

Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Sjúka á ellisárum

- Nýggjar kanningar hava víst, at eldri fólk eru meira viðkvom fyri sjúkum sum krabbameini, diabetes, hjarta-æðrasjúkum og sálarligum brekum – sjúkum, tey kundu fingið hjálp fyri, um væl varð atborið, segði Jógvan Róin, lækni, millum annað í fyrilestri um “Ábyrgd fyri egnari heilsu”



FYRIBYRGING

Jógvan Róin, lækni

– Ein amerikansk kanning vísir, at 1 av 12 sjúklingum yvir 65 ár eru í vanda fyri at fáa skeivan heilivág, staðfestir Jógvan Róin, lækni

Tá ST gjørdi av, at 1999 skuldi verða ár teirra eldru, merkti hetta, at meiri skuldi verða gjørt innan heilsuverkið fyri at betra um heilsuna hjá teimum eldru. Eisini merkti hetta, at fleiri vísundaligar kanningar áttu at verða gjørdar fyri at finna orsøkina til brek, sum gera, at ellisárini alt ov ofta verða merkt av likamligum og sálarligum brekum. Nýggjar kanningar hava víst, at eldri fólk eru meira viðkvom fyri sjúkum sum krabbameini, diabetes, hjarta-æðrasjúkum og sálarligum brekum. Hesar sjúkur føra til, at lívsumstøðurnar hjá teimum eldri verða so vánaligar, at tey verða noydd at fara á sjúkrahús ella á røktarheim av brekum, sum tey kundu fingið hjálp fyri, um væl varð atborið.

Ein av teimum vandum, sum hótta okkum eldri, er diabetes typa II ella vanliga nevnt gamlamanna sukursjúka. Tittleikin av hesi sjúkuni økist í stórum um allan heimin. Alheims Heilsustovnurin sigur, at í ár 2000 vóru 150 milliónir av typu II diabetikarum, og verður gongdin sum higartil, fara 300 milliónir at hava hesa sjúku í 2025 – tað vil siga ein tvífoldan eftir 25 árum.

Eisini í Føroyum økist hendan sjúkan í stórum. Vit rokna við, at av teimum 40 ára gomlu hava 1% typu II diabetes og 10% av teimum, sum eru komin í 60 ára aldur. Ein triðingur av teimum vita ikki, at tey hava sjúkuna, og tey kunnu hava havt hana í fleiri ár. Tá so sjúkan verður ávíst, hava tey longu

fingið skaða á eygu, nýru, hjarta, heila og gongulimir. Tað er tí av størsta týðningi at ávísa og seta typu II diabetikarar í viðgerð, so tíðliga sum gjørligt. Vit rokna við, at eyðkenni fyri sjúkuna eru tosti, skriði, møði, pissa nógv og ofta, men hesi eyðkenni vanta ofta hjá teimum eldru.

Hvussu kunnu vit so finna, tey hóttu? Eyðkennini eru, at tey eru feit, hava ofta høgt blóðtrýst og ættarbregði til typu II diabetes. Eitt roynd av blóðsukrinum er ofta nóg mikið til at ávísa sjúkuna og seta í gongd fyrirbygjandi viðgerð við heilsugóðum kosti, men rørsla hevur alstóran týðning, og tubbakið skal burtur. Tað skaðar meir hjá diabetikarum, enn hjá øðrum. Roald Bahr, norskur professari við ítróttarháskúlan í Oslo, sigur, at tað er ikki vandamikið at viga eitt sindur ov nógv, um ein er í góðari likamligari støðu. Hann sigur, at fleiri kanningar hava víst, at tað er meir vandamikið at vera klænur og likamliga illa fyri, enn at vera tungur og likamliga væl fyri.

Fyri at máta um rørsluna er komið eitt lítið tól á marknaðin, sum vísir, hvussu nógv fótafet, tú gongur. Sosial- og heilsustýrið í Noreg hevur eitt átak, har tey siga, at gongur tú 10.000 fet um dagin, sparir tú landinum nógvan pening, tú tú minkar um vandan fyri ov høgum blóðtrýsti, hjarta-æðrasjúkum, krabbameini og typu II diabetes við 20 %. Vanliga ganga vit í miðal eini 4000 til 6000 fet um dagin.

