

Heðin Thomsen, lækni:

Nøkur missa tamarhaldið - gera brøgd og berjast

Tjóðarhæðið okkara er merkt av, at fólk smakka sær á. Einku nýtt er í hesum, onkur vil kanska siga, at tað hoyrir líkasum til. Men ikki er óvanligt at hoyra fólk siga, at minst ríð er broytt og at rúsaðu ólavssøkugestirnir eru yngri nú, enn fyrr. Ymiskt er, hvussu fólk duga at fara um alkohol. Tað eru tey, ið ikki drekka vanliga, men sum á ólavssøku hugna sær við vinfólki. So eru tað tey, ið fáa tær og tey, ið yvirleva tær aftaná tær í árávis; alkoholikararnir. Í samband við ólavssøkuna, hava vit biðið Heðin Thomsen, lækna, siga eitt sindur um alkohol og ólavssøkuhald.

Nú, tá ólavssøkuhald verður, fari eg meira nágreiniliga at siga frá tí skaða, sum kann henda av alkoholyvirnýtslu. Tað verður neyðugt at byta upp í 3 partar:

(a) tann akuttu eitranin („at drekka seg skít“) hjá einum, sum ikki er alkoholyvirnýtsli á tilvándur til alkohol.

(b) at ganga drukkin í dagar ella vikur. („At hava tær“.)

(c) langtíðarmisnýtsla. T.v.s. skaði av alkoholyvirnýtslu sum hevur vart í nøkur ár.

Vanligi ólavssøkugesturin (Ad a):

Tað, sum vit væntandi fara at siggja á Ólavssøku í ár, sum onnur ár, er allarmest fólk, sum vanliga ongur trupulleikar hevur av alkoholi, og sum ikki drekkur til dagligt, men sum fáa sær eina kenning í veitslulagi saman við vinum og skyldfólki. Ein slíkur rúsur er ikki vandamikil, um hann, sum drekkur, hevur tamarhald á støðni. Kenningin rennur av aftur eftir fáum tímum, og viðkomandi hevur síðani sum oftast „timburmenn“ við hövuðspínu, vamlu og svimbi.

Men nakar ávísiligar líkamligar heilsuskaði stends ikki av einari tilfari einstakari kenning. Nøkur eru, sum undir slíkum lættari rúsi missa sín kritiska sans og fara at koyra bil, og eru soleiðis til vanda, ella tey fara at gera „brøgd“, so sum at klata í steyrum, nøkur gerast aggressiv og vilja berjast.

Vandin kemur rættliga inn í myndina, tá rúsin gerst til eina akuttu eitran, sum tekur yvirhond. Harvið meinast inntøka av stórar alkoholinngv yvir stutta tíð. Tá fer alkoholumpromillan skjótt upp í blóðinum til eitt støði, sum kann gerða, at viðkomandi ikki fær staðið



Nøkur eru, sum undir slíkum lættari rúsi missa sín kritiska sans og fara at koyra bil, og eru soleiðis til vanda, ella tey fara at gera „brøgd“, so sum at klata í steyrum, nøkur gerast aggressiv og vilja berjast. (Modelmynd)

ella gingið, hann dettur av og kann missa vitid. Meðan hann liggur uttan vit, kann hann spýggja og seta spýggjuna í hálsin soleiðis, at hann kvælist og doy. Um eitranin er heilt ring, verða teir deplarnir í heilinum, sum stýra andadrátti og blóðtrýsti doyvdur so nógv, at viðkomandi doy av andasteði ella sjókk.

Kappdruk

Ein annar vælkendur vandi hjá avdøtnum er kuldi, sum ein kann doyggja av, um ein dettur av uttandura. Eitt serliga óhugnaligt fyribrygdi er „kappdruk“, sum kemur fyrri á øðrum stórrum festivalum í útlandum, hetta eru bólkar av ungfólki, sum í kæti fara at kappast um, hvør kann drekka mest: ein kvart ella hálv fløska av brennivini verður lættliga kuldað niðrum, og áðrenn nakar vartast er viðkomandi akutt sjúkur við eitran, sum omanfyri frágreitt. Vandur er tá fyrri at doyggja, um ikki verður atborðið soleiðis, at tann deyðadrukni kemur á sjúkrahús til viðgerðar m.a. (um viðkomandi ikki er uttan vit) verður gjørd ein „útuppan“ har ein tjúkk gummislanga verður koyrd niður í magan at heinta brennivini upp aftur og til at skola magan.

