

Krímsjúka er vanlig um veturín

Heilsa & lífsstíllur
maggi@sosialurín.fo



Krímsjúka – ella influenza ella bara krím – er vanlig um veturín.
Krím er tann vanligasta av øllum sjúkum; hon smittar lættliga millum fólk við dropasmittu við hosta ella nýsan. Sjálvðan varir krímsjúka longur enn eina viku

KRÍM

Krím er orsakað av krím-virus, sum setur seg í munn, nös, háls ella lungu. Hjá frískum børnum, ungum og miðaldrandi gongur sjúkan sum oftast skjótt yvir. Men hjá eldri fólki (yvir 65 ár) og fólki við sukur-, hjarta-, lungna- og nýrasjúkum kann krímsjúka verða hættislig. Eisini hjá fólki, har immunverjan er

viknað, kann krímsjúka verða hættislig. Tí eiga fólk í hesum vandabókum at lata seg koppseta fyri krím á hvørjum heysti hjá lækna. Koppseting kann í flestu førum fyrbyggja krímsjúku, og har fólk kortini fáa krím, vil koppseting lætta munandi um sjúkuveðkennini. Hjá børnum kunnu eftirsjúkur stinga seg upp so sum mið-oyrna- og hjáholubruni.

Hvat kann gerast?

Fært tú krím, eru bestu ráðini at fara til songar. Dekk nógva vætu, og tak um neyðugt 2 parasetamol isenn í mesta lagi 4 ferðir um samdøgrið fyri at linna fepur og pínu. Børn undir 12 ár skulu hava minni skamt, les tí altíð leiðbeiningina á glasinum. Barnaskamtur er 10-15 mg/kg líkamsvekt í mesta lagi 4 ferðir um samdøgrið. Pínustillandi til børn fæst í tablettum, súgvitablettum, sevuju ella stípkíllarum.

FAKTA

Góð ráð

- Tá ein hevur krím, eigur ein ikki at verða ov strongdur, tí tað kann gera krímið verri.
- Roykur frá tubbakki kann leingja um krím og serliga hjá børnum.
- Tá ein hevur krím er altíð gott at drekka nógv t.d. heita mjólk við húnangi, juice, vatn o.a.

Krím smittar illa – fylgið tí hesum ráðum:

- Snýs tær við pappírsklúti og bein teir burtur beinanvegin,
- Halt fyri munnin tá tú hostar ella nýsur,
- Vaska tær ofta um hendurnar,
- Lat vera við at rætta hond.

Far til lækna

Sjúkuveðkennini av krími hvørva sum oftast aftaná eina viku ella so, og tá er ikki neyðugt at fara til lækna. Um sjúkuveðkennini vara í meira enn eina viku, og um ein fær fepur ella um ein afturvendandi hevur krím, eigur ein at fara til lækna, at verða kannaður nærri.

Fyri tipta nös fæst nasapístr ella -dropar. Virkanin heldur sær í nakrar tímar. Tú kanst brúka næsapístr fyri tipta nös 3 ferðir um dagin í hægst eina viku í senn. Børn undir tvey ár eiga

ikki at nýta hesar dropar, men kunnu ístaðin fáa saltvatn, sum eisini fæst til keyps á apotekinum. Saltvatn tynnir snorið, soleiðis at tað betur rennir úr nösini. Fyri sáran háls fáast súgvi-

tablettir, sum virka lokal-doyvandi í hálsinum.

Fyri turran hosta fáast hostadoyvandi tablettir ella sevja. Eisini fæst hostasevja, brúsutablettir og vanligar tablettir fyri at loysa slím.

Heimaráð, sum t.d. at drekka Kamillute, eta C-vitaminir, Echinamindropar og hvítleyk visir seg at hjálpa fyri krím hjá nøkrum. Hetta eru sum sagt heimaráð, og neyvar kanningar eru ikki gjørdar av virkanini av hesum evnum fyri krím.

Spyr á apotekinum hvat er ráðiligt at brúka í samband við krímsjúku. Ígerðarsjúkur kunnu koma í kjalarvørrinum á krímsjúku (superinfektió, eitt nú lungnabruni), og tí eigur ein at seta seg í samband við lækna, um sjúkuveðkennini versna ella standa við longur enn 1-2 vikur.

Kelda: www.apotek.fo

Bróstkrabbi, alkohol og stress

Kvinnur sum aftaná skiftisárini drekka alkohol og samstundis nýta hormonevnir økja um vandan fyri at fáa bróstkrabba við 80 prosentum í mun til kvinnur sum ikki drekka alkohol og ikki nýta hormonevnir.

Einans 10 gram av alkoholi um dagin, sum svarar til eitt lítið glas av víni, kann vera ov nógv.

Tað er ein kanning í blaðnum "Journal of the Nation Cancer Institute", sum kemur til hetta úrslit. Kanningin byggir á eina svenska bróstkrabbakanning av 51.800 kvinnum. Kanningin varð gjørd í 10 ár, frá 1987 til 1997.

Norski yvirlæknin og krabbameinsgranskarin, Kristina Kjærheim, sigur, at úrslitið av kanningini staðfestir tað, sum vit vita um bróstkrabba og alkohol. Hon sigur, at lækna mugu upplýsa kvinnur um, at alkohol og bróstkrabbi hava samband hvørt við annað.

Hon heldur eisini, at tíðin er komin til at endurskoða fatanina um at eitt glas av víni um dagin er so sunt.

Granskarar vísa eisini á at áhaldandi stress elvir til minkandi østrogenevni, ið kann vera ein risikofaktor fyri bróstkrabba.

Kelda: Tidsskrift for den Norske Lægeforening

