

# HEILSA

## Upplýsandi um parkinsonsjúku

Parkinsonfelagið og Landssjúkrahúsið fara at skipa fyri fyrilestri um parkinsonsjúku fríggjakvøldið 28. november. Tiltakið verður í Veitsluhøllini á Landssjúkrahúsinum klokkan 19.30 og neyðugt er ikki við tilmelding. Kristian Winge, neurologur, fer at greiða frá nýggjum viðgerðarmøguleikum og tí nýggjasta innan granskning í Parkinson - og Maria Skaalum Petersen, granskari, fer at greiða frá granskning innan parkinson í Føroyum. Hon fer at greiða frá, hvat er farið fram higartil - og hvørjar framtíðarætlaninar eru. Eftir framløgur verður eisini høvi at seta spurningar, og tey luttakandi fáa okkurt at leska sær við.



# Beinagrindin viknar við aldrinum

Sum eldri eigur tú at ansa eftir, at tú ikki dettur, tí brot á beinagrindina kann framskunda beinbroyskni. Hvat er beinbroyskni, og hvat kanst tú gera fyri at minka um vandan fyri beinbroyskni?

Vilmund Jacobsen

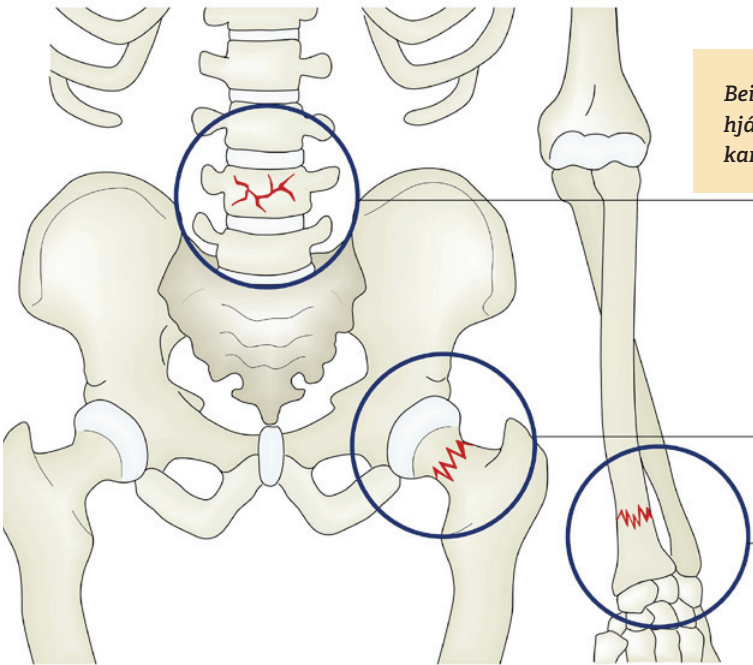
Beinbroyskni – ella osteoporosa – er ein støða, har beinagrindin hevur eina minkandi beinmongd og broyttan mikroskopiskan bygnað í beinvevnaðinum. Henda støða veksur um vandan fyri brotum í beinagrindini, sum kunnu raka ryggjargeisla, handlið, lærlegg og aðrar partar av beinagrindini.

### Hvat er beinbroyskni?

Beinbroyskni byrjar ofta eftir skiftisaldurin. Tá minkar framleiðslan av østrogeni, sum er kvinnuliga kynshormonið. Brot á ryggjargeislum og handliði sæst ofta hjá 60-80 ára gomlum kvinnum.

Men, beinbroyskni kann eisini koma av elli, og orsøkin er tá stigvís minking av beinmongdini í kroppinum. Tá aldur kemur á, koma øll út fyri, at beinbroyskni í ávísan mun ger seg galdandi.

Tað eru ofta fólk í aldrinum millum 70 og 90 ár, sum kunnu verða rakt av broti á lærháls ella aðrar partar av beinagrindini.



