

# Barist gegn vitrænni skerðingu við geðhvörf

Sérhæfð meðferð fyrir fólk með geðhvörf hefur sannað sig á geðsviði Landspítala. Teymið sem heldur utan um meðferðina hefur vaxið úr tveimur stöðugildum í 6 á 5 árum. 90 sjúklingar sækja meðferðina hverju sinni. Markmiðið er að koma í veg fyrir veikindalotur sem sýnt er að geta leitt af sér vitræna skerðingu, segir Birna Guðrún Þórðardóttir geðlæknir

## ■■■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Geðhvörf eru sjúkdómur þar sem ein-kenni koma og fara og fólk getur átt góða spretti inn á milli. Þá skiptir máli að fá fólk til að halda áfram að taka lyfin því meðferðarheldni er slök í þessum veikindum og meðferð í fyrirbyggjandi tilgangi er ein sú öflugasta sem við höfum,“ segir Birna Guðrún Þórðardóttir, yfir-læknir í meðferðareiningu lyndisraskana í geðþjónustu Landspítala.

Spyrnt hefur verið við því að fólk sleppi lyfjunum með sérhæfðri meðferð göngudeildar á Kleppi fyrir fólk með nýgreind geðhvörf. Hópmeðferð er stór þáttur í nálguninni og 10 manns skipa hvern hóp sem situr 16 vikna námskeið um sjúkdóminn. Um 90 manns hafa lokið hópmeðferðinni þar sem þeim er hjálpað að skilja sjúkdóm sinn og þau hvött til að taka lyfin milli veikindahrina.

„Við sjáum mjög marktækt í okkar hópi að fólk fær færri veikindalotur, þær eru styttri og það sjaldnar lagt inn á

geðdeild,“ segir Birna. Árangurinn hafi styrkt starfið enda aukist lífsgæði fólks og sparnaðurinn mikill.

„Þetta er dýr sjúkdómur og því er stórkostlegt að geta fyrirbyggt alvarleg veikindi með göngudeildarþjónustu og fræðslu,“ segir hún. „Lyfin hafa ekki breyst en fræðslan hefur gert það að verkum að fólk tekur þau frekar.“

## Alvarlegri sjúkdómur en talið var

Birna segir að rannsóknir seinni ára hafi sýnt fram á að geðhvörf séu verri sjúkdómur en lengi var talið. „Ástæðan er sú að það verður ákveðin vitræn skerðing, veikist fólk oft. Þetta er mælanlegt í taugasálfræðilegu mati, að skerðing verður á einbeitingu og minni,“ segir hún.

„Fólk sem hefur farið í margar veikindalotur finnur að það er ekki eins skarpt og það var,“ lýsir Birna sem fór yfir þessa meðferð geðhvarfasjúkdóms á

málþingi um nýjungar í meðferð lyndisraskana og áráttuþráhyggju á Læknadögum miðvikudaginn 18. janúar í Hörpu.

Alls er talið að um 3500 landsmanna glími við geðhvarfasýki 1 (*bipolar*), en um 3-5% þjóðarinnar, og þá um 10-18.000, við týpu 2 en þar fara einstaklingar ekki í maníu heldur hypomaníu. „Geðhvörf eru einn af þessum þungu erfiðu geðsjúkdómum. Þau einkennast af öfgafullum sveiflum á geðslagi. Fólk fer í örlyndis-einkenni, maníu, og svo þunglyndi,“ segir hún. Þunglyndið sé því sérstaklega erfitt.

„Fólk er oft eins og líkamlega lamað. Það breiðir sængina yfir haus og erfitt er að fá það af stað út í daginn. Svoleiðis getur fólk verið mánuðum saman,“ segir hún, og að tölur fyrir týpu 1 séu nokkuð öruggar en meira á reiki fyrir 2. „Sumir telja töluna jafnvel hærri en 5% enda ekki auðvelt að greina manneskju í hypomaníu.“

## Geðlækningar komu einar til greina

„Mér fannst aldrei neitt annað koma til greina,“ segir Birna Guðrún Þórðardóttir, sem hefur verið geðlæknir síðustu tvo áratugi um sérgreinavalið.

„Það var einhver dulúð í kringum geðlækningarnar og mörgum spurningum ósvarað. Það heillaði og mig langaði að krafsa í eitthvað sem ég skildi ekki á

þeim tíma,“ segir hún. „Svo var ég ekki týpan til að vinna á spítala og ganga í náttfötum allan daginn,“ segir hún og hlær.

Hún segir að þótt fyrirmyndirnar hafi ekki verið í nánustu fjölskyldu, eigi hún tvær frænkur sem hafi kosið að verða læknar: Birnu Jónsdóttur, fyrrum formann Læknafélags Íslands og röntgenlækni, og Guðrúnu Agnarsdóttur, veiru- og ónæmis-lækni og fyrrum alþingismann. Það hafi hvatt hana áfram.

