

Dagny Joensen
Jens Kr. Vang

„Slök 1300 fólk luttóku í kanningini, sum Hjartafelagið skipaði fyri í fjór.

Vekt og hædd, blóðtrýst, blóðsukur og kolesteról varð mætt, eins og fólk vóru spurð um tey royktu, og hvussu ofta tey ótu fisk um vikuna.

Úrslitið av kanningini, sammett við somu kanningar frá tíðarskeiðnum 1988 - 1997 visti m.a. at vektin hjá fólki økst og at 25 pst. eru tubbaksroykjarar.

Viðvíkjandi líkamsvektini, er fyri mannfólk galdandi, at 76 pst. viga ov nógv, og 21 pst. eru feitir.

Hjá konufólkunum visti kanningina, at 55 pst. vigaðu ov nógv og 16 pst. vóru feit.

Heðin Thomsen, yvirlækni á medisinsku deild og serkønur í hjartasjúkum, hevur staðið fyri kanningini. Spurdur um ein tilvildarlíkur bólkur í samfelagnum, sum kemur til slíkar sjálvbodnar kanningar, er eftirfarandi sum meting fyri allar fóroyingar, sigur Heðin Thomsen:

– Vanliga verður roknað við, at um fleiri enn 1000 fólk luttaka í kanning, so er hon eftirfarandi. Skeivleikin í hesi kanning er kanska, at bert fólk, sum eru áhugað í heilsuni, hava luttikið, men hon gevur tó eina góða mynd av heilsustøðuni, sigur Heðin Thomsen.

Fólk sum eru ov feit ella eru roykjarar eru í vanda bólk fyri at fáa hjartasjúkur, æðrakálking og aðrar lívs-hættisligar sjúkur.

Øll kunu fáa hjartasjúkur

– Erú fólk við líkamligum krevjandi arbeiði meira útsett fyri sjúkum enn tey, sum sita á skrivstovu?

– Vit hava ongantíð talt sjúklingar upp í sosialar bólkur, men eg haldi, at fólk við hægri útbúgvingum eru eins nógv sjúk og tey, sum hava strævíð líkamligt arbeiði.

Hvat kan gerast til tess at bota um heilsuna, sigur Heðin Thomsen, at slík tiltøk sum Hjartafelagið skipar fyri og upplýsing annars, eru amboð til at taka.

Seinastu árin: hevur tubbaksroyking eisini verið sett í samband við hjartasjúkur, umfrat lungna- o.a. sjúkur.

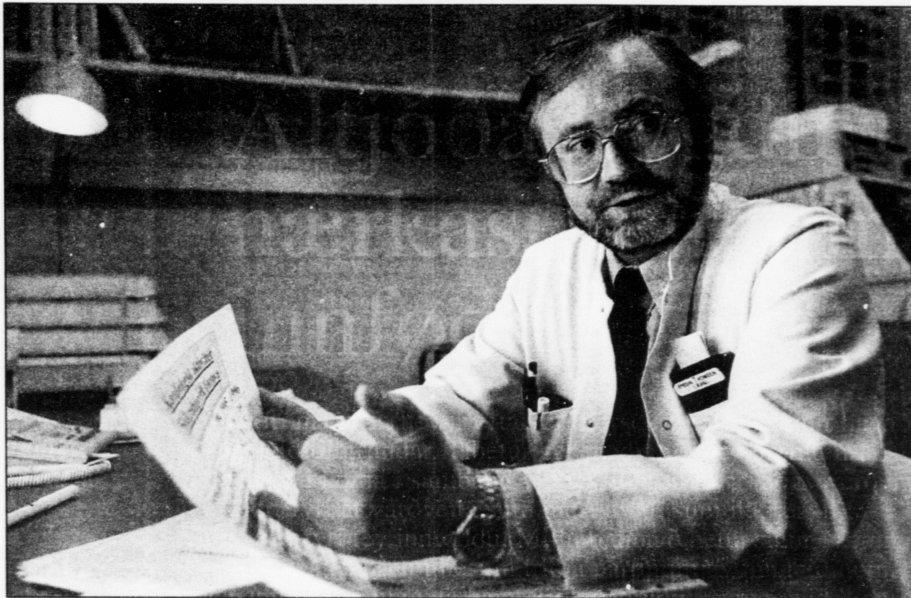
Torført at fáa fólk at brúka vanar

– Verður nakad gjørt fyri at fáa fólk at broyta livihátt, ella at ansa betur eftir heilsuni?