Fáa ikki afturhald - „taka eitt tær“ (Ad b):

So eru tað tey, sum ikki kunnu avmarka veitsluhaldið til eina kenning ólavssøkuafn og kanska eisini eina ólavssøkudag. Viðkomandi fær ikki steðgað aftur, men gongur drukkin í fleiri dagar, kanska vikur. Hetta eru teir sum „taka eitt tær“. Hetta drykkjumynstri er

eyðkent hjá fólki, sum frammanundan hevur alkoholtrupulleikar, og teir í tøkligu heilsuvandarnir við hesum eru fleiri: tað er vandi fyrri akuttum brunu í brisnum (pancreatitiss), brunin visir seg sum svár búkpína og onnur tekin til svikjan av brisnum, hann kann verða deyðiligur, men kann eisini, um hann gerst kroniskur, føra til suksjúku og áhaldandi sodningartupulleikar.

Alkohol verður kallað brennivín kanska tí, at tað sviður eitt sindur, tá tað verður drukkið. Tað er í hvussu so er vælent, at alkoholinýtari í hesum bólknum oftani fáa ringan brunu í vælindi við ringum bróstsveði, búkpínu, kanska við spýggju við blóði í. Hetta kemur av, at alkoholið skaðar rovu, „slímhindina“ í vælindinum og í maganum soleiðis, at hon gerst sár og lættliga fer at blóða. Ein onnur álvarslig sjúka, sum kann koma av hesum slagi av drekkarið, er ávirkanin á heilan.

Sinnissjúka

Ein alkoholtloyst sinnissjúka, kallað dilirium tremens, er serliga fryktað og óhugnaligt: tann sjúki sær yvir seg „oftani yvirvaksin skriðdyr“, sum vilja loypa á, hann fólr deyðangist og kann í ringasta føri doyggja av sjókk.

Áðrar alkoholeitrandar sinnissjúkur finnast so sum Korsakow psykosa. Ein onnur álvarslig heilavirvan, sum verður hildin at skyldast manglandi inntøku av B-vitaminum hjá alkoholikarum, kallað Wernicke encephalopati og kann invalidera misnýttan rest-

ina av lívinum.

Av hjartavirvan skal nevnt svikjandi pumpuorka, sum kemur av at hjartavæddin viknar og hjartað veksur; tann stóra vætunngin, sum verður drukkin, kann eisini gerða, at seltini verða skolaði úr kroppinum, serliga kalium; um kaliumtrótið er stórt, gevur tað ólag á hjartasláttin, so at viðkomandi bráðliga doy av hjartasteði.

Umframt hesar heilsuligu fylgjur, skal sjálvandi eisini nevnt tær reint sosialu fylgjur við harðskapi, hjúnarskilja o.s.fr.

Kroniskir alkoholikarar (Ad c)

Hetta eru teir kronisku alkoholikararnir, t.v.s. tey, sum yvirleva tað eina tærnið fyrri og annað eftir í árávis.

Teir eru oftast ávæðisførir, merktir av fátækraðomi (tí at øll invalidupensjónin fer til rúsdrekka), ringt persónligt reinføri. Tær líkamligar sjúkurnar, sum eru nevndar undir a) og b) eru eisini meira vanligar, tó so, at tann akutt alkoholeitranin, sum er nevnd undir a) er sjáldsom, tí at alkoholikarin hevur vant seg til at tola stórar nøgdir av alkoholi uttan at detta av og uttan at missa vitid. Ein serlig sjúka, sum eisini kann koma fyrri í bólk b), er vanlig her, nevniliga tann skorpnaða livurin (cirrhosis hepatis ella á donskum skrumpelever). Livurin skorpnaður, at livravævnadurin gongur spakuliga til grundar, og bindivevnaður kemur istaðin. Blóðrenslid tjøgnum livra verður tærnað, tað fer tí umvegir, eitt nú gjøgnum nakrar æðraknútar í vælind-

Heðin Thomsen: Okkara dilemma er, at eingi rúsevni eru neutral fyrri heilsuna

Tað eru tey, sum halda, at rúsur av einhvøjrurum slag er spillandi, og at øll evnir, sum kunnu geva ein rúsa, eiga at verða forboðin. Onnur eru liberal, og vilja seta tað persónliga frælsið í hásetið, so at fólk skulu hava loyvi at rúsa seg sjálfvan so nógv, tey vilja, um tey so gerast sjúk ella doyggja, er tað teirra egna sak og ábyrgd.

