LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

KUNNING

Vánaligt gongulag

(Clauticatio intermittens) vegna æðrakálking í líværðum í lærinum

Meginorsøkin til at ein fer at halta við gongd, er vegna minni blóðrensl til beinini, og tískil verður súrevna førslan til beinini darva og ein fær pínu í vøddarnar serliga í tjúkkarnar við gongd, summi kalla hettar "lúrara sýndromið" sum hvørvur tá ein steðgar fyri at hvíla.

Meginorsøkin er sum oftast æðrakálking í beininum, tí serliga fitievni leggur seg á veggin inni í æðrini, sum viðførur at æðrar gerast ov trongar og at fitievni tippir høvuslíværðina til beinini. Æðrin kann gerast trong hvar sum helst, alt frá meginlíværðrini og niðurundir knæið.

Æðrakálking niðanfyri lærkrikan

Viðgerðarhættir

Til ber at bøta um blóðrenslið í beininum við at víðka trongdar og/ella tiptar pulsæðrar. Er eingin møguleiki at víðka ella opna æðrarnar verður gjørd ein Hjárásarskurðviðgerð. Undir hjárásarskurðviðgerðini verður vanliga tikin ein bláæðr úr sjúklinginum (vanliga tikin úr æðrum í beininum), ella at ein eftirgjørd æðr úr “kunstevni” verður skoytt uppí har ið tipt er sum hjárás. Endamálið við hjárásarskurðviðgerð er at leiða blóðið uttanum æðrini ið er tipt niður í beinini.

Hevur slagæðrin ið liggur niðanfyri lærkrika verið tipt yvir eitt longri tíðarskeið, varir viðgerðin við at víðka æðrina bert í avmarkaða tíð- æðrin tippist aftur fyrr ella seinni. Í flestum førum versnar blóðtrotin til beinini aftaná at æðrin hevur verið tipt, sammet við støðuna áðrenn viðgerðin varð gjørd. Til ber at endurtaka víðkanina, men úrslitið verður ikki betri enn eftir fyrstu viðgerð.

Hjárásarskurðviðgerð er ein stór skurðviðgerð og kann verða vágamikil hjá teimum einstaklingum við blóðsjúkum í kroppinum. Sum oftast eru hettar sjúklingar um miðjan aldur, harumframt økist vandin, um aðra sjúkur eru til staðar. Í flestum førum verða Hjárásarskurðviðgerðinar bert gjørdar hjá teimum sjúklingum, tá blóðtrotið í beininum er vorið hættisligt t.v.s. hvíldarpína og/ ella at sár grógva ikki.

Fleiri kanningar vísa, at tað ganga ein túr hvønn dag, er besta varandi viðgerð hjá teimum sjúklingum har ið slagæðrarnar niðanfyri lærkrikan hava verið tiptar/trongar í longri tíð- tá tað ræður um rørslu og hugsað verður um lívsvirði.

Gonguvenjing

Endamálið við gonguvenjing

Tá ið slagæðrin í lærinum tippist vegna æðrakálking, opnast nýggjar æðrar í lærkrikanum og ovast í lærinum, soleiðis at tað verður meira blóðrensl til vøddan í tjúkkanum (sí mynd) Gonguvenjing, ger tað at hesar nýggju æðrarnar víðka seg og verða størri og størri og harvið økist blóðrenslið til vøddarnar.

Heilivág

Heilivágur ið lækkar blóðfiti i blóðinum (kolesterolið) kann í flestum førum bøta um gongumáttin, men tó ikki nóg til at sjúklingurin verður uttan sjúkueyðkennið. Mælt verður til, at taka heilivág ið lækkar blóðfiti (kolesterolið)í blóðinum saman við gonguvenjingum. Umráðandi er, at teir sjúklingar, ið hava æðrakálking, taka heilivág ið lækkar blóðfitu (kolesterolið) til at minka vandan fyri blóðtøpp í hjarta og heila.

Upplýsingar og vegleiðing um gonguvenjing

Til at gonguvenjingin gagnast, er týdningarmikið, at ganga fleiri ferðir um vikuna, helst hvønn dag. Mælt verður til, at ganga í minst ein hálvan til ein tíma um dagin. Umráðandi er, at ganga so leingi sum gjørligt til ein megnar ikki meir, hóast pínan er nívandi- steðga á til pínan er horvin og ganga so aftur. Hesar venjingar eru venjingarætlanir, sum ein hevur sett teg fyri.

Til at økja um gongumáttin er mælt til at nýta gongustavar, serstakliga hjá teimum sjúklingum ið sum orka illa at ganga.

Nær gevur gonguvenjing úrslit

Tað kann taka fleiri vikur, møguliga fleiri mánaðir til gonguvenjingin gevur eitt úrslit. Tað er ikki neyðugt at meta støðuna fyri enn eitt hálvt ár aftaná.

