

HEILSA

Hví skulu vit røra okkum?

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 tað effektiva í einum meira aktivum lívsstíli. Men, úrslitið av eini nýggjari granskingarverkætlan er ein góð grundgeving fyri at lyfta seg upp av sofuni.



Eg skal siga tær eina góða søgu

Henda frásøgnin er skrivað av danska læknanum, Henrik Prinds Rasmussen. Hetta er ein hugnalig og lívsjáltandi søga - ein søga um eina kvinnu, ið fekk sína hjálp, tá hon søkti lækna

Vilmund Jacobsen

Hon kemur gangandi málrættað og skjótt inn í viðtaluhølið og setur seg í stólin. Hon hyggur upp á meg og sigur:

- Eg skal siga tær eina góða søgu - altso, um tú hevur stundir?

Eg samli upp á góðar søgur og gerist forvitin.

- Eg havi havt tað lort í fleiri ár og hevði faktiskt uppgivið vónina um, at tað fór at gerast betri. Soleiðis hevur tað verið, til eg fyri trimum vikum síðan fortaldi tær, hvussu eg hevði tað, og tú vísti mær til sjúkrahúsið. Eg var svimbul hvønn dag og gjørdist skjótt pøst. Fleiri ferðir upplivdi eg, at var nær við at svíma. Nú havi eg fingið ein "pace-makara", og seinasta mánaðin havi eg havt tað betri, enn eg havi havt tað í fleiri ár. Nú kann eg ganga langar túrar, og eg kann eisini súkkla ein túr. Eg stúri ikki fyri at gerast ússalig, tá eg vitji vinir og familju. Hetta er fantastiskt!

Hjartað hevur sín egna pace-makara, sum er sinusknúturin. Hesin situr í høgra upprúmi í hjartanum og syrgir fyri at senda út elektrisk innskot gjøgnum leiðningsskipanina í hjartanum og út í vøddaskipanina í hjartanum. Tað er hesin, sum avger hjartarútmuna, og hvussu skjótt pulsarin koyrir.

Arrvevnaður í leiðningsskipanini í hjartanum er vanligasta orsøkin til seinføra hjartarútmu, og tað var júst hetta, sum var trupulleikin hjá mínum kvinnuliga sjúklingi.

Hetta merkti, at hon eitt nú gjørdist svimbul, fekk andaneyð og var javnan nær við at svíma.

Tískil hevur hon nú fingið skurðviðgerð, har pacemakari, sum er eitt lítið battarí, er sett í hana. Uppgávan hjá battarínunum er at stimbra hjarta til at sláa við einari hóskandi rútmu, tá hjartarútman áður var ov veik.

Kom við gávu

Eg eri so glaður hennara vegna, men noyðist samstundis at viðganga, at eg ikki minnst, hvat hun tosar um, nú hon er til viðtalu. Eg blaði eitt sindur aftur í sjúklingafrágreiðingini og siggi, at hon fyri trimum mánað-



Tað er Henrik Prinds Rasmussen, praktiserandi lækni, sum hevur skrivað hesa nemandi frásøgn

um síðan vendi sær til mín við sjúkueyðkennum um hjartarútmu-órógv.

Vit fingið gjørt eina EKG-kanning og tóku nakrar blóðroyndir, sum stuðlaðu undir illgrunan. Kvinnan varð víst til hjartadeildina, og síðan hevði eg ikki hugsað um, hvussu henni mundi hava gingist, fyrr enn nú hon kom og segði mær hesa góðu søgu.

Kvinnan situr við einum posa í hondini og sigur, at posin er til mín.

- Eg havi sjálf seymað toyposan, sum eisini er til tín. Tú skalt ikki siga, at tú ikki vil hava gávuna, tí tað skalt tú.

Eg gerist eitt sindur snópin. Hon skyldar mær einki, og í útgangsstøðinum haldi eg ikki, at tað skulu vera gávur millum meg og mínar sjúklingar. Men, henda støðan er serstøk. Tað er ikki tí, at eg skal gera nakað fyri hana - ella komi til at skylda henni nakað. Hon vil bara geva mær hesa gávu, tí hon er ógvuliga fegin um at hava fingið tað so nógv betri og vil gjarna siga frá sín-um takksemi, sjálvum eg bara havi víst henni til sjúkrahúsið, sum ein

praktiserandi lækni í slíkum føri vildi havt gjørt.

Ein steinkanin

Eg lati posan upp og finni eina lítla steinkanin - eina slíka, sum er æлтаð at standa í einum urtagarði. Hetta er ikki ein kanin, sum eg sjálvur vildi havt keypt mær, men hetta er avgjørt ein gáva, sum er vald við hjartanum.

- Nú skal eg nokk koma til árligu kanningarnar, sum tú plagar at siga, at eg skal. So tosa vit ikki meira um hetta.

Kvinnan reisir seg og fer, áðrenn eg fái stundir at samla meg um støðuna. Eftir sita kaninin og eg og hyggja upp á hvønn annan.

Í dag eru trý ár, síðan hetta fór fram, og kanin hevur langt síðan funnið seg til sættis heima hjá mær. Hon situr trúføst á mínari altan og hyggur eftir mær gjøgnum rútin. Kanin minnir meg um, at hetta bæði er ein gáva og ein uppgáva at fáa loyvi til at vera praktiserandi lækni - og at tú saktans kanst gerast glaður um ting, tú sjálvur ikki hevði valt.



- Eg havi sjálf seymað toyposan, sum eisini er til tín. Tú skalt ikki siga, at tú ikki vil hava gávuna, tí tað skalt tú, sigur kvinnan við læknan