



FEITT ELLA IKKI FEITT

Matvøruhandlar bólnað av vørum, sum eru “light”, soltnar ella hava eitt lágt innihald av feitti. Men, er nú tað feittfátaka altíð tað besta? Etur tú knekkbreyð við lítlum feitti, er nøgdin av kolhydratum ofta himmalhøg. Tað merkir, at tú gjarna færst nógva orku, men lítil mettu. Við at eta minni feitt, gerast vit klænri og liva longri, halda vit. Men, hóast alt hetta, veksa tølini av teimum, sum viga ov nógv - og so kunnu vit spyrja, hví hetta er so? Á heimasíðuni www.helse.dk kunnu greinar lesast um hesi evni.

Fyrstahjálp kann bjarga mannalívi

Uttan ilt doyggja heilakyknurnar eftir fáum minuttum. Við fyrstuhjálp tryggjar tú, at andaleiðirnar eru opnar, at luftskifti er í lungunum, og at blóðrenslíð virkar, soleiðis at ilt streymar runt í kroppinum



Umleið 3.500 danir fáa á hvørjum ári hjartasteðg uttan fyrstuhjálpin. Av hesum yvirliva bert fá, um eingin hjálpin er til staðar, sum kann geva lívbjargandi fyrstuhjálp

Vilmund Jacobsen

Umleið 3.500 danir fáa á hvørjum ári hjartasteðg uttan fyrstuhjálpin. Av hesum yvirliva bert fá, um eingin hjálpin er til staðar, sum kann geva lívbjargandi fyrstuhjálp, til sjúkrahús kemur. Men, við skjótari og effektivari fyrstuhjálpi kunnu møguleikarnir at yvirliva veksa við upp móti 60 prosentum.

Møguleikin fyri, at tú gerst vitni til ein hjartasteðg - á arbeiðs-plássinum, í frítíðini ella heima við hús - er lítil, men slíkt kann henda fyri øll. Fær onkur hjartasteðg og fólk, ið eru hjá, duga fyrstuhjálp, kunnu mannalív bjargast.

Ikki nýggj offur

Er talan um vanlukku, er høvuds-punktini í fyrstuhjálpi at skapa tryggleika, at meta um støðuna hjá tí rakta og at senda boð eftir hjálpi.

Áðrenn sjálf fyrstuhjálpin byrjar, eigur tú at syrgja fyri, at vanlukkan - tá talan er um ferðsluvánlukku - ikki verður størri. Ferðslan á leiðini skal steðgast, motorurin á bilinum slökkjast, eins og alt el skal bróttast av. Tað kann gerast neyðugt at flyta tann rakta, soleiðis at viðkomandi í so máta er í tryggleika.

Mest avgerandi undir slíkum umstøðum er, at tey, sum royna at hjálpa tí rakta, ikki sjálvi gerast nýggj offur.

Grundleggjandi prinsippini við fyrstu hjálpi eru at syrgja fyri, at luftrásin er opin (A-airway), at viðkomandi andar (B-Breathing) og at kanna blóðrensl og hjarta (C-Circulation).

Uttan ilt doyggja heilakyknurnar eftir fáum minuttum. Við fyrstuhjálpi tryggjar tú, at andaleiðirnar eru opnar, at luftskifti er í lungunum, og at blóðrenslíð virkar, soleiðis at

ilt streymar runt í kroppinum.

Fyrirmyndirnar við ABC-prinsippinum eru, at tað altíð er sami systematiski háttur sum verður brúktur til kanning av einum skaddum persóni. Tað er avgerandi, at raðfylgjan er røtt, tá andaleiðin er ein fyrirtreyt fyri, at hin rakti kann anda - ella fær luft í lunguni, og andadrátturin er aftur ein fyrirtreyt fyri blóðrenslinum.

Einfaldar atgerðir

Ofta hendir tað, at einfaldar atgerðir at lata upp andaleiðina viðføra, at hin rakti sjálvur byrjar aftur at anda. Eitt nú kann tann, ið raktur er, hava eitt hvørt í muninum, sum hevur sett seg fast. Tá kanst tú boyggja høvdið spakuliga aftur yvir og taka lutin úr munnum.

Fólk, sum eru fallin í óvit, kunnu ikki sjálvi halda andaleiðina opna, tí ofta fellur tungan aftur

móti gómanum og leggur seg fyri andaleiðina. Eitt lyft undir kjálka-beinið og høvdið bent spakuliga aftur yvir kann í slíkum lötum vera lívbjargandi. Hetta letur samstundis upp fyri møguleikanum at blæsa luft niður í lunguni, um viðkomandi ikki fær andað sjálf/-ur.

Er illgruni hinvegin um, at høgð ella ryggur hava fingið skaða, er skilagott bara at lyfta høkuna fram og ikki boyggja høvdið aftur yvir. Tá gert tú ikki støðuna verri, um ryggmergurin kann vera skaddur av tí, at hálsgeisli móguliga er brotin.

Ring 112

Ert tú vitni til eina vanlukku ella sær, at onkur gerst akut sjúkur, eigur tú í fyrsta lagi at rópa eftir hjálpi - ella at senda boð eftir hjálpi. Eru boð ikki send eftir hjálpi, áðrenn bjargingin byrjar, kanst tú gerast

fangaður í einar støðu, har tíðin gongur, og har lívbjargandi hjálpin ikki kemur fram, áðrenn ov seint er.

Í slíkari støðu eigur tú at ringja 112 og upplýsa, hvat er hent, hvar hendingin er, hvussu mong eru skadd, og hvaðani tú ringir. Í fleiri forðum kann alarmsentralurin hjálpa tær við ráðum í ítøkiligum støðuni. Er talan um hjartasteðg, kann alarmsentralurin ofta vegleiða um, hvussu tú best viðger tann rakta og siga tær, hvar nærmasti hjartastartari (AED) er.

Fleiri og fleiri staðir eru settir upp hjartastartarar, sum kunnu skilgreina hjartarútmína og geva stoyt, sum setir hjartað í gongd aftur, tá talan er um hjartasteðg.

kelda: sundhed.dk