Tá venjingin eydnast væl verður ikki tørvur á at steðga á vegna svára pínu . Sjúklingurin kann halda fram at ganga hóast hann hevur pínu, sum hvørvur við framhaldandi gongd. Hetta er tekin um, at venjingin hevur eydnast væl.

Royking og gonguvenjing

Royking er vandamikil og ger mótstøðuførið í kroppinum veikari og kann ávirka virksemið í æðrunum. Eiturevni "nikotin", sum er í tubbaksroyki fær æðrarnar at krympa saman, ið elvir til, at nýggju æðrarnar í lærkrikanum og ovast í lærinum, opnast ikki sum skuldu. Tí er neyðugt at leggja av at roykja.

Hvussu leingi varir úrslitið av gonguvenjingum

Gonguvenjing er ein týðandi partur av viðgerðini. Heldur ein uppat at venja, krympa æðrarnar aftur saman, so støðan verður tann sama sum fyrr.

Alt bendir til, at daglig likamlig rørsla hevur stóran týdning fyri vælveru. Sjúklingar ið venja ofta um vikuna kunnu ganga longri og longri uttan at fáa pínu.

Spurningar og svar

1. Hvussu um vetur í hálku?

Svar: Eru vánalig líkindi um veturin, ber til, at fáa sær fastar venjingartíðir á rennibandi í einum venjingarhøli.

2. Er betur at súkla?

Svar: At súkla er týdningarmikil kropslig venjing, men gagnast tó ikki tá ið eyka æðrarnar skulu venjast. Orsøkin er, at tað stendur meira á teimum vøddum sum liggja omanfyri pulsæðrina í lærinum, t.v.s. vøddarnir í afturpartinum og lærinum. Út at ganga er tí ein týðandi partur av viðgerðini. Við gongd, verða vøddarnir í tjúkkanum nógv brúktir, men nógv minni tá ið ein súkklar, og tískil verður meiri blóðrens til vøddan.

3. Hvat slag av undirlag er best at ganga á?

Svar: Ongar kanningar eru til, sum vísa á hvat fyri undirlag er best at ganga á. Harafturímóti siga sjúklingar frá tí, at best er at ganga á bleytum undirlag, t. d. grasi ella mosa. Uttan iva er gott at ganga á ójavnum undirlagi til at venja vøddarnar við ymisk viðurskifti. Tað ger eisini stóran mun, at ganga móti brekku.

4. Er skaðiligt ella hættisligt, at hava pínu í tjúkkanum?

Svar: Nei, pínan er ikki hættislig. Pínan er bert tekin um at blóðrenslið til vøddan í tjúkkanum er ikki nóg mikið til at halda evnabroytingum í vöddunum við líka.

5. Dagin eftir gonguvenjing havi eg pínu í tjúkkanum. Hvat merkir tað?
Svar: Hugsandi eru hettar andsperri, tí er umráðandi at strekkja vøddarnar í tjúkkanum hvørja ferð.

Eftirkanning?
Svar: Aftan á 6 mánaðir e.v.t. 1 ár fært tú tíð frá gongudeildini til at meta um støðuna. Er sjúklingurin nøgdur við úrsliti, er eingin orsök til eftirkanning. Umráðandi er, at sjúklingurin heldur áfram at taka heilivág ið lækkar blóðfituna í blóðinum (kolesterolið) og heilivág ið hevur tamarhald á blóðplátunum, við tí endamálið, at fyribyrgja blóðtøpp í hjarta og heila.

Telefonnummar

Ambulatoriið A4	543 7354
Ambulatoriið A5	543 7570

Vinaliga hav í huga, at sjúkrahúsið ikki tekur ábyrgd av peningi ella øðrum virðislutum, sum fartelefonum, teldum o.ø., sum sjúklingurin ella avvarðandi hava við sær.

Gevið gætur, at starvsfólk og næmingar á sjúkrahúsinum eru bundin av tagnarskyldu og mugu tí ikki tosa við teg ella onnur um viðurskifti hjá sjúklingum á deildini. Tí biðja vit teg og avvarðandi tíni um ikki at tosa um tað, sum tit kunnu vera vitni til ella hoyra um aðrar sjúklinga á deildini.

Landspitalið er frálærusjúkrahús, og næmingar í sjúkrarøkt fáa ein part av læru sínu í Landspitalinum. Næmingar fylgja við og taka lut í dagligu viðgerðini av sjúklingum og eru altíð undir ábyrgd og vegleiðing av leiðbeinara sínum.

ÚTGEVARI:
LANDSPÍTALI
SKURÐDEPIL
OKTOBER 2017
LSH-753

ÁBYRGDARFÓLK:
YFIRLÆKNIR ÆÐASKURÐDEILD
OG DEILDARLEIÐARI A4

UPPSETNING:
SAMSKIFTISDEILDIN