

HEILSA



STRONGD ØKIR UM VANDAN: Tú kanst verða við til at fyribyrnja sjúkum, sum standast av strongd, um tú kennir sjúkueyðkennini. Vanlig eyðkenni fyri strongd eru svøvntrupulleikar, troyttleiki, vantandi konsentratióin og vantandi minni. Tú gerst skjótt irriterað/-ur og ert í ringum lag. Onnur eyðkenni eru ótti og broyttir drykkju-og etivanar. Hesi eyðkenni kunnu øll uppliva í styttri ella longri tíðarskeið, men munur er strongd, ið varar stutt - og strongd, ið varar leingi.

Lagt til rættis: Vilmund Jacobsen

Fyrimunir við at taka folinsýru

Heilsumyndugleikarnir mæla til, at kvinnur við barn og kvinnur, sum ætla sær at gerast við barn, taka ískoyti av folinsýru. Ískoyti hevur nevniliga

Í Evropa eru nakrar túsund føðingar um árið, har nýføðingar antin eru deyðir - ella hava livshóttandi brek í heila ella mønu.

Gransking í USA bendir á, at luftdálking kann hava havt ávirkan á slík brek, tí kvinnur, sum búgva í økjum við stórum nøgdum av kolsúrevni ella køvievni í luftini, eru í næstan tvífalt so stórum vanda fyri at føða børn við livshóttandi brekum sum kvinnur, ið búgva í økjum við lítlari luftdálking.

Málmennning

Síðan miðskeiðis í áttatiárunum hevur vísundin vitað, at kvinnur, sum taka ískoyti av folinsýru í gitingartíðarskeiðnum og 12 vikur fram, eru í nógv minni vanda fyri at føða børn við breki. Harafturat vísir gransking, at børn, fødd av

kvinnum, sum hava tikið ískoyti, málmennast skjótari.

Kanningarúrslit vísa eisini, at børn, fødd av kvinnum, sum taka folinsýruískoyti, eru í nógv minni vanda fyri at gerast autistar.

Eisini menn

Sambært lutfalsliga nýggjari gransking í Danmark bendir nógv á, at menn eisini fáa nakað burtur úr við at taka ískoyti av folsýru. Eitt nú minskar vandin fyri at fáa prostatakrabba við 12%.

Lagt verður aftrat, at vantandi folsýra í kroppinum merkist ikki í gerandisdegnum, um undirskotið av sýruni ikki er so stórt. Hinvegin merkist eitt stórt undirskot av folinsýru sum eitt nú troyttleiki, og hetta kann hava við sær svøvntrupulleikar, miss av hári,



magatrupulleikar og trupulleikar við húðini.

Fylgja ikki ráðum

Tað eru serliga eldri fólk, sum kunnu hava ov lítið av folsýru í kroppinum, kvinnur sum taka p-bollar og kvinnur sum hava ein

niðursettan nýra-ella livurvirknað.

Í Danmark fylgja færri enn 20% av kvinnunum almennu til-mælunum um at taka tilskot av folinsýru.

Tilmælt verður at taka 400 mikrogramm um samdøgnið, og onkrir granskarar mæla til tað tví-wwwfalda.

Tekin til krímsjúku

Krím hevur vanliga fepur og eyrnar vøddar við sær. Tá tú fólir teg at hava krímsjúku, eigur tú at vera heima, og fólir tú teg sjúkan, eigur tú at drekka nógv vætu.

Hugsar tú tær at sleppa undan krími, kanst tú lata teg koppseta. Vanlig sjúkueyðkenni fyri krímsjúku eru -

- Høgur fepur, vødda-og liðapína.
- Turrur hosti og væta úr nøsini.
- Høvuðpína og pína í hálsinum.
- Fepur og eyrnleiki kunnu koma knappliga.
- Vanligt er við fepri sum fer yvir 38 stig fyrstu vikuna.



Tá nakrir dagar eru farnir, kann hostin gerast "leysari", og tú kanst fáa pínu í bringuna. Matarlysturinn kann gerast vánaligur, tú fært búkilsku og kanst spýggja.

Nakrar vikur kunnu ganga, áðrenn tú fólir teg eins frískan og frammanundan.