Samfelagini runt í heiminum hava øll ein rúsevnispolitikk og rúsevnislóggevu, men tað er ymisk hvussu strong henda lóggevu er og hvørji evnir, ein vil forbjóða ella avmarka. Nøkur islamsk lond hava totalt forboð, sum er religiøst grundað, men vit, sum flest øll onnur lond, hava valt tann gylta millumvegin. Men ósemjan um, hvussu nógv skal loyvast og undir hvørjum umstøðum, fer altíð at vera, og kjakið skal sjálvandi halda á soleiðis, at lóggevan kann laga seg eftir tí, sum fólk flest halda verða rætt og rímligt.

Eitt avgerandi aspekt í diskussiónini um, hvar ein eigur at leggja restriktionsniveauið (t.v.s. hvussu strong avmarkingin eigur at verða), er spurningurin um, hvussu heilsuskaðiligt hesi umrøddu evnir eru, bæði fyrri einstaklingin og fyrri samfelagið sum heild. Okkara dilemma er, at tað finnst eingi evnir, sum eru rúsaníð/stimulerandi, og sum samstundis eru fultkomiliga neutral fyrri heilsuna. Sjálvt yvirdriv-in kaffinýtsla kann geva svønýtsli og hjartabank-an.

Av evnum, sum eru aktuelt í Føroyum, fari eg at gera mína meting av teirra skaðiliga árin í raðfylgju:

1) Tubbak er klárt nummar eitt. Tubbaksnýtslan er í stóraríðing soleiðis, at ca 3. hvør føyoyingur roykir, mest av øllum roykja tannáringar, serliga genturnar. Tá vit

við, at 3. hvør hjartatilburður hjá miðaldrandi, ca 90% av lungnakrabbu, allarlestu tilburðir av kroniskum bronkitti og øðrum kroniskum lungnasjúkum kemur av tubaksnýtsling, so má hetta sigast at verða einki minni enn ein klíkkjandi bumba undir føyoyisku fólkahéilsuni. Ein katastrofa lúrir fyrri framman, og eingin ger nakað munagott við tað! (Í veruleikanum er tubbak líka so turvelvandi, sum heroin, og líka so (líkamliga) heilsuskaðiligt sum hash og verður kortini seft hvørjum barni, sum biður um tað, í kioskunum kring landið).

2) Alkoholið er tað rúsevnið, sum við traditiónelt hava fokuserað mest á. Heilsuskaðiliga konsekvensirnir av misnýtslu av alkoholi eru fíkkiligar og vælkendir. Hvussu stórir hesin trupuleikin er í Føroyum, veit eg ikki, mær vitandi er eingin uppperð um hetta. (Í USA halda tey, at eini 7% av fólkinum misnýta alkoholi; ella hava sjúkligan tær fyrri alkoholi.). Totalnýtslan av alkoholi í samfelagnum kann, eftir míni metan, ikki brúkast til at meta um støddina av misnýtsluni. Hetta, tí at tað allarmesta av alkoholvolumen verður nýtt av fólki, sum ikki misnýta alkoholi. Og tað er hetta forbrúkið (hjá tí vanliga smáforbrúkararum), sum varierar upp ella niður, tá ið restriktiónir vera settar í verk ella linkaðar.

Alkoholisturin skaffar sær sítt brennivín undir øllum umstøðum, og hann roynir fyrst eftir tí, har tað er bilgast (altsó ikki á matstovnum)... Heilsuskaðar av alkoholi verða umrøddir meira nágreiniliga niðanfyrri.

3) Hash. Er sum misnýtslutrupulleiki bert ein dropi í havinum.

4) Heroin og onnur hørd evnir. Eisini ein dropi í havinum.

inum. Hesir æðraknútar kunnu gerast so spenit av blóði, at teir bresta, og tá fær tann sjúki ógvusliga bløðing frá vælindinum; slík bløðing, uafmamt livravsvikjan, er ein tann vanligasta deydðsorsøkin hjá kroniskum alkoholikarum.

Ólavssøkan ikki avlýst

Nú havi eg nevnt allar teir ræðuleikar, sum alkoholinýtsla kann føra við sær, hetta er atlað sum ein objektiv informátión um

sjúkum og orsøkir til ávísar sjúkum. Eg rokni avgjört ikki við, at fólk av teirri grund fara at ganga eina á ólavssøku, ella at ólavssøkan verður avlýst. Tað er heldur ikki ætlanin, tí allarlestu føyoyingar brúka alkoholi við skili og fáa ongan heilsuskaða av tí.

Lagt til rættis:

Dagfinn Olsen

Mynd: Jens Kr. Vang