

HEILSA

»Kennir tú tín prostata?«

Í Føroyum fáa 28 menn staðfest prostakrabba um árið. Hóast nærum hvør einasti maður fyrr ella seinni fær prostatakrabba, merkja teir flestu einki til tað. Sjúkan kemur sníkjandi og kann koma langt, áðrenn hon veruliga ger vart við seg. Menn mugu tí verða varugir við tær broytingar, sum sjúkan hevur við sær, og við minsta illgruna skalt tú ringja til læknan. Myndin er av kvinnunum - fyra sjúkrafrøðilesandi - handan faldaran "Kennir tú tín prostata?" Í samband við próvtøku hava tær skrivað grein um prostatakrabba og hava gjørt nevnda faldara.



Fupp og fakta um alkohol

Ein koppur við kaffi ger teg ikki edrúan. Hvørki kaffi, motiún, frísk luft ella brúsubað gera nakran mun í so máta. Kanska føkir tú teg klárari í høvðinum, men likamið forbrennur ikki alkoholið skjótari av hesum orsøkum. Likamligur aktivitetur útsetir heldur forbrenningina av alkoholi, og tú forbrennur meira, um tú liggur á sofuni, enn um tú ert likamliga aktivur

Vilmund Jacobsen

Tað finnast nógvar mytur um alkohol, men veitst tú, hvat er fupp, og hvat er fakta?

"Alkohol er gott fyri hjarta", hoyrist ofta.

Men, visti tú, at hetta faktiskt bert er galdandi fyri kvinnur, sum eru 45 ár og eldri - og at gagnliga mongdin snýr seg um nógdir á háltv ella heilt vínglas um dagin?

Onkur sigur, at vín og alkohol fita ikki. Men, tað er ikki rætt. Alkohol fitar nóg. Innihaldið av orku í alkoholi er næstan líka so stórt sum í feitti. Á hinari síðuni mettar alkohol ógvuliga lítið, og tí etur tú ikki minni, hóast tú drekkur. Alkohol ger máltíðina til eitt størri njótilsi, eins og alkoholið minkar um forbrenningina.

Alkohol skaðar fostrið

Onkur sigur, at alkohol ger tað truplari at gerast við barn, men tað er neyvan rætt. Avmarkaðar nógdir av alkoholi kunnu stimba hugin at vera saman kynsliga, og hetta er jú fyrsta fyrirreytin fyri at gerast við barn. Hinvegin kunnu ov stórar nógdir av alkoholi ganga út yvir evnini til kynsliga samveru.

Onkrar kanningar benda á, at 14 snapsir ella vínglós um vikuna kunnu gera tað lættari at gerast við barn, men tað eru eisini kanningar, sum benda á, at tað tekur longri tíð at gerast við barn, um tú brúkar alkohol.

So, hetta stendur líka sum upp og niður.



Læknavísundin ivast slett ikki í, at alkohol er ógvuliga skaðiligt fyri fostrið, og tá kvinnan sjáldan veit, júst nær hon er vorðin við barn, eru ráðini at vera ansin við alkoholi

andi er eisini, hvussu stórir ella lítil tín vødda-ella feittvevnaður á likaminum er. Jú, størri vøddar, tess betri forbrenning.

Onkur sigur, at menn tola alkohol betri enn kvinnur, og soleiðis er tað ivaleyst sum oftast. Innihaldið av vætu er ofta størri í kroppinum á manninum enn kvinnuni, og vøddarnir eru størri og fylla meira.

Tað er rætt, at tú ávirkast skjótari av alkoholi, tá magin er tómur. Tá kemur rúsurin skjótari, enn um tú hevur etið, áðrenn tú drekkur - ella, tú etur, meðan tú drekkur.

Kann føra til demens

Onkur sigur, at heilakyknur verða oyðilagdar, tá tú drekkur, men soleiðis er tað faktist ikki. Nýggjari gransking bendir ikki á, at so er. Hinvegin tálmar alkohol gerðini av nýggjum kyknunum. Brúkar tú alkohol yvir eina longri tíð, kann alkohol eisini føra til demens.

Tað er eingin logikkur í at "røkja" timburmenn við at drekka meira, tí timburmenn eru eitt tekin um "eitrán". Vatn er tað besta, tí alkohol er vatndrívandi, og vætutørvur er ein partur av orsøkini til, at timburmennin gerast so ringir.

Alkohol fær teg at slappa av og loysa vøddarnar, soleiðis at tú tosar meira lætt og dansar meira frígjørd/-ur. Men, balansugongdin við alkoholi er hárfín. Tað vita tey flestu av royndum. Knappliga ert tú ikki meistara-dansarin longur, men hevur trupulleikar við at finna javnvágina og vrøvlar eina rúgvu.

Kelda: www.iform.dk

Hvørki kaffi ella motiún

Onkur sigur, at ein koppur við kaffi ger teg edrúan, men tað er ikki rætt. Hvørki kaffi, motiún, frísk luft ella brúsubað gera nakran mun. Kanska føkir tú teg klárari í høvð-

inum, men likamið forbrennur ikki alkoholið skjótari av hesum orsøkum. Likamligur aktivitetur útsetir heldur forbrenningina av alkoholi, og tú forbrennur meira, um tú liggur á sofuni, enn um tú ert likamliga aktivur.

Onkur sigur, at ein snapsur forbrennur eftir einum tíma, men sakkunnleikin sigur, at tað neyvan er so. Tú forbrennur millum 1-1,5 gram av alkoholi um tíman fyri hvørji 10 kilo, tú vigar. Ein snapsur svarar til umleið 12 gram av alkoholi, og vigar tú 60 kilo, forbrennur tú sum tummilfingraregul 6-9 gram um tíman. Tí mást tú rokna við, at tað tað tekur heilt upp í tveir tímar at forbrenna ein snaps. Kanska gerst tú skjótari edrú/-ur enn vinmaðurin ella vinkonan, sum vigar júst tað sama sum tú. Men, avger-

»Onkur sigur, at vín og alkohol fita ikki. Men, tað er ikki rætt. Alkohol fitar nóg«

