## Yvirvekt vandamikið um tú hevur prostata

Vandin fyri at fáa afturstig eftir eina skurðviðgerð fyri krabbamein í bløðruhálskertlinum (prostata) er munandi hægri hjá monnum sum viga ov nógv enn hjá teimum við normalari vekt, vísir ein nýggj kanning.

Tað eru granskarar á University of California, ið hava gjøgnumgingið sjúkra-journalir hjá yvir 2.000 monnum, sum vóru skurðviðgjørdir fyri krabbamein í bløðruhálskertlinum. Eftir umleið tvey ár fingu 12 prosent av teimum afturstig og blivu sjúkir aftur.

Tað vísti seg at vera týðiligur samanhangur millum BMI (Body Mass Indeks), og talið á teimum sum blivu sjúkir aftur.

Teir menn sum vigaðu ov nógv vóru í umleið 70 prosent størri vanda fyri at fáa afturstig enn teir við normalari vekt.

Hjá monnum ið bert vigaðu eitt sindur ov nógv, var vandin umleið 40 prosent størri fyri at fáa afturstig, vísti kanningin hjá granskarunum á University of California.

Kelda: Sunnhetsbladet

# Lætt at klænka seg

**Tað nýtist ikki altíð at vera so torført at klænka seg, tí kroppurin brennur eisini kaloriur við at gera vanligar gerandisuppgávur, sum flestu okkara hava nokk av hvønn einasta dag.**

Um vit t.d. ganga millum starvsfelagarnar á arbeiðs-plássinum ístaðin fyri at senda teldupost til hvønn annan, ella nýta knøttarnar á sjónvarpstólinum ístaðin fyri fjarstýringina, brenna vit nakrar kaloriur av. Hóast hetta kanska eru smálutir, kann tað gera góðan mun.

Ein gongutúrur upp á hálvan tíma brúkar nógvar kaloriur. Eisini um vit súkkla ella ganga til arbeiðis.

Amerikumaðurin James Levine á tí kendu Mayo-klinikkini í USA hevur gjørt eina nágreiniliga kanning, har hann máldi tær ýmisku rørslurnar hjá vanliga kløunum og hjá feitum persónum alt samdøgrið. Hann kom til tað úrslit, at tey sum viga ov nógv røra seg munandi minni dagliga, enn tey ið viga tað, sum tey eiga. Tey sum viga ov nógv eru ofta meira still og brenna tí færri kaloriur dagliga.

Kelda: www.mozon.no

*Nýggjar kanningar vísa at tey sum viga ov nógv røra seg munandi minni dagliga enn tey, ið viga tað, sum tey eiga*

# Sjúkrahús vandamiklari enn flogfør

**Sambært enskum serfrøðingum innan sjúklingatrygd, kann tað vera vandamikið at fáa viðgerð á einum sjúkrahúsi.**

Á einum vanligum vesturlendskum sjúkrahúsi er vandin fyri at doyggja av skeivum heilivági ein út av hvørjum 300, meðan møguleikin fyri at doyggja í eini flogvanlukku er ein út av 10 milliónum.

Hetta kom fram á eini stórari ráðstevnu í London um trygd hjá sjúklingum í november í fjør, har luttakararnir vóru úr øllum Evropa.

Sir Liam Donaldson, ið er ovasti medisinski leiðarin í enska heilsuverkinum, sigur, at hóast tað eru fólk meira bangin fyri at flúgva enn fyri at verða innløgd á sjúkrahús.

Í 2004 doyðu yvir 2000 sjúklingar á sjúkrahúsum í Onglandi orsakað av óhappum, skeivum diagnosum, ov seinari viðgerð og skeivum heilivági.

Donaldsen sigur, at hetta kann ikki góðtakast og enska heilsuverkið má læra at raðfesta trygdina hægri, soleiðis at sjúkrahúsini vera eins trygg og loftrúmið.

Nú er avgjørt at Stórabretland næstu fýra árini skal lata umleið 290 milliónir krónur til eina heimssamgongu fyri trygd hjá sjúklingum.

Kelda: Dagens Medisin