„Ég held ég hafi farið í læknisfræði því ég vil áskoranir og það var það erfiðasta. Svo kaus ég geðlækningar því mér fundust þær erfiðar.“

Hún segir sjúklinga nútímans mjög meðvitaða, þekki hugtök og lyf þegar þau setjist í stólinn. „Við geðlækna þurfum því að hafa okkar á hreinu,“ segir hún. Kostir þessa séu fleiri en gallarnir. „Þótt rangar upplýsingar trufla, er það almennt til bóta að fólk sé upplýst.“



Birna Guðrún Þórðardóttir segir að eftir að fólk með geðhvörf fékk leiðsögn hjá teymi sem stofnað hafi verið á geðsviði Landspítala, hafi veikindalotum þeirra fækkað. Það sé afar mikilvægt því hver lota geti valdið skaða. Mynldgag

Birna segir að lengi vel hafi verið lítið á geðhvörf sem frekar góðkynja sjúkdóm þar sem nægjanlegt væri að grípa inn í þegar fólk væri í veikindalotu. Matið hafi breyst þótt veikindin séu mjög einstaklingsbundin.

„Sumir fá 5 lotur yfir ævina, aðrir 10 og enn aðrir 100,“ segir hún. Sjúkdómurinn liggja í ættum, jafnvel með 80% fylgni. „Erfðabátturinn er mjög stór en umhverfisþátturinn líka, eins og í öllum geðsjúkdómum.“

### Snemminngrip mikilvæg

Birna segir þessa sérhæfðu þjónustu mikilvægt vopn í baráttunni við geðhvörfin. „Ef allir tækju lyfin myndi þeim vegna betur en þar stendur hnífurinn í kúnni. Fólk er ekki hrifið af geðlyfjum. Það er oft hrætt við þau og óttast jafnvel að þau valdi breytingu á persónuleika. Svo hafa þau aukaverkanir sem geta verið leiðinlegar,“ segir Birna.

„Við grípum fólk í fyrstu eða annarri veikindalotu, bjóðum þeim í hópinn þar sem það fær mikla fræðslu um skaðsemi sjúkdómsins og hvað það geti gert til að fyrirbyggja nýjar veikindalotur,“ segir hún. Í upphafi veikinda beri ekki á vitrænni skerðingu og því sé snemminngrip mikilvægt.

„Skerðing á vitrænni getu er ekki sama og skerðing á greind en getan til að læra og tileinka sér nýja hluti truflast því einbeitingin er slakari, sem og minnið,“

segir hún. Veikindin séu sem streita fyrir heilann.

„Hver veikindalota minnkar einnig þröskuldinn fyrir því að veikjast aftur,“ lýsir hún. „Það er auðveldara að fara í 10. veikindalotuna en aðra. Öll meðferðin gengur því út á að fólk virki bjargráðin sín, bremsi sig af, minnki álagið og geri það sem er hjálplegt: noti lyf,“ segir hún.

Birna segir allt um lyfin og einkennin kennt á námskeiðinu og ráð sem vert sé að vita, eins og að hækka lyfjaskammtinn og sofa vel um nætur, finni það fyrir manúeinkennum. „Því þó svo að við þekkjum ekki umhverfisorsakir geðhvarfa, þekkjum við hvað getur virkað sem kveikjur fyrir nýjar lotur og vitum hvað getur verið hjálplegt og komið í veg fyrir veikindalotu,“ segir hún.

„Fólk er upplýst og veit að mikið er í húfi að koma í veg fyrir þunglyndislotur því við eigum ekki lyf sem virka vel gegn þunglyndi í geðhvörfum,“ segir hún. Þótt greiningarskilmerki sé það sama og fyrir þunglyndi almennt, hafi lyfin ekki verið gerð fyrir geðhvörf og virki ekki eins vel á þau.

Birna segir markhópin fyrir þessa sérhæfðu göngudeild á Kleppi vera ungt fólk sem sé í þjónustu í þrjú ár eftir að hafa verið á bráðadeildinni á Hringbraut. „Þegar það er útskriftarhæft bjóðum við þeim að koma á göngudeildina og svo í hópmeðferð þegar það hefur náð góðu jafnvægi. Þar lærir fólk hvert af öðru, sem gefur því ekki síður styrk.“

## Flestir greinist í kringum 25 ára

„Þótt geðhvörf séu mjög alvarlegur sjúkdómur og jafn algengur og geðklofi, fellur hann undir lyndisraskanir í greiningarkerfi okkar, ICD-10,“ segir Birna Guðrún Þórðardóttir geðlæknir. Tímar komi þar sem fólk sé tiltölulega laust við einkenni. „En það sem gerir geðhvörf þung er að þau byrja mjög snemma á ævinni. Fólk veikist og fær greiningu snemma á þrítugsaldri.“

Birna segir flesta greinast í kringum 25 ára. „En oft finnur fólk einkennin miklu fyrr, seinni hluta unglingsára getur farið að koma fram ójafnvægi í geðslagi sem getur lýst sér í endurteknunum þunglyndislotum, geðsveiflum,“ segir hún. „Oft tekur þó langan tíma fyrir myndina að koma í ljós því til að geta greint einhvern með geðhvörf þarf að koma örlyndislotu. Hún kemur oft seinna í sjúkdómnum,“ lýsir Birna.

Birna segir að í upphafi og að jafnaði líði fólk ekki illa í manú. „Ekki nema að fólk hafi verið það lengi, því fólk sefur mjög lítið og verður því pirrað, verður skapstyggt og finnur fyrir vanlíðan.“ Glöðværð, vellíðan og ótæmandi orka einkenni tímabilið, sem og lítill svefn.

„Fólk þarf rétt að blikka auga og vaknar svo til í daginn.“ Fólk taki stórar ákvarðanir, stofni fyrirtæki, steypi sér jafnvel í skuldir. „Aðstandendur horfa svo á með skelfingu.“