10.000 fet svara til ein gongutúr uppá fyra kilometur. Hetta átakið hevur hjálpt í Noregi. Í 1986 var talið á teimum, sum doyðu av hjarta-æðrasjúkum í Noreg áðrenn 70 ára aldur 4834. Í 2001 var hetta talið fallið til 2172 – hetta hóast norðmenn vigaðu í miðal 1½ kilo meiri í 2001 enn í 1986. Úrslitið, meta teir, stendst av minni royking, minni kolesterol, heilsugóðum kosti og meiri rørslu. Slík úrslit síggjast ikki bert í Noregi men eisini í fleiri øðrum londum, millum annað í USA, sum er hótt av yvirvekt og fátæksligari rørslu. Tey hava roknað út, at av børnum, fødd ár 2000, fara 32 % av monnunum og 39 % av kvinnunum at fáa diabetes seinni í lívinum, um tey halda á at liva, sum nú.

Eitt annað evni er skeivur heilivágur til eldri. Ein amerikansk kanning vísir, at 1 av 12 sjúklingum yvir 65 ár eru í vanda fyri at fáa skeivan heilivág. Vandin var tvífalt so stóur hjá kvinnum, sum hjá monnum. Ein serfrøðingabólkur gjørdi í 1997 ein lista yvir 38

sløg av heilivági, sum ikki áttu at verða givin til sjúklingar yvir 65 ár. Sum dømi nevna teir Glitazon, sum í 1997 kom fram í USA til viðgerð av gamlamanna diabetes. Trý ár seinni varð Glitazon bannað, tí 90 sjúklingar høvdu fingið livurskaða, 70 av teimum doyðu ella máttu hava livurtransplantatión. Verksmiðjan hevði forvunnið tvær milliardir dollarar, og hesin heilivágur var onki betri, enn teir, við høvdu frammanundan fyri typu II diabetes.

Tey heilivágir, ið eru nevndir á amerikanska listanum, og sum ikki eiga at verða givnir til tey yvir 65 ára gomlu, verða mest nýttir móti yvirvekt, tunglyndi, ræðslu, órógv og gikt. Fleiri av hesum heilivágum verða óivað eisini nýttir í Føroyum, hóast vit fylgja reglunum hjá Heilsustýrinum í Danmark.

Hvussu kunnu vit eldru sleppa undan hesum vansunum? Jú, les frágreiðingina í pakkanum við heilivágnum gjølla, og spyr lækna tín, tá tú fært nýggjan heilivág, um tú skalt halda áfram við tí, tú fært

frammanundan, serliga um tað er heilivágur, sum tú metir ikki hjálpir. At hetta ikki er nakað sjáldsamt, síggja vit í eini grein í blaðnum The Independent. Har skrivar onglendingurin Allan Roses, stjóri á størstu heilivágsverksmiðjuni í Bretlandi, at teir vita, at bert 90% av heilivágnum, ið teir framleiða, bert virka við 30 til 50% av sjúkunum, teir verða givnir fyri. Hann nevnr teir dýru heilivágirnar, sum verða nýttir móti migrenu, beinbrøskni og gikt. Orsøkina sigur hann vera, at fólk hava ílegur ella gen, sum mótarbeiða hesum heilivági. Hetta er eitt øki, sum vit ikki hava hoyrt um áður, men nú granskingin í sambandi við ílegusjúkur er í hæddini, koma vit helst at hoyra meiri um hetta í komandi árum.

Míni ráð til tykkara viðvíkjandi heilivági er gjølla at fylgja við í, hvat tit fáa og ikki minst, hvussu leingi heilivágurin skal nýtast. Og um hann ikki hjálpur, so halt uppá at nýta heilivágina í samráð við lækna tín.

GREINARØÐ

Greinarøðin, “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vórðu hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: “Hvat kanst tú sum eldri gera sjálvur gera fyri at varðveita ein góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt?”

Tey átta fyrilestrahaldararnir eru:

- Eyðun Joensen, sálarfrøðingur
- Leila á Lofti, fysioterapeutur
- Jógvan Róin, lækni
- Jóannes Hansen, samfelagsfrøðingur

- Jóhanna á Tjaldrafløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi
- Jógvan Friðrikson, prestur
- Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi
- Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði