

Skíðferðir:

Ansið eftir holdinum!

Heilsa & lívsstíllur

maggi@sosialurin.fo



Skiftandi veðurlag við vindi, regni og kulda fær nógvar føroyingar í hesum døgum at leita uttanlands at standa á skíðum, og samstundis njóta góðveðrið í fremmandu náttúruni. Men serstakliga góðar grundir eru til at ansa eftir holdinum

VETRARHOLD

Á vetri missir luftin nakað av vætu, og tað sama ger seg galdandi fyri holdið hjá okkum. Tá luftin er turr, gerst húðin eisini turrari og stökkur skjótari.

Vanliga virkar holdið sum ein bjálving, ið ger at vætan

setur ikki úr kroppinum, og verjir eisini fyri at smáverur koma inn í kroppin gjøgnum húðina. Tá ið turra húðin rivnar, veitir hon ikki somu verju; tí er tað av týðningi at røkja turra holdið fyri at fyrirbyggja, at besta vernd okkara móti vætumissi og smáverum verður skadd.

Eini góð ráð fyri holdið er at smyrja tað við feitum smyrslí hvønn dag. Ymisk evni eru til taks, ið veita húðini bæði fiti og vætu, ið stimbra húðina og varðveita hana lina og mótstöðuføra.

Holdið í frostveðri

Í kuldaveðri er tað av størum týðningi at verja holdið serliga væl. Í vindi er holdið kaldari, enn tá logn er. Frystur niður í eini fimm stig í

logn, svarar tað til 13 kuldastig á holdinum, bert eitt lítið lot er, og er frískur vindur – umleið 10 m/s – svarar tað til 21 kuldastig á holdinum.

Tað týðningarmesta er, at holdið fær nóg mikið av fitievni, so tað verður ikki uppturkað. Kortini er óneyðugt at nýta vatnleyst krem. Verður kremið smurt á holdið okkurt um ein hálvan tíma áðrenn farið verður útum, er kremið sett inn í húðina.

Krem eru, ið gera at húðin fær andað, og ikki liggja sum ein tøtt skón oman á henni.

Holdið og sólin

Á skíðferð kann holdið verða útsett fyri bítandi kulda og brennandi sól sama dag. Tann tunna fjallaluftin verjir

ikki so væl fyri sólini, sum hon annars ger á láglendi, og tá avkavað er, endurspeglast sólarljósið úr kavanum, so geislingarnar verða fleirfaldaðar samanbórið við tær, vit annars eru von við. Tá farið verður á skíðferð, eru tey flestu hvítholdaði, tí sólin hevur ikki sæð á holdið í fleiri mánaðir. Holdið er følið og á høgum fjøllum kann sólbruni koma, hóast skyggjað er.

Til tess at verja viðkvæma vetrarholdið ertað umráðandi at holdið verður smurt við sólkremi, ið hevur høgan verndarvaldi. Er ætlanin at vera úti í fleiri tímar, eiga flestu føroyingar í minsta lagi brúka verndarvaldur 15 (Sun Protection Factor: SPF 15) til tess at verja holdið fyri sólbruna.

Umráðandi er eisini at verja varrar og oyru, og helst eisini brúka sólbrillur til tess at verja eyguni fyri tí hjarta og skyggjandi ljósinum. Varrar og oyru kunnu smyrjast við sólstift, ið kann havast í lummanum til at taka. Í flestu sóltilbúningum, sum fáast til keyps í dag, er verja fyri bæði UVA og UVB sòlargeislingum, ið eru skaðiligar í ov stórum nøgdum.

Eisini tá luftin er samdrigin treingja ultraviolettar geislingar frá sólini í gjøgnum skyloftið og verða endurspegladar úr kavanum. Tískil er vandi fyri sólbruna, hóast samdrigið er, og tí er altíð skilagott at smyrja seg við sólkremi, sama hvussu veðurvánirnar eru.

Kelda: www.apotek.fo

Menn, kvinnur og alkohol

Sauna og rennitúrar hjálpa ikki upp á forbrenningina, um onkur skuldi verið freistaður til at hildi tað.

Um ein kvinna og ein maður drekka somu nøgd av alkoholi, fær kvinnan nakað hægri promillu. Orsøkin er at alkoholið delir seg í vevnaðin í kroppinum, sum innihendir vatn. Menn hava ofta meira vøddatilfar enn kvinnur og tí meira kropsvevna at deila alkoholið í. Alkoholið verður tí eisini meira tynt í kroppinum hjá einum manni enn eini kvinnu.

Afturat hesum hava menn ofta meira enzymir í magasekkinum, sum niðurbrota alkohol. Hetta hevur við sær, at alkoholið sum menn drekka ikki kemur út í blóðrenslid.

Tá talan er um alkohol, sum er upptikið í blóðið, fellur promillan við 0,15 promillu um tíman hjá bæði kvinnum og monnum.

Kelda: Dagens Medisin

