

HEILSA

Pína í nakka og akslum

Kanningin hjá Analyse Danmark vísir, at tað kann skjótt enda galið, tá fólk fara á apotekið at keypa pínulinnandi heilivág móti nakka- og akslapínu

Vilmund Jacobsen

Tá pína í nakka og akslum gerst ótolandi, taka fólk ofta tilvildarligan pínulinnandi heilivág. Fólk halda, at heilivágur keyptur í handkeppi hevur eins virknað, og bert tey fæstu vita, at orsøkin til pínuna ofta er bruni - ella ein "inflammation", sum danir rópa tað.

Bert ein av 10 dønum kenna munin á, hvussu heilivágur keyptur í handkeppi virkar. Tað vísir ein nýggj kanning, sum Analyse Danmark hevur gjørt.

Kanningin vísir eisini, at heldur ikki læknar altíð vita nóg mikið um, hvussu pínusjúklingar best vera viðgjørdir.

Tað sigur yvirlæknin, Gitte Handberg, sum er forkvinna fyri SmerteDanmark og sum er yvirlækni og hevur ábyrgdina av tí, sum rópt verður Smertecenter Syd á Universitetssjúkrahúsinum í Odense.

Kanningin hjá Analyse Danmark vísir, at tað kann skjótt enda galið, tá fólk fara á apotekið at keypa pínulinnandi heilivág móti nakka- og akslapínu.

Í staðin fyri at fara á apotekið og spyrja um ráð, keypa tey allar flestu bara eftir onkrum heilivági, tey frammanundan kenna.

Vit vita, at nøkur sløg av pínulinnandi handkeypsheilsivági linna pínu, meðan onnur sløg kunnu gera pínuna verri.

Tað eru bara umleið 9,5 prosent av teimum, sum fara á apotekið at keypa pínulinnandi, sum spyrja starvsfólkið til ráðs.

Gitte Handberg veit fleiri dømi um, at fólk, sum hava kroniska nakka- og akslapínu, keypa heilivág á apotekinum, sum slett ikki hjálpir móti pínuni.

- Tað er ikki so lægt, at sjúklingar ikki vita, hvat hjálpir móti pínu, tá praktiserandi læknar heldur ikki hava nóg mikið av vitan um pínuviðgerð. Læknarnir hava ikki fingið neyðugu undirvísingina í sínari útbúgving, og tí eru teir ofta hjálparleysir, tá teir hava við pínusjúklingar at gera, sigur er forkvinna í nýggja felagsskapinum, SmerteDanmark.

Hon vísir á, at læknar ofta viðgera pínuna, sum um pínan er tekin um "aktiv lidelse", sum danir rópa tað, og tað er rætt, tá talan er um akutta pínu.

- Við akuttari pínu verður leitað eftir orsøkini. Orsøkin verður



funnin, og síðan fer viðgerðin í gongd. Men, við kroniskari pínu er møguliga orsøkin kanska longu farin í "bakgrundina", og tí kann kroniska pínan ikki viðgerast sum

ein sjálvstøðugur trupulleiki, sigur Gitte Handberg.

SmerteDanmark fer at arbeiða fyri at styrkja vitanina hjá læknum um viðgerð av kroniskum pínum.

Ein kanning hjá Amalyse Danmark vísir, at heldur ikki læknar altíð vita nóg mikið um, hvussu pínusjúklingar best vera viðgjørdir



Altíð skilagott at leggja av at roykja

Vilmund Jacobsen

Loysir tað seg altíð at leggja av at roykja?

- Svarið er ja. Fleiri halda, at um

tey hava roykt í nógv ár, kann tað ikki loysa seg at leggja av. Men, sannleikin er, at roykisteðgur fer altíð at betra um heilsustøðuna.

Ávísir batar vísa seg longu

fáar tímar eftir, at fólk hava lagt sigarettina. Aðrir vísa seg yvir eina longri tíð.

- Tá tú leggur av at roykja, orkar tú betri. Tað gerst lættari at

fáa luft, og tú kanst rokna við at liva nøkur ár longri - sjálvt, um tú gevst, eftir at tú ert farin um tey seksti.

Ella, sagt í stuttum: Tað loysir

seg altíð at leggja av at royka - líkamikið, hvør aldurin er.

Kelda: Kræftens Bekæmpelse