

# Börn skjótt bundin av at roykja

Í 30 mánaðir var ein kanning gjörd á Massachusetts Medical School í USA av 679 skúlabørnum í aldrinum 12 til 13 ár. Niðurstøðan í kanningini sýnir, at børn sum byrja at roykja,

tíðliga verða bundin av sigarettum

## ROYKING

Helvtin av børnunum í hesi kanningini høvdu roynt at roykt áður, og av hesum vístu 40 prosent tekin um at vera bundin av sigarettum.



Helvtin av teimum royktu tvær ella færri sigarettir um vikuna.

Kanningin vísti eisini, at gentur blivu nógv fyrr bundnar av royking enn dreingir, og bert 21 dagar

eftir at tey byrjaðu at roykja regluliga, vísti helvtin av teimum tekin um at vera bundin av sigarettum.

Niðurstøðan í kanningini sýnir, at børn kunnu blíva bundin av at roykja nakrar

dagar ella vikur eftir, at tey eru byrjaði at roykja. Ein av orsøkunum kann vera, at heilin ikki er liðugt útviklaður.

*Dagens Medisin*

**Heilsa & lívsstíllur**  
maggi@sosialurin.fo

**Drekk áðrenn tú verður tystur**



At drekka vatn er ein vanasak. Tó eigur tú at drekka vatn, áðrenn tú verður tystur. Kanningar vísa, at tá tú ert vorðin tystur, er tað ov seint, tí tá hevur kroppurin fingið undirskot av vætu. Um tú hevur vatn hjá tær heima ella tá tú ert til arbeiðis, er tað eisini lættari at minnast til at drekka tað.

*Kelda: Din kost*

# Kvalmi av ótta

Ein norsk kanning vísir, at ótti og depressiónir eru vanligari orsøkirnar til kvalma enn t.d. kaffi, royking ella alkohol. Kanningin vísir eisini, at bangnir persónar ofta líða av kvalma.

Tone Tangen Haug, yvirlækni á psykiatriskari deild á sjúkrahúsinum í Haukeland, sigur, at teir í hesi kanning lögdu til merkis, at óttin ger, at magin arbeiðir



verri, m.a. tí at vøddakreppingarnir verða óregluligir, og kennist tað sum kvalmi. Fyri tveir triðingar av øllum sjúklingunum sum koma til lækna fyri magatrupulleikar, finst eingin fysisk frágreiðing, tí orsøkirnar helst eru sálarligar.

*Dagens Medisin*

**Verða sjúk av møði**



Tá ferðin verður ov nógv alla tíðina, ávirkar tað kropp og kenslulív okkara. Vit hava ikki tíð ella orku longur til nakkað sum helst, hvørki til okkum sjálvi ella onnur.

Hetta ávirkar í stóran mun samfelag okkara við onnur, og hvussu vit hava tað við okkum sjálvi, sigur Karin Widerberg, sum hevur granska í hesum evni.

*Ráðet for psykisk helse*

# Frávera orsakað av alkoholi

Nógv er sagt og skrivað um skaðiliga ávirkanina, sum alkohol hevur á arbeiðslívið, men higartil hevur ógvuliga lítið verið skjalprógað hesum viðvíkjandi

Norski granskarin Roar Gjelsvik, við Rokkan-

sentret í Bergen, hevur nýliga roknað út, hvussu nógv alkohol kostar norska samfelagnum í krónum og oyrum og mistum arbeiðsdøgum.

Hann kom herfyri við úrslitunum á eini ráðstevnu um heilsuøkonomi í Bergen. Mistu arbeiðsdagarnir orsakað av alkoli eru millum 1,2 og 1,3 milliónir dagar. Úreiðslurnar hjá



samfelagnum hesum viðvíkjandi eru millum 1,5 og 1,7 milliardir norskar krónur.

Afturat hesum koma so minni produktivitetur og kvalitetur orsakað av alkoholtrupulleikunum.

*Kelda: Aftenposten*