

HEILSA

Fleiri og fleiri verða rakt av hoyfepuri

Tað eru ráð móti hoyfepuri, og á apotekunum kring landið eru fólk, sum eru før fyri at hjálpa tær, um tú hevur fyrispurningar um hoyfepur og viðgerð móti hesum

Vilmund Jacobsen

Talið av fólki, sum hava hoyfepur, hevur verið nógv veksandi tey seinastu árin. Hetta er serliga galdandi fyri børn og ung.

Hoyfepur kann viðføra niðursetta lívsgóðsku og sjúkrafráveru og er ofta sambundin við astma og matvøruovurviðkvæmi.

Nógv fólk hava hoyfepur, men tað eru ikki øll, sum vita tað. Viðhvørt verða sjúkueyðkennini av ávikavist hoyfepuri og krími blandað saman.

Sjúkueyðkennini av hoyfepuri kunnu vera ymisk frá persóni til person. Tað kann eisini vera ymiskt, hvussu nógv hoyfepur órógvar tann einstaka – og í hvussu langa tíð eyðkennini plága.

Hjá nógvum hevur hoyfepur eina keðiliga ávirkan á tað sosiala, skúlan og á arbeiðslívið.

Men, sleppast kann undan hesum, tí tey flestu, ið hava hoyfepur,

hava møguleika fyri at liva eitt vanligt lív uttan stórar trupulleikar.

Hetta letur seg gera við røttu viðgerðini og vitanini um sjúkuna.

Hvat er hoyfepur?

Hoyfepur, sum eisini verður nevndur »allergisk rhinitis«, er tá tú ert ovurviðkvæm/-ur fyri eitt nú pollen (blómusáði) og kann tí verða treytaður av árstíðini.

Tað eru nógv ymisk sløg av pollen, men í Føroyum er tað graspollen, sum serliga er orsök til hoyfepur hjá fólki.

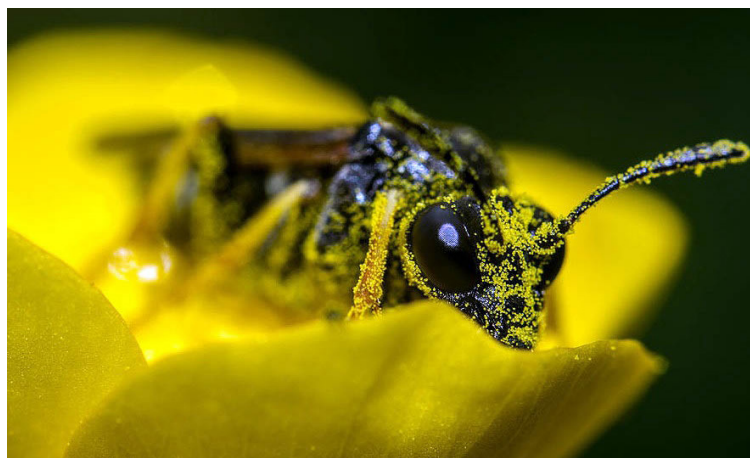
Hoyfepur kann eisini standast av innandura andelvi sum eitt nú djórahárum, dustmottum ella blámusoppi og kann tí geva sjúkueyðkenni alt árið.

Sum nevnt, kann tað vera torført at kenna mun á, nær talan er um hoyfepur ella krím.

Men, sjúkueyðkenni av hoyfepuri eru –

- * Eyguni gerast reyð, og tú fært skriða. Tað rennur úr eygunum, sum eru viðkvæmari fyri ljósi, og eygnalok og slímhinna í eygunum hovna.
- * Nøsin verður tipt, og tú kanst fáa klárt nasaútflot. Tað skriðir í nøsini, og tú nýsir ofta.

Er talan um krím og ikki hoyfepur, verður nasaútflotið tjúkt, óklárt og gult, og onkurtíð fylgir fepur við kríminum. Tú nýsir bert av og á, og eyðkennini vara sjáldan meira enn eina viku.



Tú fært hoyfepur, tá tú ert ovurviðkvæm/-ur fyri eitt nú pollen – blómusáði – og tí kann hoyfepur verða treytaður av árstíðini

Hvørji eru ráðini?

Heimasíðan www.apotek.fo hevur nøkur góð ráð um, hvat tú kanst gera – alt eftir, hvørjum tú er ovurviðkvom ella ovurviðkvæmur fyri:

- * Finn røttu heilivágsviðgerðina júst til tín
- * Lat onkran annan sláa grasvøllin
- * Sov ikki við opnum vindeygum
- * Lat vindeygum aftur, tá nógv grassáð er í luftini
- * Brúka sólbrillur, tá tú er úti
- * Vaska ella skola hárið, áðrenn tú fært í song fyri at fáa pollen

úr hárinum

- * Hav vindeygum aftur, tá tú koyrir í bili
- * Ikki heingja vaskiklæði út á snór, tá nógv grassáð er í luftini
- * Innrætta bústaðin væl og brúka ikki teppir ella annað, ið elvir til dust
- * Dustsúgv ofta og ger javnan reint
- * Eingi pelsdjór
- * Skola eyguni og nøsina við isotoniskum saltvatni, um tú hevur verið, har pollen er

Roykur ger verri

Lagt verður aftrat, at sjúkueyðkennini kunnu gerast verri, um tú eitt nú er, har tubbaksroykur er, os frá stearinljósi, parfuma ella roykur frá báli. Tí er skilagott ikki at útseta seg fyri slíkum.

Á apotekunum í Føroyum eru útbúgvin starvsfólk til reiðar at kunna og hjálpa tær, um tú skuldi havt fyrispurningar um hoyfepur og viðgerð.

Hyggja vit eftir, hvat danska apoteksverkið sigur, verður víst á, at talið av fólki, sum seinastu 20 árin eru rakt av hoyfepuri, er vordið tvey ella trífaldað.

Mett verður, at millum 10 og 25 prosent av dønum í tíðarskeiðum eru raktir av hoyfepuri.

Tað er eitt sindur meira vanligt, at menn verða raktir enn kvinnur, og tað er ofta í familjum, at hoyfepur ger um seg. Líða bæði foreldrin av hoyfepuri, er kjansurin fyri, at børnini eisini fáa fortred av hesum eini 50 prosent – og 20-30 prosent, um annað av foreldrunum líða av hoyfepuri.

Hevur tú astma, er kjansurin fyri, at tú í tíðarskeiðum fært hoyfepur, eini 60-80 prosent.

Øll kunnu fáa hoyfepur, men tað eru serliga yngri fólk, sum líða av hesum, og gjarna gongur fepurin burtur, tá fólk eldast.

Kelda: www.apotek.fo/ www.apotek.dk

Talið av fólki, sum seinastu 20 árin eru rakt av hoyfepuri, er tvey ella trífaldað