

Tá árinu gerast mong

Sølvi Winther Olsen, kommunulækni, helt fyrilestur á Eldradøggunum í Nordurlandahúsinum seinasta leygardag, sum vit hervið prenta

Eg eri biðin um at koma her í dag at siga nakað um, tá árinu hjá einum menniskja gerast mong. Eg havi skilt tað so, at eg skal siga nakað um hetta evni, sæð út frá einum læknaligum sjónarmiði.

Sjálvsagt kundi eg eisini sagt okkurt um hetta evni, sum ikki læknaligur persónur, men tað hevði neyvan havt nakran serligan áhuga.

Serliga tí at eg ikki sjálvur havi verið gamal, men eg blívi tað móguliga.

Harafurtímóti havi eg sum lækni eitt ávíst innlit í tað at blíva gamal. Men tað er mest út frá kanningum, sum eru gjørdar av øðrum, um gomul fólk aðrastaðni.

Eg veit eisini okkurt um vanligar aldursbroytingar, og nakað um sjúkur hjá goml-um. Tíverri kenni eg ikki nakrar kanningar, sum eru farnar fram í Føroyum av gomlum fólkum her á landi.

Sum allir aðrir læknar kann eg nokk ikki lata vera við at nevna okkurt um sjúkur, og líknandi keðiligt. Eg vil tó heldur royna at vísa á, at ikki alt, sum eldri fólk fáa við aldrinum, er sjúka.

Miðallivialdurin hækkar

Har er sagt og skrivað nógv um hetta evnið, tað at árinu blíva mong. Vit kenna søgur um sera gomul fólk, har Methusalem allarhelst er tann mest víðgitið fyri sín høga aldur.

Og hvat er tað so, sum ger, at vit menniskju kunnu liva so leingi sum vit gera?

Man meinir, at tað er tað sokallaða Immun-apparatið, sum avger aldurin. Er tað rætt, so skuldi verið móguleiki fyri at blíva 560 ár. Men nógv man vera brúkt burturav, tí vit blíva sjáldan meira enn millum 90 og 110 ára gomul, og tað eru tað bert heilt fá av okkum, ið gera.

Um eitt menniskja livir alt sítt langa lív, sum fyri okkum vanligu er 72 ár fyri menn og 77 ár fyri kvinnur, ja, so fara vit gjøgnum nøkur sermerkt avsnitt í okkara lívi.

Har er barnðómur og ungdomur, sum glíður yvir í vaksnaaldur, og til síðst kemur so aldurðómurinn. Í hvussu so er er hetta tað vanligu fyri nútíðar menniskjað.

Men umleið ár 1000, tá víkingarnir livdu, tá var miðallivialdurin 20 ár. Um 1800-talið, tá Nólsoyar Páll livdi, tá var hann 30 ár. Um 1850, tá Monopolhandilin varð avtíkin, var hann 43 ár. Og um ár 1900 var miðallivialdurin 50 ár.

Tá vóru tað bert tey fáu, sum blivu vaksin, og enn og færri, sum komu inn í aldurðóm.

Onki er at siga til, at gomul tá ofta vóru høgt í metum. Tí tey vóru so sjáldsom, og tað var vert at undrast á, hví tey enn vóru á lívi.



Tey síðstu 30–40 árinu er tað farin infla-tión í at blíva gamal. Nú blíva øll gomul. Og harvið fellur virðingin kanska fyrir gamla, kanska tí har er nokk til av teimum. Nei, líka veit eg!!

Nú á døgum eru meira enn 15% av íbúgv-unum her á landi yvir 60 ár. Og um 20 ár eru tey kanska 25% av øllum íbúgvunum í land-inum.

Eg fari nú at siga okkurt um tann vannliga útviklingin hjá menniskjunum, so við og við sum tey vaksa til og blíva eldri.

Aftan á at vit eru fødd heldur okkara út-viklingur fram, ígjøgnum barnðóm og ung-dóm, fyri at náa hæddina um 25–30 ára aldurin. Hareftir fer tað spakuliga bara at ganga afturá við okkara líkami.

Henda afturgongd er ikki heilt eins fyri menn og kvinnur. Er heldur ikki jøvn, men hendur í rykkum.

Kanningar benda á, at aftan á at vit eru blivin 75 ár, fer henda afturgongdin rættu-liga at taka ferð á seg. Tó ikki verri, enn at vit kunnu klára okkum heilt væl, eisini sum 80 ára gomul. Hetta er lívsins gongd, men tað er til at liva við.

Aldursbroytingar

Lívsins gongd er eisini tann, at har alla tíðina aftan á 30 ára aldurin fer ein spakulig, men sikkur broyting fram av okkum øllum.

Hetta kallar man aldursbroytingar. Hesar broytingar ganga út yvir alt líkamið, men ójavnt, hvat teimum ymisku organum og organsystemum viðvíkur.

Samstundis gongur tað eisini út yvir tær funktiónir, sum tey ymisku gøgnini og gøgnskipanir standa fyri. Tað áhugaverda er, at har er so mikið stórt yvirskot at taka av, at tað kunnu ganga nógv ár, áðrenn funktiónirnar fara at versna so nógv, at vit merkja tað.

Eisini er tað so, at man upplivir hesar normalu aldursbroytingar ymist. Evnini til at klára aldursbroytingarnar eru eginleikar, sum vit hava fingið í arv frá okkara foreldr-um. Tí kenna øll familjur, har fólk í allar mátar eru sera væl fyri, sjálvt sum heilt gomul. Meðan onnur virka gomul, hóast tey ikki eru tað eftir kalendaranum.

Eitt annað, sum eisini er ymist frá persóni til persón er, hvussu tann einstaki sjálvur upplivir sínar broytingar.

