

HEILSA

Alt fleiri gerast ovurviðkvom

Tað kann gerast ein álvarslig støða hjá fólki, sum eru ovurviðkvom fyri ymiskum matvørum. At fólk í størri mun gerast ovurviðkvom er vorðið ein alsamt størri trupulleiki. Umleið 5-7% av øllum børnum í Danmark dragast við eitt ella annað slag av ovurviðkvæmi mótvegis onkrum matvørum. Í fyrsta lagi er talan um mjólk, egg, jørðnøtir, fiskur og skeljadjór. Flestu børn veksa tó burtur úr hesum. Høvuðsreglan er, at lættast er at sleppa burtur úr ovurviðkvæmi, tá ræður um mjólk og egg. Hinvegin hongur ovurviðkvæmi, sum stendst av jørðnøtum ella fiski, gjarna við alt lívið. Millum vaksin fólk eru tað umleið 2%, sum liða av ovurviðkvæmi, ið stendst av ymiskum matvørum, og millum tey vaksnu hongur ovurviðkvæmi oftast við alt lívið. *Kelda: www.helse.dk*



— Eg vil ikki hava tín heilivág!

– Hin 89 ára gamla fer oftast út úr viðtaluhølunum aftur í góðum lag og við vissuni um, at hon hevur vunnið »slagið«. Hon hevur vunnið slagið á tann hátt, at hon ikki fær ta nøgd av heilivági, sum vegleiðingin sigur, at hon eigur at fáa, sigur læknin, Henrik Prinds Rasmussen

Vilmund Jacobsen

– Eg havi tað gott, og hví skuldi eg latið meg kannað fyri at finna út av, um tað kanska er okkurt, mær bagir?

Henrik Prinds Rasmussen er lækni i Læknahúsinum Nord í Kolding. Umframt at vera serlækni í heilivági, arbeiðir hann eisini við liða- og vøddasjúkum og við sjúkum í beinagrind. Akupunkturur og kognitiv terapi eru eisini hansara áhugaðkið.

Læknin gleðir seg

Henrik Prinds Rasmussen sigur, at hann gleðir seg altíð, tá hann sær navnið á henni í kalendaranum.

– Hon er 89 ár, og hon smílist, tá hon eitt sindur ótrygg á beinunum reisir seg úr stólinum í bíðirúminum og nærkast viðtaluhølinum. Hon kemur treyðugt til viðtalu og sigur treytaleyst nei til øll tey upp-skot, eg komi við um heilivág og kanning. Vit hava snakkað um tað fleiri ferðir, har eg meira ella minni heilhjartað havi roynt at fáa hana at fylgja klinisku rætningslinjunum fyri viðgerð. Tað endar sum oftast við, at hon fær sín vilja.

Og læknin heldur fram, at hin 89 ára gamla smílist og sigur hart, tá hann setir henni spurningar:

– Eg havi tað gott, og hví skuldi



– Tú verður líka gamal, sum eg, um tú ikki tekur ov nógvan heilivág, sigur hin 89 ára gamla við læknan

eg so latið meg kannað fyri at finna út av, um mær kanska bagir okkurt. Eg eri jú 89 ár, og skuldi eg fingið ein blóðtøpp og farið hiðani, tí eg ikki fekk allan tann heilivág, sum tín læknabók sigur – jamen, so er tað jú bara fint hjá mær.

Henrik Prinds Rasmussen sigur, at lagið á hini gomlu er gott, men hon heldur kortini fram í einum ávisum tónalagi:

– Veitst tú hvat? Eg vil slett ikki

hava tín heilivág. Eg toli hann ikki, og sjálvt um eg toli heilivágin, vil eg ikki hava hann.

Hin gamla fer oftast út úr viðtaluhølunum aftur í góðum lag og við vissuni um, at hon hevur vunnið »slagið«.

– Hon hevur vunnið slagið á tann hátt, at hon ikki fær ta nøgd av heilivági, sum vegleiðingin sigur, at hon eigur at fáa. Men, hon hevur fingið ta kunning um vandar og

møguleikar, sum eru, og hon hevur tikið eitt aktivt val, sigur læknin.

Tey frísku verandi frisk

Í DSAM (Dansk Selskab for Almen Medicin) eru læknar upptiknir av, hvussu vit menna heimsins bestu almennu praksis til gleði fyri sjúklingarnar.

– Vit kundu freistast at halda, at hetta kann gerast við meira heilivági, fleiri heilsukanningum, meira

tøkni og fleiri kanningarhættum, men hetta er ikki nóg mikið einsa-malt. Heilsa snýr seg um at viðgera og umgangast sjúku, men eisini um at lata tann fríska vera frískan.

Henrik Prinds Rasmussen vísir á, at WHO hevur skilgreinað heilsu sum »eina støðu av fullkomnari likamligari, sálarligari og sosialari vælveru og ikki bert fráveru av sjúku og ílegum«.

– Tað er kanska at taka munnin ov fullan og halda, at mín 89 ára gamli sjúklingur er í eini slíkari støðu, men samanumtikið hevur hon eina fysiska heilsu, sum er betri enn hjá teimum flestu í hennara aldri, og tað er eingin ivi um, at hon hevur eina góða eginumsorgan og eini fantastisk evni, tá ræður um at taka ábyrgd fyri egnum lívi.

Læknin, Henrik Prinds Rasmus-sen, leggur aftrat:

– Tá vit eru við at enda viðtaluna, sigur hon: »Takk fyri í dag, og hava vit tað ikki gott!?» Eg sigi, at eg hevði verið meira enn nøgdur, um eg var líka so frískur sum hon, tá eg komi í hennara aldur - um eg nú gerist so gamal. Hon vendir sær við, og meðan hon gongur út úr viðtaluhølunum sigur hon, at eg nokk skal røkka hennara aldri, um eg ikki taki ov nógvan heilivág, sigur hann.

Kelda: www.helse.dk

Soleiðis eldast menniskju

At fólk eldast, kemst bæði av innaru og ytru umstøðum

Vilmund Jacobsen

Ytru umstøðurnar snúgva seg eitt nú um kost, rørslu, royking og strálingar, sum kunnu fáa fólk at síggja eldri út.

Aftrat ytru umstøðunum, eru sjálvandi eisini lívfrøðiligar frá-geriðingar um, hví fólk eldast.

Vit kunnu siga, at likamið hevur eitt ur, sum bara gongur í eina ávísa tíð.

Menniskju eru "programmeraði" til at doyggja, tí okkara kyknur kunnu ikki deila seg í allar ævir. Kyknur kunnu nevnliga bert deila seg eitt ávíst tal av ferðum.

Likamið er bygt upp av kyknum, sum alla tíðina deila seg. Hvørja ferð, ein kykna deilir seg, kopierar hon sítt egna dna, sum hevur ein ávísan bygnað.

Bygnaðurin er kendur undir navninum, kromosom.

Í hvørjum kromosomi er tað, sum rópt verður "telomerur", ið vit kunnu siga er eitt pettið av dna, sum er til avlops.

Tá dna'ð verður kopierað, kemur ikki alt kromosomið við.

Fyri hvørt "kopi", sum verður gjørt av dna'num, verður minni av telomerum, og at enda eru tær heilt burtur. Tá hesar eru burtur, heldur kyknan uppat við at deila seg, og tá doyri hon. Tað er, tá kyknurnar doyggja, at vit síggja tekin um aldurdom á likaminum.

Tað er soleiðis okkara egna

likam, sum forðar okkum í at liva í allar ævir.

Kelda: videnskab.dk