

HEILSA



Nýtt skeið í listterapi

Nú er aftur möguleiki at sleppa á skeið í listterapi. Tað er Fía Lamhauge, life coach og listterapeutur, sum er skeiðleiðari. Ætlanin er at hittast eina ferð um vikuna - ella 10 ferðir tilsamans. Byrjað verður við kunning um skeiðið hósdeginn 15. Januar, og skeiðið er ókeypis. - Listterapi er eitt tilboð til tín, ið hevur ella hevur havt krabbamein. Royndirnar frá undanfarnu skeiðum hava verið sera góðar. Tær hava víst, at listterapi er ein góður háttur at stuðla fólki, ið eru ella hava verið rakt av álvarsligari sjúku, sigur Jansy Gaardlykke, dagligur leiðari hjá Krabbameinsfelagnum.

Rørsla hevur stóran týdning

Tað kann ongantíð skaða at iðka motión, um rørsluhátturin er tilpassaður tí einstaka. Kanningar vísa eisini, at heilivágur saman við rørslu kann hava positiva ávirkan á heilsustøðuna

Vilmund Jacobsen

Hví skulu vit røra okkum, tá vit longu taka heilivág fyri ov høgt blóðtrýst, kolesterol ella blóðsukur? Svarið er, at tú skalt røra teg kortini, tí tað ger mun.

Tað vísir ein verkætlan, sum fevnir um typu 2-diabetikarar, sum umframt at taka heilivág, eisini byrjaðu at venja aktivt.

Millum sjúklingabólkar, sum kunnu fáa nyttu av lívstílsbroyting, eru ávís sløg av typu 2-diabetikarum. Talan er eitt nú um tey, sum viga ov nógv og hava eitt ov høgt langtíðarblóðsukur. Tað kann vera trupult at sannføra júst hesar sjúklingar um effektiva í einum meira aktivum lívsstíli. Men, úrslitið av eini nýggjari granskingarverkætlan er ein góð grundgeving fyri at lyfta seg upp av sofuni.