Beinbroyskni rakar ofta ryggjargeislar, lærháls og handlið hjá eldri og gomlum fólki. Men, tað er nógv, tú sjálv/-ur kanst gera fyri at minka um vandan fyri beinbroyskni

»Tá aldur kemur á, koma øll út fyri, at beinbroyskni í ávísan mun ger seg galdandi«

Sjúkueyðkennini fyri beinbroyskni eru brot á ryggjargeisla, lærháls, mjødn, handlið ella arm, sum stendst av løttum falli.

Hetta er ofta tey fyrstu eyðkennini um, at beinagrindin er viknað.

### Fyribyrging

Hvussu kann so byrgjast upp fyri beinbroyskni?

Tað eru fleiri ting, tú sjálv/-ur kanst gera -

- legg av at roykja
- slepp tær undan passivari royking

- minka um nýtsluna av alkoholi
- et heilsugott
- tak tilskot av kalsium og d-vitaminum
- rør teg meira

Tú eigur eisini at ansa eftir, at tú ikki dettur, tí brot á beinagrindina hjá eldri fólki kann framskunda beinbroyskni.

Kelda: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

### Vandabólkar

Summi eru í størri vanda fyri at verða rakt av beinbroyskni enn onnur, eitt nú fólk, sum eru -

- kløn og hava ein klænttrasligan

beinbygnað

- fólk, sum ikki eru aktiv kropsliga
- roykjarar
- alkoholmisbrúkarar

# Er tað gott ella ringt at drekka mjólk?

Ein svensk kanning vísir, at trý gløs av mjólk ella meira um dagin veksur um vandan fyri at doyggja

Vilmund Jacobsen

Føðsluríka vætan, sum mjólk er, hevur leingi verið kend fyri at styrkja beinagrindina og minka um vandan fyri hjartasjúkum.

Men, nú peikar ein nýggj kanning á, at mjólk hevur júst øvutan virknað.

Ein røð av granskarum á Universitetinum í Uppsala og Karolinska Institutinum í Stokhólmi hava fylgt umleið 45.000 svenskum monnum í 13 ár - og umleið 61.000 svenskum

kvinnum í 22 ár.

Kanningin snúði seg um upplýsingar um eitt nú kost, roykvanar og motiónsvanar.

Sambært [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk), sum vísir til [www.videnskab.dk](http://www.videnskab.dk), vísir kanningin eitt nú, at kvinnur, sum drukku trý gløs ella meira við mjólk um dagin, vóru í 93% størri vanda fyri at doyggja enn tær, ið ikki drukku slíkar nøgdir av mjólk.

Menn, sum drukku trý gløs av mjólk ella meira um dagin, vóru hinvegin í 10% størri vanda fyri at doyggja.

Menninir, sum drukku nógv

mjólk, vístu samstundis tekin um hægri brunatøl í kroppinum, samstundis sum kvinnurnar vóru í 16% størri vanda fyri brotum í beinagrindini.

Granskarar halda, at tað er evnið galaktosa, sum verður gjørt í tarmunum, tá mjólkasukur verður niðurbrotið, ið er orsøkin til hesi kanningarúrslit.

Professorin, Karl Michaelsson, sum stendur aftan fyri kanningina, hevur sjálvur lagt mjólkina á hillina eftir úrslitini av kanningini. Hinvegin heldur lektarin fyri kliniskum heilivági á Århuus Universiteti, Kjeld Hermansen, tó ikki,

at prógvini eru nóg greið fyri at kvitta við mjólkina.

- Hetta er eitt stórt og flott arbeiði, sum granskarar hava gjørt, men hetta er samstundis ein sonevnd "observatiónskanning", har hugt verður eftir sambondum og tendensum – og ikki, hvør orsøkin er, og hvør virkningurin er. Í kanningini sæst bara eitt samanfall av ymiskum viðurskiftum, sigur Kjeld Hermansen.

Lesið meira um kanningina á [www.videnskab.dk](http://www.videnskab.dk)