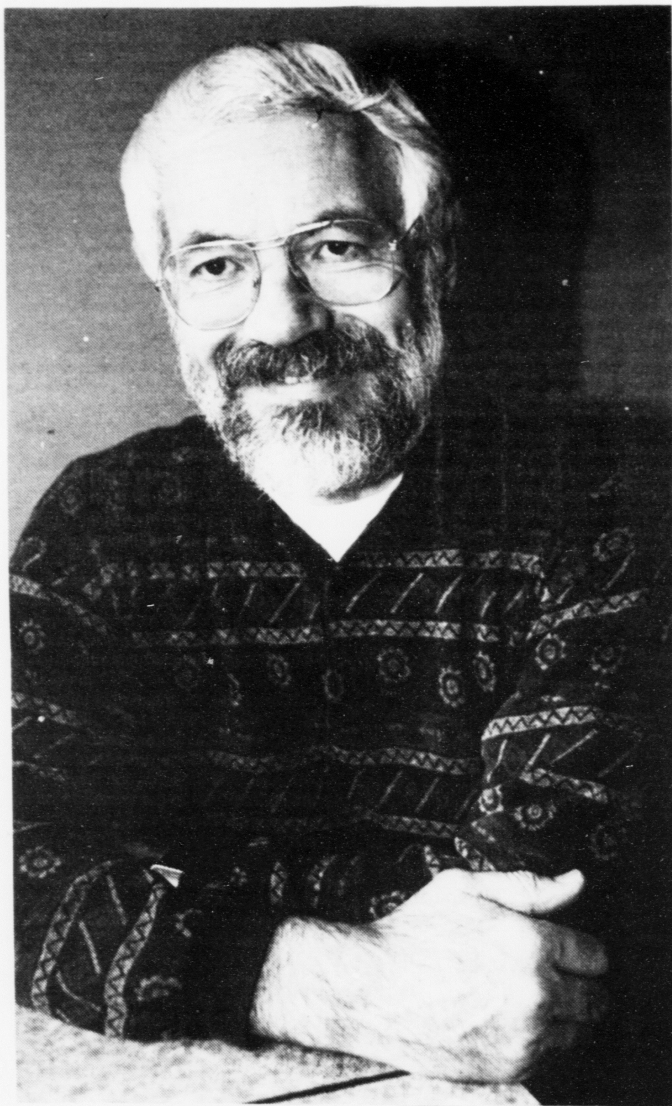
Tað eru nógv fólk, sum, sjálvt um tey eru illa farin, ikki uppfata seg sjálvan sum verandi so illa fyri. Tey kunnu vera sjúk og lamin, blind og deyv, men allíkavæl hava tey mót uppá lívið, og halda seg vera bara heilt frísk fyri aldurin.

Tað umvenda er líka so væl kent. Bert eitt lítið brek kann fáa summi til at kenna seg heilt útslign og púra uttan lívsmót.

Har eru eisini gjørdar áhugaverdar kanningar av, hvussu ein stórus bólkur av eldri fólki uppfata ymisk sløg av sjúkum.

Tað vísti seg, at sumt av tí, sum vit lænar vildu kalla sjúkur, bleiv uppfatað sum aldursbroytingar ella ellisbrek.

Tey eldru vóru samd um, lagnabruni, blóðproppur í hjartanum og pína í mag-anum, at tað vóru sjúkur, meðan gikt og trupulleikar í landrásini, sum tað at hava ilt við at sleppa av við vatnið, ella at halda vatninum, tað vóru ellisbrek. Tað sama hildu tey um ringa sjón og ringa hoyrn, tað varð, sum kom við aldrinum.



Sølvi Winther Olsen, kommunulækni: - Vit eiga ikki at gloyma, at eisini kvøldið hevur sína longd og er ofta ein góður partur av degnum. Tað er tá vit hava móguleika fyri at vera eitt sindur fyri okkum sjálvi, kunnu hugsa um tað, sum er hent og enná eisini vera saman við øðrum og hava tað hugnaligt.

Hetta er nokso áhugavert, serliga fyri læknar. Tí fólk koma ikki til lækna við tí, sum tey ikki sjálvi halda vera sjúkur. Harvið verður kanska okkurt mist, sum man kundi betrað um og viðgjørt. Serliga nú á døgum, har viðgerðarmóguleikarnir kunnu vera til staðar. Men her má eg so viðganga, at tær mest álvarsomu sjúkurnar hevur man fram-vegis ikki nakra viðgerð fyri.

Tað, sum ræður um er, at halda vanligu aldursbroytingunum og sjúkunum út frá hvørjum øðrum. Har má eg so viðganga, at tað er trupult at halda skil á.

Somu sjúkutekin

Tey yngri og tey gomlu fáa tær somu sjúku-urnar, stórt sæð. Men tað er stórus munur á, hvussu tað yngra líkamið og tað eldra

reagerar uppá sjúkur.

Hjá teimum yngri eru sjúkutekin ofta harðlig og løtt at kenna. Teirra líkam hevur betri móguleikar fyri at basa sjúkuni. Tey tola betur viðgerðina og blíva lættari og skjótari frísk aftur.

Tann eldri kann ganga við veikum og óforkláiðligum sjúkuteknum í longri tíð, uttan at man kann finna útav, hvat tað er fyri nakað, teimum feilar. Og so kunnu tey fáa álvarsom sjúkutekn, sum tú heldur vera okkurt heilt annað, og harvið verður tað ringt at finna útav, hvussu tey skulu viðgerast.

Hetta hava tey eldru til felags við tey smáu børnini, sum eisini hava tað við at fáa veik og ikki serliga typisk sjúkutekin, sum ger tað trupult at finna útav, hví eitt barn ikki