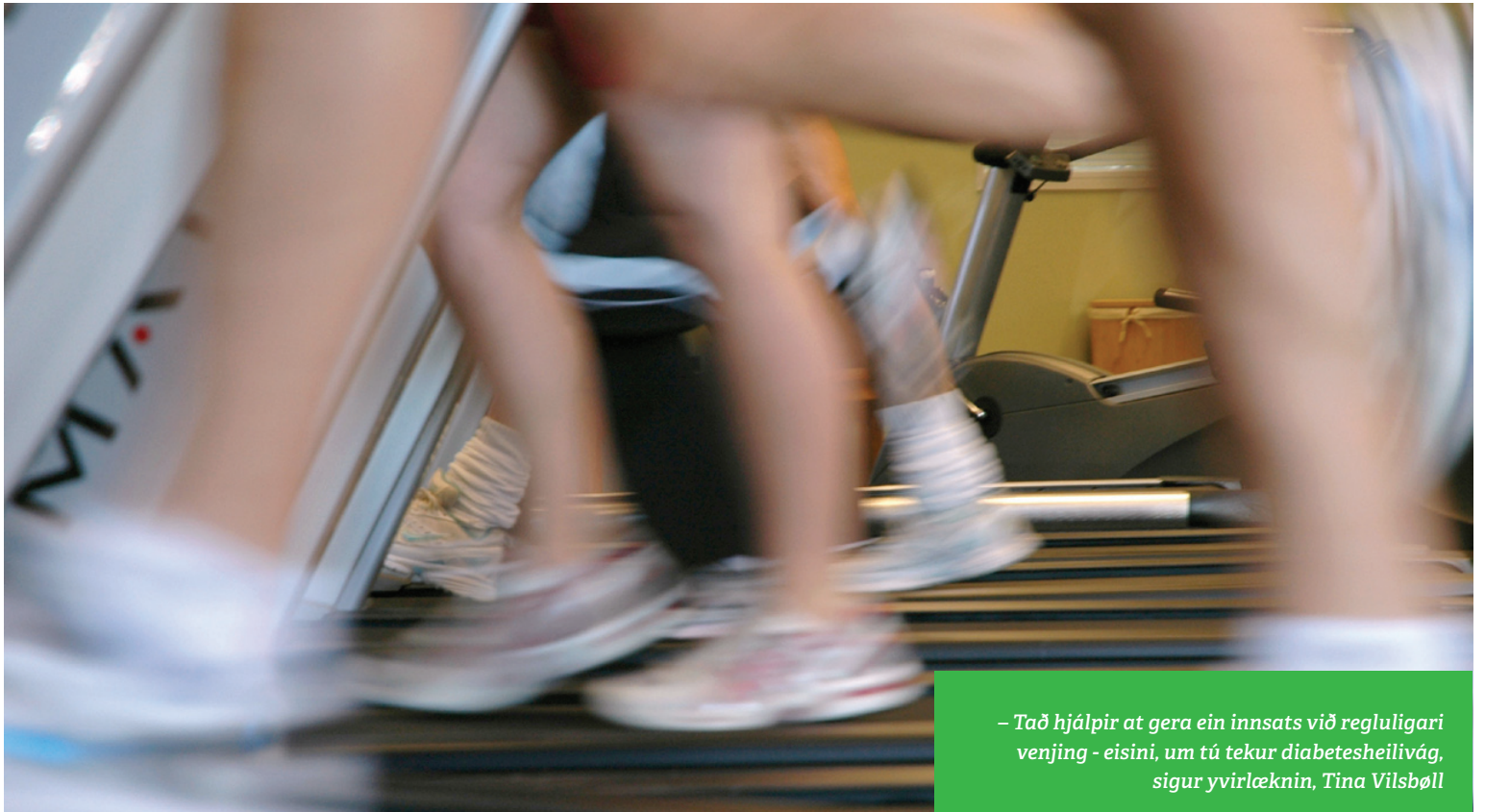
Verkætlanin vísir nevniliga, at fólk, sum viga ov nógv og typu 2-diabetikarar, ið eru tað, sum danir rópa "dårligt regulerede", missa vekt og fáa eina betri blóðsukurregulering, um teir flætta heilivágin við venjing.

Yvirlæknin og leiðarin av Center for Diabetesforskning á Gentofte Sjúkrahúsi, Tina Vilsbøll, greiðir frá, hvat liggur aftan fyri nevndu verkætlan:

– Vit hava ein hóp av prógvum um, at heilivágurin virkar, og tí er tað ikki trupult at greiða typu 2-diabetikarum frá, hví teir eiga at taka heilivágin. Hinvegin eru ikki so nógv prógv fyri, at flætting av rørslu og heilivági virkar betri enn heilivágurin einsamallur.

Hon vísir á, at nakrir typu 2-diabetikarar tíverri halda, at um teir taka heilivágin, kunnu teir halda fram við einum ósunnum og inaktivum lívsstíli - og kunnu velja

Flætting av rørslu og heilivági virkar betur enn heilivágur einsamallur



– Tað hjálpir at gera ein innsats við regluligari venjing - eisini, um tú tekur diabetesheilivág, sigur yvirlæknin, Tina Vilsbøll

lyftina fram um trappuna.

– Vit vilja gjarna vísa á, at tað veruliga hjálpir at gera ein innsats sjálv/-ur við regluligari venjing, sjálvst um tú eisini tekur diabetesheilivág, sigur yvirlæknin.

Trupult at bróta vanar

Í nevndu verkætlan luttóku 33 fólk, sum viga ov nógv sum sum kunnu rópast "dårligt regulerede" typu 2-diabetikarar. Yvir eina tíð á 16 vikur varð onnur helvtin av sjúklingunum viðgjørd við GLP-1 baseraða diabetesheilivágnum - Victoza - og hin helvtin fekk "placeboinjektioner" ella innspræning við sonevndum "lumpiheilivági".

Allir luttakararnir iðkaðu intensiva venjing undir eftirliti trýggjar ferðir um vikuna - við tveimum tímum í "spinning" og einum tíma við styrkivenjing.

