

HEILSA

– **Fólkaheilsu**arbeiðið er grundarsteinurin undir heilsupolitikkinum. Vit skulu leggja høvuðsdent á fyribyrging heldur enn umvæling og brynja okkum til at mæta nútíðarinnar trupulleikum av ovurfiti og lítlari rørslu. Í einum landi, har lítil munur er á fólki, finna vit tey størstu sosialu frávikini í heilsuni hjá fólki. (Jonas Gahr Støre, norskur heilsumálaráðharri).



Lagt til rættis: Árni Joensen

Ov nógv sjónvarp gevur verri sáð

At tað kann vera ringt fyri eyguni og høvdið at hyggja ov nógv í sjónvarp, hava vit mangan hoyrt, men nú avdúkar ein amerikansk kanning, at menn hava eina orsök afturat til at avmarka tíðina framman fyri skíggjanum

Kanningin, sum Harvard School of Public Health hevur gjørt, kemur til ta niðurstøðu, at menn, sum sjáldan hyggja í sjónvarp, hava tvær ferðir so nógvur sáðkyknur enn ungir, frískir menn, sum sita meiri enn 20 tímar um vikuna framman fyri sjónvarpinum. Harafturat vísir kanningin, at menn, sum venja 15 tímar um vikuna, hava 73 prosent fleiri sáðkyknur enn teir menninir, sum venja lítið.

At enda staðfesta teir amerikonsku granskararnir, at sáðgóðskan verður verri tey seiastu áratíggjuni, men teir duga ikki at siga við vissu, hví tað er so.

Fyri tjúgu árum síðani vístu granskarar á Ríkissjúkrahúsinum í Keypmannahavn á, at sáðgóðskan hjá monnum var versnað sera nógv tey seinastu 50 árin. Niðurstøðuna komu teir til eftir at hava kannað næstan 15.000 menn úr 21 londum, og úrslitið var, at talið á livandi sáðkyknum var minkað úr 113 milliónum pr. millilitur í 1938 til 66 milliónir í 1991. Í hesum viðfangi kann verða nevnt, at heimsheilsustovnurin WHO hevur sett 20 milliónir



sáðkyknur fyri hvønn millilitur sum markið fyri, um ein maður kann metast gitnaðarførur.

Stórir munur

Granskararnir í Harvard settu sær fyri at kanna, um tað kann ávirka sáðgóðskuna, at menn sita nógv. Tað bleiv gjørt við at kanna sáðroyndir hjá knappliga 200 ungum monnum í 18 til 20 ára aldri,

og ábendingin var greið.

Kanningin vísti, at menn, sum hugdu meiri enn 20 tímar í sjónvarp um vikuna, høvdu 44 prosent færri sáðkyknur enn teir, sum hugdu fyra tímar um vikuna. Harafturat vísti tað seg, at menn, sum venja, eta sunnari mat enn teir, sum sita nógv framman fyri sjónvarpinum.

Norski granskarin Oliwia Wiczak sigur, at lutfalsliga

nógvur hiti hevur stóra ávirkan á sáðgóðskuna, og at hitin kann vera ein felagsnevnari fyri tað at sita niðri og tað at hyggja í sjónvarp. Hon sigur, at hóast amerikanska kanningin bara umfatar knappliga 200 menn, er einki at ivast í, at úrslitið er eftirfarandi, tí menninir vóru næstan líka til aldurs.

Í sambandi við kanningina skuldu menninir upplýsa

ymiskt, sum kann ávirka sáðgóðskuna. Tað vísti seg, at teir flestu vígaðu á leið tað, sum teir skuldu, og triggir fjórðingar royktu ikki.

Harward-granskararnir siga at enda, at tað, at menn hava færri sáðkyknur, nýtist ikki at merkja, at teir ikki eru gitnaðarførir. Hinvegin meta teir tað staðfest, at menn, sum røra seg lítið, hava verri sáð enn hinir.

Nýggjur háttur at staðfesta krabbamein

Granskarar á universitetssjúkrahúsinum í Oslo fara nú at royna ein nýggjan hátt at staðfesta krabbamein. Tað skal gerast við einum kanningarhátti, sum eitur elastografi, og sum vísir, hvussu elastiskir svullirnir eru. Fyrimunirnir við hesum kanningarháttinum er, at hann er biligari og óskaðiligur, og so eru ongar strálur.

– Við elastografi fáa krabbameinslæknarnir ein møguleika afturat at leita eftir svullum, og elastografi kann vísa seg at vera serliga væl egnað til at staðfesta, hvussu álvarsom sjúkan er, sigur Per Kristian Hol, yvirlækni á ríkissjúkrahúsinum í Oslo, við Aftenposten.

Málið hjá teimum norsku granskarunum er, at í framtíðini skulu kommunulæknarnir hava útgerð til at gera elastografikanningar.



Frukt og grønmeti kann forða hættisliga bróstkrabbanum

Kvinnur, sum eta nógva frukt og nógv grønmeti, eru í minni vanda fyri at fáa serliga hættisligan bróstkrabba enn hinar

Tað er úrslitið av 20 kanningum, sum eru gjørdar í Svøríki og øðrum londum ígjøgnum eitt tjúgu ára skeið, og sum hava umfatað umleið eina millión kvinnur.

Í niðurstøðuni, sum er kunngjørd í krabbameinstíðarrittinum JNCI, stendur, at kvinnur, sum eta nógva frukt og nógv grønmeti, eru í minni vanda fyri at fáa bróstkrabba av tí serliga hættisliga slagnum, sum ikki nýtist hormonið østrogen til at breiða

seg. Hinvegin vístu kanningarnar, at vandin fyri at fáa bróstkrabba sum heild, minskar ikki, hóast kvinnur eta nógva frukt og nógv grønmeti.

Fyri hvørjar fimm kvinnur, sum fáa bróstkrabba, fær ein krabbamein av tí illkynjaða slagnum, sum frukt og grønmeti vísa seg at hava ávirkan á.

Allar tær umleið ein millión kvinnurnar vóru frískar, tá kanningarnar byrjaðu, men í kanningartíðini fingur 20.000 teirra bróstkrabba, sum verður

ávirkað av østrogeni, og hjá teimum vísti tað seg at vera líka mikið, hvussu nógva frukt og hvussu nógv grønmeti tær ótu.

Aðrar 5.000 kvinnur fingur bróstkrabba av tí illkynjaða slagnum, sum østrogen ikki hevur ávirkan á. Her vístu kanningarnar, at hetta slaggið av bróstkrabba var nógv vanligari hjá kvinnum, sum ótu lítið av frukt og grønmeti enn hjá hinum, sum ótu nógva frukt og nógv grønmeti.