

HEILSA



Hvussu bundin ert tú av sigarettini? Tað er nikotinið í tubbaki, sum ger teg bundnan av royking, og tað er eisini nikotinið sum ger tað trupult fyri teg at halda upp at við at roykja. Fær kroppur tín ikki dagligu nøgdina av nikotini, kanst tú gerast irriteraður, rastleysur, dovin - og tú kanst eisini fáa høvuðþínu og leyst lív. Á heimasíðuni sundhed.dk finnur tú út av, um tú ert selskapsroykjari, vanaroykjari ella stórroykjari, og her er kanska hjálp at heinta.

Blóðtøppur og heilabløðing av brúsutablettum

- Salt í brúsutablettum økir um vandan fyri blóðtøppi og bløðingum í heilanum, skrivar www.helse.dk, sum vísir til bretska kanning, har fleiri enn 1,3 miljónir fólk eru við

Vilmund Jacobsen

Tað er so nógv salt í brúsutablettum, at hesar yvir eina longri tíð kunnu ávirka blóðtrýstið og soleiðis elva til blóðtøppar ella bløðingar í heilanum.

Tað vísir nýggj gransking. - Tí eiga brúsutablettir at verða merktar við "høgum saltinnihaldi", heldur professarin, Hans Ibsen, dr.med., sum umboðar felagsskapin, Hjernesagen. Hann er eisini yvirlækni á sjúkrahúsinum í Holbæk.

Ræðandi tøl

Í bretska kanning, sum fevndi um fleiri enn 1,3 miljónir fólk, sæst, at tey, sum taka brúsutablettir við salti, vóru í 22% størri vanda fyri bløðingum ella blóðtøppum í heilanum samanborið við fólk, sum brúka vanligar tablettir.

Líkindini til, at fyrrnevndu fáa ov høgt blóðtrýst, eru sjey ferðir størri enn hjá teimum seinnu nevndu - og líkindini til, at fyrrnevndu doyggja fyrr, eru 28% størri.

Hinvegin vísir granskingin ikki, at tað bara eru brúsutablettir við salti, sum einsamallar eru orsøkin til hesi støðuna.

Kortini heldur professarin, Hans

Ibsen, at niðurstøðurnar í granskingini eiga at føra til, at brúsutablettir verða merktar.

Hildið verður eisini, at brúsutablettir helst ikki skulu takast av fólki við høgum blóðtrýsti.

Brúsutablettir verða útskrivaðar av læknum í Danmark, og tær verða eisini seldar í handkeypi. Haraftrat koma vitaminir, kálk og zink, ið eisini finst sum brúsutablettir.

Salt gevur blóðtøpp

Tað er saltið (natrium) í tablettunum, sum er vandamikið.

Sambært umrøddu gransking fær eitt fólk, sum tekur hægst tilmæltu nøgd av brúsutablettum í eitt samdøgur, vanliga 6-8 gramm meira salt - og bara í brúsutablettunum - enn tað, sum verður tilmælt at taka av salti um døgnið.

Hetta kann í longdini vera vandamikið fyri heilsuna.

Salt ávirkar blóðtrýstið, og eitt ov høgt blóðtrýst kann eitt nú elva til hjartasjúkur og kann eisini elva til blóðtøpp í heilanum.



Brúsutablettir við saltinnihaldi skulu ikki takast av fólki við høgum blóðtrýsti

Fólk eiga at kenna vandan

Tað eru summi, sum brúka brúsutablettir, tí tey hava trupult við at svølgja vanligar tablettir - ella tí, at brúsutablettir hava skjóta ávirkan í kroppinum

Vilmund Jacobsen

Fólk eiga at kenna vandarnar, sum kunnu standast av saltinnihaldinum í brúsutablettum. Flestu kunnu taka vanligar tablettir, og tí nýtast fólk ikki at útseta seg fyri vandarnar við ov høgum saltinnihaldi í brúsutablettum.

- Vit vita, at annar hvør blóðtøppur ella bløðing í heilanum kann umgangast, um blóðtrýstið er í lagi. Tí halda vit avgjørt, at brúsutablettir skulu merkjast, so fólk vita, at hesar hava høgt innihald av salti. Læknar skulu eisini lata vera við at skriva út hesi sløg av heilivági - við høgum saltinnihaldi - til fólk, sum eru í vanda fyri høgum blóðtrýsti.

Tað sigur stjórin í landsfelagnum, Hjernesagen, Lise Beha Erichsen.

Hjernesagen er landsfelag fyri



fólk, sum eru rakt av bløðingum ella blóðtøppi í heilanum og fyri fólk, sum eru rakt av øðrum heilaskaðum.

Hvønn dag fáa í miðal 35 danir bløðingar ella blóðtøpp í heilan. Fyri tey, sum yvirliva heilabløðing ella

blóðtøpp, merkir tað ofta eina tilveru við lamni eins og talitrupulleikum og troyttleika við ymiskum avleiðingum.

vilmund@socialurin.fo

Kelda: www.helse.dk

GÓÐAR VITAMINUR TIL KALDAR TÍÐIR



Vilmund Jacobsen

Nýggjar og sterkar vitaminur eru á hillunum hjá Biosym. Omnimin Pure er ein sterk og fjølbroytt multivitamin, sum hevur heilar 27 týðningarmiklar vitaminur, miniralar og sporevni í sær.

Henda fjølbroytta multivitaminin er dagförd í heyst, og sum nakað nýtt hevur hon eitt nú so-nevndu K2-vitaminuna í sær eins og eitt hægri innihald av D-vitaminum enn áður.

Biosyms-barnavitaminin - OmniMINI - hevur eisini fingið ein nýggjan smakk, nevniliga smakkin av einari tripiskari frukt, og nú smeltar henda vitaminin á tunguni hjá barninum eftir lítla løtu.