

HEILSA

Vitaminir verja ímóti eiturari frá luftdálking

Luftdálking er ikki ókend í stórbýum, og um dagarnar hevur eisini verið nógv frammi í Føroyum um luftdálking frá stórum trolarum, sum liggja í føroyskum havnum

Vilmund Jacobsen

At stór skip liggja í føroyskum havnum og dálka luftina í eina tíð, kann tó ikki samanberast við støðuga luftdálking frá eitt nú nógvari bilaferðslu og ídnaði hvønn tann einasta dag og tíma í árinum.

Men, kortini kann hetta vera keðiligt og ótolandi fyri fólk og familjur, sum hetta gongur útyvir.

Á donsku heimasíðuni – www.helse.dk – er forvitnislig grein um, at meðan vit bíða eftir orku, sum ikki dálkar, kunnu vit bota um okkara egnu støðu við at taka B-vitaminir.

Tað vísir nýggj gransking.

Granskarar í USA hava nevniliga funnið fram til, at við at taka nógv av ávísam B-vitaminum, kunnu vit bota um skaðar, sum smáir og eitrandi partikkjar annars kunnu elva til í likaminum.

Partikkjar, sum koma frá dieselbilum, brenniovnnum og sum standast av kemiskum reaktiónum av dálkandi gassi, kunnu viðvirka til sonevndar arvafrøðiligar (epigenetiskar) broytingar í okkara kyknum, sum aftur kunnu skaða okkara heilsu.

Ein globalur trupulleiki

Heimsheilsustovnurin (WHO) metir, at 92 prosent av heimsins íbúgvum í lýtuni búgva í økjum, har luftdálking er omanfyri markvirðið á 10 µg/m³.

Of sjálvsagt skapar hetta órógv.

Dálkandi evnini, sum verða mett mest vandamikil, eru smáir partikkjar, ið verða umrøddir sum PM_{2.5}. Hesir partikkjar hava eitt tvørmát, sum er minni enn 2,5 mikrometrar. Hetta svarar til umleið 1/30 part av einum mannaári, og hesir partikkjar treingja djúpt niður í lunguni.

Sjálvt um vit vita, at dálking ger fólk sjúk, vantar okkum kortini fult yvirilt yvir tær meira neyvu mekanismurnar sum hava ávikan á, hvussu tingini henda.

Granskarar hava tó leingi havt illgruna um, at PM_{2.5} er atvoldin til arvafrøðiligar (epigenetiske) broytingar í okkara kyknum, sum kunnu skaða okkara heilsu.

Vit vita, at epigeniskar broytingar



Heimsheilsustovnurin (WHO) metir, at 92 prosent av heimsins íbúgvum liva í økjum, har luftdálking er omanfyri markvirðið á 10 µg/m³

ar kunnu standast sum fylgja av aldri, dálking, strongd, kemiskum evnum, heilivági og kosti.

Tað, sum granskarar í USA ynsktu at finna út av, var, um skaðaávirkanin av PM_{2.5} kann minkast við dagliga at taka tilskot við B-vitaminum.

10 sjálvboðin fólk í aldrinum millum 18 og 60 ár luttóku í kann-ingini, har hesi fyrst vórðu útsett fyri reinari luft, meðan tey finga óvirknar snýtitablettir, soleiðis at granskarar kundu máta virknaðin. Blóðroyndir vórðu eisini tiknar eftir hvørja kanning.

Síðan finga luttakararnir eina stóra nøgd við B-vitaminum í ein mánaða.

B-samansetingin var 2,5 mg folinsýra, 50 mg B6 vitaminir og 1 mg av B12 vitaminum.

Eftir hetta vórðu luttakararnir útsettir fyri luft við høgum inni-

haldi av PM_{2.5} í tveir tímar.

Hvat vísir úrslitið?

Granskararnir sóu, at tær fyra vikurnar við B-vitamintilskoti minkaðu munandi um skaðaárinini av PM_{2.5} við millum 28 og 76 prosentum - eisini í teimum pørtum av kyknum sum framleiða orku.

Eftir hesa kanning, hugsa granskarar um at gera nýggjar kanningar við fleiri luttakarum og við tilskoti av B-vitaminum í ymiskum nøgdum.

Í nevndu kanning var nøgdin av B-vitaminum størri, enn fólk vanlig taka, og granskarar halda, at kanska hevði ein minni nøgd av tilskoti havt hálvan virknað.

Men, tað er óvist, tá hesar kanningar enn ikki eru gjørdar.

B-vitaminir eru kendar fyri at minka um skaðiliga evnið, sum á donskum verður rópt “homocy-

stein”. Evnið verður gjørt í vanliga stoffskiftinum í likaminum og er undir illgruna fyri at veksa um vandan fyri blóðtøppi, um nøgdin av evninum í blóðinum verður ov stór.

Kelda: www.helse.dk

Granskarar hava funnið fram til, at við at taka nógv av ávísam B-vitaminum, kann bótast um skaðar, sum

