

HEILSA

Tann kendi norski rithøvundurin **Knut Hamsun** hevði góða heilsu og gjørdist 92 ára gamal, og so er spurningurin, um tað kanska komst av hansara serliga viðgerðarhátti ímóti influensu. Fekk hann influensu, legði hann seg undir dýnuna í øllum klæðunum, og eftir tveimum ella trimum døgum hevði hann sveittað influensuna út og var væl fyri. Knut Hamsun helt, at eru skaðiligar bakteriar og basillur til, so er eisini ein "løgregla" teirra millum, og at ov nógv reinføri og vask kundu gera enda á "løgregluni", so tær skaðiligu bakteriar og basillurnar vóru eftir.



Lagt til rættis: Árni Joensen

10-15 fólki í Føroyum deyð av CTD

Hvønn dag skulu umleið 150 fólki í Føroyum minnst til at taka tablettir við karnitini. Tað er snøgt sagt lívsneyðgt

Tað er ymiskt, hvussu nógv fólki skulu taka, men øll taka í minsta lagi trýggjar tablettir um dagin. Í trimum tablettum eru tilsamans 999 milligram av karnitintilskoti, sum tey umleið 150 fólki hava fyri neyðini, tí tey hava fingið staðfest sjúkuna Carnitin Transporter Defekt, betur kent sum CTD.

Afturat teimum koma so tey, sum taka karnitintilskot, sjálvt um tey ikki hava fingið staðfest CTD. Tey flestu keypa tilskotið í hondkeyp á apotekunum, men summi fáa tað upp á resept frá teirra kommunulækna.

– Hetta verður ikki gjørt eftir viðmæli frá heilsu-myndugleikunum, men av tí at karnitintilskot ikki tykist hava nakra skaðiliga ávirkan, hava vit ikki mælt fólki frá at taka karnitin, sjálvt um tey ikki hava tað fyri neyðini, sigur Jan Rasmussen, lækni. Hann er hjálparlækni á Medisinska Deplinum á Landsjúkrahúsinum og Ph.d. lesandi við verkætlanini: CTD í Føroyum

28.000 kannað

Til fyri nøkrum fáum árum síðani var CTD eitt at kalla ókent fyrbrigdi í Føroyum. Barnalæknarnir á Lands-



Jan Rasmussen er hjálparlækni á Medisinska Deplinum á Landsjúkrahúsinum og Ph.d. lesandi við verkætlanini: CTD í Føroyum

sjúkrahúsinum høvdu tó gjørt vart við sjúkuna í longri tíð, og tosað varð um at gera í minsta lagi eina screening av nýfðingum. Men einki spurdist burtúrur tá. Tað var heldur ikki bara í Føroyum, at læknar vistu um CTD. Eisini á Ríkissjúkrahúsinum í Keypmannahavn vistu yvir-læknar um sjúkuna.

Men um summarið í 2009 kom vend í. Ein ung kvinna doyði av sjúkuni, og harafturat vísti tað seg, at ein ungur føroyingur var deyður av CTD í Keypmannahavn

árið fyri, og at systir hansara var deyð av sjúkuni nøkur ár frammanundan. Hesir tilburðirnir vísu, at vaksni fólki kundu doyggja av sjúkuni, og sum ein beinleiðis avleiðing av hesum og trústi frá almenninginum fóru myndugleikarnir undir eina stóra fólkakanning á heysti í 2009.

Tilsamans umleið 28.000 fólki lótu seg kanna við einari blóðroynd, sum varð tikin á sjúkrahúsunum, og ein rannsóknarstova í Hannover í Týsklandi kannaði

síðani, hvussu nógv frítt karnitin fólki høvdu í blóðinum. Var nøgdin minni enn eitt vist, so varð tann, ið átti royndina, innkallaður til eina ílegukanning fyri CTD, og var hon posotiv, hevði persónurin CTD og skuldi viðgerast við karntintilskoti. Umframt blóðkanningina vórðu sjúklingarnir kannaðir við hjartaskanning og fyri hjartarútmuna.

Serføroyskt

Í sambandi við orðaskiftið um CTD hevur sjúkan ofta verið umrødd sum "tann føroyska sjúkan". Heilt serføroyskt er hon ikki, men tað er ein sannroynd, at ongastaðni í heiminum eru tilburðirnir so nógvir samanborið við fólkatalið sum í Føroyum.

– Vit plaga at siga, at umleið ein av hvørjum 300 í Føroyum hevur CTD. Aðra-staðni tosa tey um ein av hvørjum 40.000. Tað er eisini staðfest, at millum 10 og 15 føroyingar eru deyðir av sjúkuni, sigur Jan Rasmussen.