– Ein partur av arbeiðinum í sjúkrahúsverkinum er at fyrbyggja. Tað er m.a. at hava eftirlit við teimum, sum hava verið innlögð, fyri at vita um tey fylgja ráðum okkara. Eitt nú um tey taka ávasta heilivágin og broyta kostvanar, sigur yvirlæknin, sum viðgongur at nakrir sjúklingar lætina, tó ikki so nógvir, og at nakrir leggja av at roykja, men at teir heldur ikki eru nógvir.

– Tá vit fáa sjúklingar við

Heðin Thomsen, yvirlækni á Landssjúkrahúsium:



Heðin Thomsen, yvirlækni á medisinsku deild og serkønur í hjartasjúkum, vil hava fólk at eta minni, gevast at roykja og røra seg meira

Deyðstíttleikin er størst millum roykjarar

Talið av fólki sum doyggja av royking, er tilsamans størri enn talið av teimum, ið doyggja av alkoholismu, ferðsluvandlukku, sjólætni og sjálvs-morði, sigur yvirlæknin, sum heitir á fólk um at kenna ábyrgd fyri sær sjálvum, heldur enn at sita hendur í favn og lata onnur um tað

hjá hjartasjúkum inn, gera vit eina uppseting og vísa á, hvat eg galið. Tað er rættliga einfald lýsing í fimm - seks punktum, sum vit tosa við sjúklingin um.

– Flestu teirra skilja væl tað neyðuga í at umleggja kostvanarnar o.a., men tað er torført hjá teim flestu at gevast at roykja og at klænka seg.

– Í Danmark eru t.d. sjúkrahús, sum bjóða fólki viðgerð fyri at leggja av at roykja, á sama hátt sum rúsdrekkamisnýttarar hava í boði. Slíkan møguleika hava vit ikki til okkara sjúklingar, men eitt nú fæst nikotintyggeigummi, plástur o.a. sum kann letta um avvenjingina.

– Vit kunnu bert upplýsa um vandarnar, men vit kunnu ikki broyta lógirnar, leggur Heðin Thomsen afturat, og sipar til politikararnar, sum hann heldur sova á hesum okki.

– Tað, at allar kioskir selja sigarettir, eisini til børn, er burturvið, tí at tað júst í ung-

um árum., at óvanin at roykja kemur, tað sæst einamest av, at tað sjáldan kemur fyri, at tilkominn fólk byrja at roykja.

Sigarettapakkin átti at kosta 100 krónur

– Eg haldi, at loyva aldursmarkið fyri at keypa sigarettir átti at verið 20 ár, og sigarettapakkin skuldi kosta 100 krónur, sigur yvirlæknin.

Hóast fólk, ið hava havt blóðtopp, fáa at vita, hvussu vandamikilið tað er fyri heilsuna at roykja, so hava tey ilt við at leggja av. Eisini um tey fáa at vita, at vandin er størri fyri at fáa blóðtopp aftur, og at æðrakálkingin heldur fram.

– Roykingin kann eisini vera orsök til at øll onnur viðgerð ikki virkar so væl, sum hon átti, sigur yvirlæknin.

Um fólk gevast at roykja, fer líkamsvektin upp. Tá siðani verður sagt at tað er vandamikilið fyri heilsuna at viga ov nógv, virkar tað ó-

kymlandi?

Heðin Thomsen kvíkar sær at siga, at tað er enn vandamiklari at roykja 20 sigarettir um dagin, enn at viga ov nógv.

Spurdur um klón fólk ikki fáa hjartasjúkur, sigur Heðin Thomsen, at tað kemur fyri, men at 90 pst. av hjartasjúklingunum eru roykjarar.

Ráðini hjá yvirlækninum eru, at skulu hesar sjúkur fyrbyggjast, mugu fólk gevast at roykja, eta minni og iðka meir.

– Kunnu fólk ikki gerast so bangin fyri at fáa sjúkur, at tað førir til strongd?

– Um fólk eru bangin fyri sjúkum, eru hypokondrarar, so kann tað føra til tey verða strongd, men eg havi ongan hitt, sum er vorðin sjúkur av at ansa sær sjálvum, sigur Heðin Thomsen.