Bólkurin, sum bæði fekk heilivág og venjing, hevði eitt markant fall í langtíðarblóðsukrinum og eitt miðal vekttað á 3,4 kilo - ella, eitt betri úrslit enn við heilivágnum einsamøllum. Hinvegin vóru ikki týðandi broytingar í somu tølum hjá hinum helminginum av bólkinum.

Báðir bólkarnir í verkætlanini upplivdu kortini eina munandi betring av konditiónini og eitt fall í feittprosentinum.

– Kombinatiónsviðgerðin hevur ein imponerandi virknað, men neyðugt verður við fleiri venjingarroyndum. Eitt nú ber til at kanna, hvat slag av venjing gevur besta úrslitið, og um neyðugt kanska ikki er at venja ein hálvan tíma um dagin, sum Heilsustýrið annars viðmælir. Vit vita øll, at tað er trupult at finna sær tíð og motivatióntil ein hálvan rørslutíma hvønn dag. Vit hava kanska nógv at gera, tað regnar, kanska er konan súr - ella er hundurin deyður. Kanningar vísa, at fólk typiskt detta aftur í gamlar inaktivar vanar eftir eitt hálvt ár ella so.

Tina vísir á, at nakrir av luttakarunum í nevndu kanning eisini eru fálnir aftur í gomlu vanarnar, men tibetur gleðast flestu teirra um tey mál, ið rokkin eru, og tí halda tey fram við venjingunum.

– Virknaðurin av kombinatiónsviðgerðini hevur fyri nøkur verið ein "eygnaupplátari", sum hevur broytt teirra lív, sigur yvirlæknin.

Egininnsatsur virkar

Teir 33 luttakararnir í kanningini skuldu hvørki broyta sínar matvanar, ei heldur iðka motión á egnari hond. Teir skuldu bert motionera undir professionellari leiðslu trýggjar ferðir um vikuna.

Tina Vilsbøll væntar, at miðal vekttaðið og fallið í blóðsukrinum hevði verið enn størri, um verkætlanin eisini fevndi um kostbroyting, men fyri kunna siga tað við vissu, er neyðugt at kanna hetta nærri.

– Úrslitið hevði kanska verið enn betri, um venjing og viðgerð við heilivági varð kombinerað við einum kosttilmæli, men tað kann gerast ov nógv fyri eina verkætlan at hava so nógv "variablar" í leiki í senn. Tað, sum kann yvirraska eitt sindur í verkætlanini, er, at rørsla ikki einsamøll førði til eitt markant vekttað ella góð blóðsukurtøl, men "bert" gav eina "umfordeiling" av feittinum í kroppinum. Tað er altso flættingin av motión og heilivági, sum ger tann stóra munin.

Nakrir diabetikarar hava ymiskar fylgdarsjúkur og tí er tað týðningarmikið við einum skræddaraseymaðaðari venjingarskrá.

– Tú skalt ikki venja teg til ein sonevndan "ironman", um tú hevur fylgdarsjúkur, men tað snýr seg um at finna ein venjingarhátt, sum er best fyri hin einstaka sjúklingin - venjingar, sum ikki gera, at tú koyrir troytt/-ur, leggur læknin dent á.

Tina Vilsbøll og hennara starvsfelagar eru nú í holt við eina nýggja verkætlan, har tey kanna fólk, sum eru í stórum vanda fyri at fáa diabetes. Endamálið við verkætlanini er, at hesi fólk kanska ikki fáa sjúkuna ella kunnu útseta sjúkuna við venjingum.

Tá læknin verður biðin um at koma við einum boði upp á, um flættingin við heilivági og venjing kann muna hjá øðrum bólum av sjúklingum enn diabetikarum, sigur hon, at onkrar kanningar eru gjørdar av eitt nú fólki við lungnasjúkum.

– Her vísti tað seg eisini, at innsatsurin hjá sjúklingunum ger ein stóran positivan mun. Tað kann ongantíð skaða at røra seg, um motiðnsformurin er tilpassaður einstaka sjúklinginum.

Meira verður at lesa um diabetes í útgávuni av Helse fyri februar 2015.