi
  - Ógleði
  - Lystarleysi
- Eitt einkenni eykur líkur á öðru.

# Sállíkamleg einkenni

- Sállíkamleg einkenni eru algeng meðal barna og talið er að 2-10% af komum barna á heilsugæslu séu vegna þessa.
- Kynjahlutfall er svipað fram að kynþroska en verður algengara hjá stúlkum á unglingsaldri.
- Yfirleitt er um skammvinn einkenni að ræða sem hafa ekki langtíma neikvæð áhrif á virkni eða þroska.
- Börn með sállíkamleg einkenni nota heilbrigðiskerfið meira en önnur börn og eru þar af leiðandi útsett fyrir mörgum rannsóknum, meðferðum og mögulegum aukaverkunum.

# Viðhorf og viðmót

- Sál og líkami eru nátengd.
- Einstaklingar geta verið með líkamleg einkenni og sállíkamleg einkenni á sama tíma.
- Mikilvægt er að átta sig á því að í sállíkamlegum veikindum er sársaukinn raunverulegur. Ekki er um uppgerð eða ímyndun að ræða.

# Áhættuþættir

- Ýmsir þættir í lífi einstaklinga auka líkur á sálíkamlegum einkennum, t.d.
  - Kvíði og þunglyndi
  - Ákveðnir skapgerðareiginleikar
  - Áföll og neikvæðir álagsþættir
  - Erfiðleikar með að tjá líðan
  - Kvíði hjá foreldrum
  - Fjölbreytileiki í ákveðnum genum auka líkur á sálíkamlegum einkennum. Tvíburarannsóknir hafa sýnt fram á arfgenga þætti.

# Við greiningu

- Mikilvægt er að rannsaka einkennin til að útiloka að ekki sé um líkamlega sjúkdóma að ræða.
- Útiloka þarf algenga og alvarlega líkamlega sjúkdóma.
- Mikilvægt að sállíkamleg einkenni séu höfð sem mismunagreining fljótlega í greiningarferlinu.
- Ef einkennin hafa verið til staðar í langan tíma þarf að vinna á þeim í rólegheitum.

# Meðferð

- Meðferð byggir að miklu leyti á aukinni virkni og líkamlegum æfingum. Gott er að hafa í huga að vöðvarnir muna eftir hreyfingunum og einstaklingar geta oftar en ekki gert meira en þeir héldu.
- Iðjuþjálfun er mikilvægur hluti af meðferð.
- Sjúkraþjálfun hefur einnig reynst vel sem hluti af meðferð.
- Í sumum tilfellum getur lyfjameðferð hjálpað, m.a. við undirliggjandi orsakabáttum.