

Blanding av alkohol og panodil skaðar nýruni



Paracetamol er eitt av panodil-slögunum, og mælt verður frá, at hesin pínu-linnandi heilivágur verður tikin, um tú ert bundin at alkoholi. Samanrenning millum paracetamol og alkohol veksur um vandan fyri nýrasjúkum við 50 prosentum

Ein amerikansk kanning við 10.000 fólkkum vísir, at fólk, sum brúka alkohol og paracetamol saman, eru í stórum vanda fyri at fáa nýraskaðar

Vilmund Jacobsen

Fólk, sum drekka alkohol og taka pínu-linnandi fyri kroniska pínu, eiga ikki at taka paracetamol, ið er eitt av panodil-slögunum.

Tað halda granskarar sum siga, at alkohol og panodil er ein ógvuliga vánalig blanding, ið økir um vandan fyri eitt nú nýrasjúkum við 50 prosentum.

Tað var á árligu ráðstevnuni í Boston, American Public Health Association's, at kanningin nøkur ár herfyri alment varð lögð fram.

Kanningin vísir, at sjálvt smáar nøgdir av alkoholi saman við paracetamol kann skaða nýruni.

Paracetamol er lætt at fáa hendur á. Tað fæst í hondkeypi, og eigur at elva til stúran, tá tað verður tikið saman við alkoholi.

Umfatandi kanning

Granskarar hava leingi verið vitandi um, at reglulig nýtsla av paracetamol saman við alkoholmisnýtslu er skaðiliga fyri livir og nýru.

Hinvegin hevur ógreiða verið um, hvussu skaðilig samvirkanin millum hóvliga nýtslu av hesum báðum er.

Stívlaga 10.000 fólk luttóku í umrøddu kanning, sum varð gjørd ári 2003 og 2004 og sum bygd á

spurningar og svar. Kanningin vísir, at teir persónar, sum brúktu alkohol og paracetamol saman, søgdu frá nýraskaðum.

Mest upplagda frágreiðingin um hesa samanrenning er, at alkohol kann ávirka ta ílegu, sum stýrir niðurbrótingini av paracetamol.

Tak onnur sløg

Kanningin kundi ikki ávísa líknandi

samanrenningar við skaðilgari ávirkan á nýruni millum onnur sløg av pínu-linnandi heilivági og alkoholi.

Granskarar leggja tí dent á, at fólk við kroniskari pínu, sum dagliga taka paracetamol, eiga ikki at brúka alkohol.

Mælt verður heldur til at brúka annan pínu-linnandi heilivág enn panodil, um fólk eru bundin at alkoholi.

vilmund@sosialurin.fo

5 prosent klára at halda vektina

Sambært læknum eru tað bara eini fimm prosent, sum megna at halda vektini við líka, so tey ikki taka upp á aftur

Vilmund Jacobsen

»Adipositas« er læknlaga heitið fyri yvirvekt, tá henda er so stór, at hon kann gerast ein vandi fyri heilsuna.

Seinastu fimmti árin er talið av teimum, sum gerast ov feit, nógv vaksið, og umleið 14 prosent av dønnum viga ov nógv.

Tey góðu tíðindini eru, at vøkstururin sambært Jens Meldgaard Bruun, sum er formaður fyri Dansk Selskab for Adipositasforskning, er steðgaður.

Keðiligu tíðindini eru, at enn eru

ikki effektivir viðgerðarmøguleikar, tá sæð verður burtur frá skurðviðgerð.

Dansk Sundhedsinstitut kom fyri fáum árum síðan við eini frágreiðing um lívstílvíðgerð fyri fiti og yvirvekt. Niðurstøðan var eitt nú, at »lívstílvíðgerð av fólki við yvirvekt bara hevur eina lítil ávirkan á vekttað – líka mikið, hvat slag av uppílegging verður brúkt...«

Bjørn Richelsen, doktari í føðslu og serfrøðingur í fiti, sigur, at broytingar í kosti og motion kunnu brúkast fyri at vinna á einari lítla yvirvekt, men tosa vit um yvirvekt

á 15-20 kilo ella meiri, er talan um eina meira kroniska støðu, enn tey flestu geva sær far um.

– Fólk missa kanska ein part av yvirvektini, men sum oftast taka tey upp á aftur. Fyribyrging er eftir mín-um tykki ein nógv betri ilga enn at berjast fyri at fáa yvirvektina burtur aftur.

Bjørn Richelsen leggur tó dent á, at tað eru nógvir heilsuligir fyrimunir við at eta sunt og motionera, sjálvt um fólk ikki sleppa av við tey nógvu kilo'ini.

Peter Frunch-Jensen, doktari

í kirugiskari gastroenterologi, sum er ein teirra, ið hevur gjørt flestar »gastric bypass« viðgerðir í Danmark, stuðlar úttalilsunum hjá Bjørn.

– Tað eru umleið fimm prosent, sum eru før fyri at tapa seg og síðan halda fast um vektina – bert við at halda seg til klænkikurin. Kroppurin vil altíð royna at taka upp á aftur í vekt, og henda effektin varar í fleiri ár.

Peter Frunch-Jensen heldur, at fólk, sum hava vekttruppuleikar, kortini eiga at royna at tapa í vekt við lívstílbroytingum.

– Ert tú millum tey fimm prosentini, sum hava eydnuna við sær, eru ongar avleiðingar ella vandar knýttir at hesum.

At kirurgi er eitt skilagott alternativ hjá teimum 95 prosentunum, er Jens Meldgaard Bruun, lækni, samdur í.

– Beint nú er kirurgi hin einasti effektivu viðgerðarhátturin hjá teimum, sum viga alt ov nógv.

Jens Meldgaard Bruun heldur tó, at talið av teimum, sum eftir vekttað kunnu halda seg til røttu vektina, liggur nakað oman fyri fimm prosent.