Fólk mugu taka ábyrgd fyri sær sjálvum

Hann heldur at einastu ráðini um heilsan skal varðveittast er, at fólk taka ábyrgd

fyri sær sjálvum, og ikki bert lita á heilsuverkið.

– Um vit sammeta heilsuverkið við aðrar stovnar, so eru hópin av trygdarreglum galdandi, eitt nú viðvíkjandi bilum, skipum, arbeiðsreglum o.s.fr.

– Vit eiga at hava eins stóra persónliga umsorgan fyri líkami okkara, og vit hava fyri bilinum, sum vit kanna javnan, um dekkini eru í lagi o.s.fr.

Tað skuldi helst verið soleiðis, at fólk ansa eftir sær sjálvum og harnæst fáa vitan frá okkum læknum um, hvat er skaðiligt o.s.fr. – Tað eru t.d. ráðini um at eta soðnan mat, og sum minst av feittum kjöti frá súgdjórum, og harnæst at eta sum mest av grønmeti og frukt.

– Okkara uppgáva sum læknar er at peika á vandar og eggja fólki til sjálvsrokt og persónliga ábyrgd. Tað merkir, at fólk skulu gera hvat tey kunnu fyri at varðveita heilsuna, og ikki bert sita hendur í favn og lata

læknar gera tað, sigur Heðin Thomsen.

– Herfyri var ført fram í Danmark, at fólk sum vóru vorðin sjúk, av tí at tey fóru so illa við sær sjálvum, skuldu stillast aftast í biðirøðini at sleppa í læknaviðgerð.

Spurningur um at broyta hugburð

– Er tað hugsandi ein háttur at fáa fólk at ansa betur eftir sær sjálvum?

– Hjá okkum sleppa illa sjúk fólk framat beinanvegin, og hevur tað ikki skund, mugu tey biða eitt sindur, sigur Heðin Thomsen, sum heldur vil tosa um at broyta hugburð, um rák og vandar viðvíkjandi heilsuni, enn at seta reglur fyri møguleikunum at sleppa í viðgerð.

Hann mælir til at fólk, sum roykja, eta nógv feitan mat o.s.fr., skulu fara til lækna tvær ferðir árliga at kanna blóðtrýstið, sum í millum læknar verður kallað »tigandi dreparin«, av tí at fólk ikki merkja tað, um blóðtrýstið broytist.

– Um blóðtrýstið er ov høgt, ávirkar tað hjarta og nýru, og økir um æðrakálkingina. Hjartað viðkast og hjartaslátturin gerst óregluligur. Harnæst er høgt blóðtrýst høvuðsorsøkin til slagtilburðir.

Hvørt húsarhald sin blóðtrýstmátara

– Øll húsarhald áttu tí at útvega sær blóðtrýstmátara, sum fæst í handlunum, heldur Heðin Thomsen.

Í dag er elektronisk húsarhaldstól í hvørjum heimi, og tí skuldi tað verið náttúrligt at fólk vigaðu seg og mætaði blóðtrýstið 14. hvønn dag, sum partur av sjálvsroktini.

Hava fólk høgt blóðtrýst og eru í viðgerð, er tað eisini gott hugskot at kanna tað heima, fyri at vita um viðgerðin er røtt.

Annað mál er, at kolesteroltalið hjá fóroyingum er ov høgt. Tað er í miðal 6,5 og er hægri enn t.d. miðaltalið í Danmark.

Yvirlæknin heldur, at tað hevði verið ynskiligt um kolesteroltalið var fimm, tí tað hevði minkað munandi um hjartatilburðir.

Ótolnast ikki um sjúklingar ikki akta

– Hvát er tín yndisdreymur fyri fóroysku fólkaheilsuna.

– Tað er at fólk góvust at roykja, fóru til lækna tvær ferðir árliga at mæta blóðtrýstið, iðkaðu meir itrótt e.a. virkseimi og ótu minni, sigur Heðin Thomsen.

– Er tað ikki hugstoytandi tá sjúklingar, fyri at bota um heilsuna, ikki gera eftir boðum tnum?

– Tað hevur áður nervað meg, men ikki longur. Tað loysir heldur ongar trupuleikar um læknin ótolnast, tí so koma fólk als ikki til kanningar, og tað ger støðuna hjá sjúklingunum enn truplari.