

HEILSA



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

Hoyfepur plágar tey ungu

Tað eru nógv ymisk sløg av pollen, men í Føroyum er tað graspollen, sum serliga er orsök til hoyfepur hjá fólki. Men flestu, sum fáa hoyfepur, kunnu liva eitt vanligt lív uttan stórvegis trupulleikar

Vilmund Jacobsen

Talið av fólki, sum fáa hoyfepur, hevur verið nógv veksandi seinastu árin. Hetta er serliga galdandi fyri børn og ung. Hoyfepur kann viðføra eina verri livsgóðsku og økta sjúkrafráveru og fólk, sum fáa hoyfepur, kunnu eisini dragast við trupulleikar við astma og matovurviðkvæmi.

Tað eru ikki øll, ið hava hoyfepur, sum vita tað, og 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 órógvur hin einstaka og í hvussu langa tíð eyðkennini plága.

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

Men, sleppast kann undan hesum.

Flestu, ið hava hoyfepur, hava nevniliga møguleikan at liva eitt vanligt lív uttan stórvegis trupulleikar.

Hetta letur seg gera við røttu viðgerðini og vitanini.

Hoyfepur er, tá tú ert ovurviðkvæm/ur fyri eitt nú pollen (blómusáði) og kann tí vera 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.

Nøkur góð ráð

Heimasíðan www.apotek.fo hevur nøkur góð ráð um, hvat tú kanst gera, um tú ert ein, sum er

fongdur við hesum alt eftir, hvørjum tú er ovurviðkvom ella ovurviðkvæmur fyri:

- * Finn røttu heilivágsviðgerðina júst til tín
- * Lat onkran annan sláa grasvøllin
- * Sov ikki við opnum vindeygga
- * Lat vindeyggu 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 vindeyggu aftur, tá tú koyrir í bili
- * Ikki heingja vaskiklæði út á snór, tá nógv grassáð er í luftini
- * Innrætta bústaðin væl – uttan 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 ert, har tubbaksroykur er, osi 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 vordið tví- 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 foreldrini av hoyfepuri, er kjansurin



fyri, at børnini eisini fáa fortred av hesum, eini 50 prosent og eini 2030 prosent, um annað av foreldrunum líða av hoyfepuri.

Hevur tú astma, er kjansurin fyri, at tú í tíðarskeiðum fært hoyfepur, eini 6080 prosent.

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

Hvør er munurin?

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

hoyfepuri eru -
* Reyð eygu, og tú fært skriða. Tað rennur úr eygunum, sum eru viðkvæmari fyri ljósi, og eygnalok og slímhinna í eygunum hovna.

* Nøsín 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. Hevur tú krím, nýsir tú bert av og á, og eyðkennini vara sjáldan meira enn eina viku.

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