

HEILSA

ATJÚÚ!

– EG HAVI HOYFEPUR

Hjá nógvum hefur hoyfepur eina keðiliga ávirkan á tað sosiala, skúla og arbeiðslív. Men, sleppast kann undan hesum, tí flestu, ið hava hoyfepur, kunnu liva eitt vanligt lív uttan stórar trupulleikar

Vilmund Jacobsen

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

Hoyfepur kann viðføra eina verri lívsgóðsku og økta sjúkrafráveru og er ofta sambundin við astma og matvøruovurviðkvæmi.

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

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

Hjá nógvum hefur hoyfepur eina keðiliga ávirkan á tað sosiala, skúla og arbeiðslív.

Men, sleppast kann undan hesum.

Tey flestu, ið hava hoyfepur, hava nevniliga møguleikan at liva eitt vanligt lív uttan stórar trupulleikar.

Hetta letur seg gera við røttu viðgerðini og vitanini.

Hoyfepur ella krím

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 gras-pollen, 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.



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

Tað kann tí vera torført at kenna mun á, nær talan er um hoyfepur ella krím.

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.

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 vindeygja
- Lat vindeygu aftur, tá nógv grassáð er í luftini
- Brúka sólbrillur, tá tú er úti
- Vaska ella skola hárið, áðrenn tú fert í song fyri at fáa pollen úr hárinum
- Hav vindeygu 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 hefur 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 útbúgvinn 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 vordíð tvey ella trífaldað.

Mett verður, at millum 10 og 25 prosent av dønnum 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 foreldrini 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 yngru fólk, sum líða av hesum, og gjarna gongur fepurin burtur, tá fólk eldast.

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



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