Tað er eisini greitt, at ílegurnar fyri CTD stava frá fyrndartíð, at tær tí eru spjaddar um alt landið.

Hvat er CTD?

CTD stendur fyri Carnitin Transporter Defekt og er ein sjúka við niðursettum evnum at framleiða orku av feittforbrenning, eisini kallað beta-oxidation av fitisýrum, sum er tann týðningarmesta keldan til orku hjá kroppinum.

Normala feittforbrenningin er bundin av einum høgum innihaldi av karnitini í kroppsskyknunum. Karnitinið í kroppinum stavar frá føði (serliga kjøt inniheldur nógv karnitin) og verður eisini framleitt av sjálvum kroppinum.

Fyri at tryggja eitt høgt støði av karnitini í kyknunum, hava nógvir av kroppsskyknunum karnitin transportarar í kyknuveggjunum. Hjá persónum við CTD virka hesar pumpur næstan ikki, við tí úrsliti, at innihaldið av karnitini í kyknunum verður ov lágt, og harvið kunnu kyknurnar ikki forbrenna feitt. Hetta a kann føra til orkutrot, og í øðrum lagi til blokadu av feittforbrenning, umframt aðra órógv í kyknufunktiðunum.

Hjá persónum við CTD, sum eta og drekka vanligt, kann kroppurin sjálvur skaffa sær ta neyðugu orkuna við at forbrenna serliga sukur og onnur kolhydratir, men um hesir persónar vegna t.d. spýggju ikki kunnu taka føði til sín, koma hesi skjótt í orkutrot, av tí at teirra kyknur ikki eru førar fyri at skifta yvir til fitisýrforbrenning, sum hjá frískum persónum. Hetta hevur við sær, at serliga tey gøgnini, sum brúka mest orku, fáa stórar trupulleikar við at dekkja orkutørvin; hetta vil í praksis merkja heilin og vøddarnir, iroknað hjartað.

Tað er staðfest, at børn við CTD ógvuliga skjótt kunnu koma í livshóttandi orkutrot í sambandi við umfarssjúkur við spýggging. Í hesum føru num er tað ógvuliga umráðandi, at tey skjótt kunnu fáa karnitin og sukur beinleiðis í blóðbanan við droppi, til tey aftur eru før fyri at halda upp á føði og vætu.

CTD kann eisini við tíðini spakuliga ávirka hjartað, soleiðis at hjartavøddin veksur og annars tær kyknurnar í hjartanum, sum framleiða teir elektrisku impulsirnar, sum fáa hjartað at sláa. Hetta kann hava við sær bráðligan deyða orsakað av hjartaflimran.

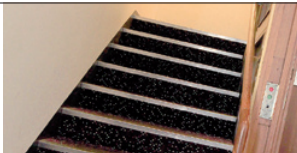
(Kelda: Fólkaheilsuráðið)

Brúka trappurnar

Tað er ikki altíð neyðugt við teimum stóru fyrirreikingunum ella teirri nógvu útgerðini, fyri at ein kann fáa eitt sindur av líkamligari venjing. Einar vanligar trappur eru væl egnaðar. Trappuvenjing gevur úrslit, men tað er umráðandi at hava eina fasta rútmu, og at fóturin steðgar so stutt sum gjørligt á hvørjum trini.

Trappuvenjing ljóðar

kanska ikki at vera serliga spennandi, men í roynd og veru er hesin venjingarhátturin sera fjølbroyttur. Tú kanst renna upp trappurnar við at seta fótin á hvørt trin, og ert tú í hampiliga góðari venjing, kanst tú leypa annaðhvørt trin um. Ein annar háttur er at hoppa á báðum beinum ísenn upp trappurnar, og er venjingin nóg góð, kanst tú gera hetta við



at leypa annaðhvørt trin um. Ein eitt sindur meiri krevjandi háttur er at hoppa tvey trin upp, eitt niður og so tvey upp o.s.frv.

Heldur tú tað vera nakað einsligt at venja í trappum, kanst taka ein vinmann ella eina vinkonu við tær, og so kunnu tit gera venjingina saman (synkroniskt), um trappan er nóg breið.



Grønt er gott

Okkum føroyingum fellur lættast at drekka vanligt te, men tað kann eisini vera skilagott og harafturat heilsufremjandi at drekka grønt te. Sagt verður, at tey, sum drekka grønt te, fáa fleiri heilsuligar fyrimunir burtúrur. Eitt nú gevur tað lægri kolesterol og minkar vandan fyri hjartasjúkum, gevur betri verju ímóti bakteriusjúkum og styrkir liðir og bein.

(Kelda: Morgunblaðið)