

# HEILSA



Nýggjar reglur raka kronisk sjúk: Tað kann fara at gerast rættiliga kostnaðarmikið fyri kroniskt sjúkar danir at fáa læknahjálp uttan fyri Danmark, um stjórnin fer at gera gula sjúkutryggingarkortið óbrúkiligt uttan fyri landið. – Tað er ógvuliga keðiligt, um vit nú skulu siga farvæl til núverandi skipanina, sum gevur tryggleika á ferðum í útlandinum, sigur danska Læknafelagið

vilmund@sosialurin.fo

# Liðagikt - immunverjan fer av lagi

- Fara vit 30 ár aftur í tíðina, vóru sjúklingar við liðagikt ofta ov tungir, og í dag viga tveir av trimum sjúklingum ov nógv. Um tað er liðagiktin, sum elvir til yvirvekt – ella, um tað er yvirvektin, sum elvir til liðagikt, veit læknavísundin ikki sum er, sigur professarin í liðagikt, Kim Hørslev-Petersen

Vilmund Jacobsen

Liðagikt er ein av teimum 200 sjúkugreiningum, sum koma undir felagsheitið gikt.

Vitanin um, hví sjúkan kemur, er lítil, og eingir móguleikar eru at gerast frískur. Í dag er viðgerðin tó so góð og effektiv, at umleið 50% av teimum raktu liva uttan sjúkueyðkenni, og tey flestu eru eisini før fyri at halda fram við sínum arbeiði.

### Royking og liðagikt

Tá sjúkan rakar, vita læknar sum oftast ikki, hvat tað er, sum útloysir sjúkuna. Tí er tað eisini trupult at fyribyrgja sjúkuni. Tó er samanhangur funnin millum royking og framvøkstur av liðagikt.

Royking elvir til skaða á proteinirnar í lungnavevnaðinum. Hjá nøkrum fólki ger immunverjan antievní móti oyðiløgdu proteinunum, ið immunverjan "sær" sum eitt hvørt fremmant, og sum verjan soleiðis vil vinna á. Eftirhondini, sum fleiri antievní, sum ganga undir felagsheitunum ACPA ella anti-CCP, gerast, kann immunverjan gerast yviraktiv og byrjar at leypa á liðirnar.

### Ein lang gongd

Kim Hørslev-Petersen er professari í liðagikt og arbeiðir hjá Kong Christian X's Giktasjúkrahúsi í Gråsten í Danmark.

Hann sigur, at talan er um eina langa gongd. Tú ert ikki sjúk, tó at kroppurin hevur gjørt anti-CCP, men tað er ein fyritleykt, at tú hevur arvað "gávurnar" at gera hesar serstøku verjuproteinirnar til at berja niður "skeivu proteinirnar".

- Tá tú roykir, hevur tú alla tíðina bruna í lungnavevnaðinum, og líkt er til, at "ketan leypir av" eitt bil, og at verjuproteinirnar byrja at leypa á tilsvarandi proteinur í liðunum.

Professarin vísir á, at nógv fólk hava anti-CCP í blóðinum í 10, 20 ella 30 ár - uttan, at nakað hendir, men um tú roykir, mennast antievníni, og tittleikin av sjúkuni verður tá 20 ferðir størri.

### Gikt og ovurfitt

Fara vit 30 ár aftur í tíðina, vóru sjúklingar við liðagikt ofta ov tungir, og í dag viga tveir av trimum sjúklingum ov nógv. Um tað er liðagiktin, sum elvir til yvirvekt – ella, um tað er yvirvektin, sum elvir til liðagikt, veit



læknavísundin ikki sum er, men hesi viðurskipti verða í løtuni kannað.

- Feitt í búkrúminum gevur eina brunastøðu í kroppinum, men um samanhangur er til liðagikt, er óvist,

sigur professarin í liðagikt.

Líkamikið, hvørt samanhangurin er, mælir professarin, Kim Hørslev-Petersen, til, at vektin verður hildin innan tað rímliga, tí meira enn

hellingurin av teimum, sum hava liðagikt, hava eisini trupulleikar við ov høgum kolesteroli.

Kelda: www.helse.dk

LOYSIR SEG AT  
ETA HEILSUGOTT

Vilmund Jacobsen

Heilsugóðir kostvanar fyri at umgangast yvirvekt og at fyribyrgja krabbameini eru júst teir somu.

- Tú skalt eta meira frukt og grønt, fullkorn og fisk. Samstundis skalt tú avmarka nøgdina av svína-, oksa-og seyðakøti eins og feitar mjólkavørur.  
www.cancer.dk mælir til, at fólk skulu finna javnvágina millum tann mat, tú etir, og hvussu nógv tú rørir teg.  
- Tá tú rørir teg, brúkar tú orku og fyribyrgir soleiðis, at vektin gerst ov høg.  
Mælt verður til, at vaksin røra seg í minsta lagi ein hálvan tíma um dagin - og at børn røra seg í minsta lagi í ein tíma.  
- Tá tú rørir teg, fyribyrgir tú samstundis krabbameini, sigur www.cancer.dk

vilmund@sosialurin.fo

# Samanhangur er millum yvirvekt og krabbamein

- Fólk, sum viga ov nógv, fáa lættari krabbamein, og tað er truplari at viðgera krabbamein hjá fólki sum viga ov nógv, sigur www.cancer.dk

Vilmund Jacobsen

Tú ert ikki bara í størri vanda fyri at fáa krabbamein, um tú vigar ov nógv. Tú ert eisini í størri vanda fyri at fáa aðrar sjúkur.

Tað skrivur heimasíðan www.cancer.dk

### Fyribyg yvirvekt

Tá tú fyrst vigar ov nógv, kann tað gerast trupult at tapa teg. Tí er tað týðningarmikið at fyribyrgja yvirvekt.

Uppskriftin at halda vektina á hóskeiligum støði kann tykjast einføld. Boðskapurin er: Et heilsugott og rør teg.

Hyggja vit at Danmark, eru tað ikki allir danir, sum duga at finna góðu javnvágina.

www.cancer.dk siga, at 1,3 miljónir danir viga ov nógv.

Heimasíðan hevur eisini ymisk uppskot um at eta heilsugott, og nær tú hóskeiliga rørir teg.

### Heilsubetri lív

Tú ert ikki einsamallur í tínari stremban eftir at halda vektina.

Kræftens Bekæmpelse í Danmark gevur eisini sítt ikast til, at fólk kunnu



Vilt tú halda vektini á hóskeiligum støði, er boðskapurin einfaldur: Et heilsugott og rør teg

liva heilsugott og soleiðis kunnu umgangast yvirvekt.

vilmund@sosialurin.fo