



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA
24. árg. 2. tbl. nóvember 2012





Ágætu félagsmenn Hjartaheilla og aðrir velunnarar samtakanna.



Enn nálgast jól og áramót og við slík tímamót fer vel á því að líta aðeins yfir farinn veg og horfa til framtíðar. Þann 20. október s.l. höldum við aðalfund samtakanna okkar og var þar lögð fram ítarleg skýrsla stjórnar yfir félagsstarfið síðastliðin 3 ár eða frá því við höldum síðast aðalfund í september 2009. Skýrslan er birt í þessu blaði og skal því forðast að endurtaka það sem þar kemur fram. Ég vil þó nefna örfá atriði sem lúta að verkefnum þeim sem framundan eru.

Fyrst skal þess þó getið að starfsemi Hjartaheilla hefur verið með hefðbundnum hætti. Starf skrifstofunnar hefur verið í höndum Ásgeirs Þórs Árnasonar framkvæmdastjóra okkar og Guðrúnar Bergmann Franzdóttur, formanns Neistans, en auk þeirra hafa margir sjálfbóðaliðar komið að hinum ýmsu verkefnum sem þurft hefur að vinna. Vil ég færa öllu þessu fólki mínar bestu þakkir fyrir ánægjulegt samstarf og vel unnin störf.

Eins og þið vitið öll þá hefur eitt af meginverkefnum samtakanna, fyrir utan hið hefðbundna starf, verið mælingarnar sem við höfum framkvæmt vítt og breitt um landið. Ferðir þessar hafa ávallt tekist afar vel, fjöldi manna verið mældur og skoðaður og margir fengið mikilvægar upplýsingar, jafnvel aðvaranir, sem ekki hefðu mátt dragast lengur, og er því gagnsemi mælingaferðanna ótvíræð. Á öllum stöðunum höfum við unnið með SÍBS og í nánú samráði við heilsugæslustöðvar og heilbrigðisstarfsfólk og eru því góða fólki hér með færðar þakkir fyrir gott samstarf. Nú háttar hins vegar svo að við þurfum að sækja stuðning við verkefnið til velferðarráðuneytisins, í stað Alþingis áður, og á þessu stigi alveg óvíst hvernig styrkumsókn okkar muni reiða af. Rétt er að geta þess hér að nú er að hefjast sérstakt rannsóknarverkefni varðandi þessar mælingar í samstarfi við Oddfellow-regluna, SÍBS og Landspítalann. Við megum því ekki láta deigan síga og verðum að halda þessu mikilvæga verkefni áfram af fullum krafti.

Á næsta ári verða samtökin 30 ára. Það er því tímabært að huga að því með hvaða hætti við viljum minnast þessa atburðar. Á 25 ára afmælinu tókum við myndarlegan þátt í söfnun til kaupa á nýju hjartaþræðingartæki og nú er, ekki síður en þá, þörf á að

endurnýja elsta tækið sem enn er starfrækt á Landspítalanum, 16-17 ára gamalt þrátt fyrir að eðlilegur endingartími slíks hátækibúnaðar sé almennt talinn aðeins 7-8 ár! Málið hefur verið rétt í stjórninni en ekki enn verið tekin endanleg ákvörðun um þátttöku en hér er vissulega um áhugavert og mikilvægt verkefni að ræða.

Við höfum að undanfögnu átt í viðræðum við Hjartavernd um nánara samstarf og samvinnu. Ég horfi til þess að slík samvinna geti orðið báðum til heilla og farsældar. Hjartavernd er fyrst og fremst rannsóknarstofnun og sinnir gríðarlega mikilvægu hlutverki á hinu vísindalega sviði en okkar hlutverk er hið félagslega, að koma fræðslu og upplýsingum um forvarnir á framfæri við félagsmenn og almenning. Þar held ég að leiðir okkar geti legið saman og kraftar nýst vel, öllum til hagsbóta.

Að lokum vil ég nefna að samtökin okkar þyrftu að vera öflugri og meira áberandi. Okkur hefur reynst nokkuð erfitt að halda uppi virku starfi í landshlutadeildum samtakanna og að fá fólk til að gefa kost á sér til trúnaðarstarfa. Til að reyna að bæta úr þessu og gera samtökin skilvirkari samþykktum við á aðalfundinum breytingar á lögum félagsins, má í raun segja að um ný lög hafi verið að ræða. Breytingarnar voru ræddar á mörgum stjórnarfundum, á formannafundi og síðan sendar út til allra stjórnarmanna og formanna deildanna í sumar og hafa því fengið góðan undirbúning og mikla umfjöllun. Nú reynir á okkur öll sem valist höfum til trúnaðarstarfa fyrir Hjartaheill, landssamtökin og landshlutadeildirnar, að láta að okkur kveða og styrkja starfsemina svo sem frekast má verða.

Margt fleira mætti telja upp en ég læt hér staðar numið. Ég vil að lokum senda öllum félagsmönnum Hjartaheilla, fjölskyldum þeirra og öðrum velunnurum samtakanna bestu óskir um gleðileg jól og óska þeim heilla og farsældar á komandi ári.

Stöndum saman og eflum samtökin okkar til enn frekari dæða!

Með hjartans kveðjum,

Guðmundur Bjarnason, formaður stjórnar Hjartaheilla.





Sveinn Guðmundsson.

Frá ritstjóra

heilsufar þjóðfélagshóps eða þjóðar og er þá átt við líkamlega, andlega og félagslega heilsu fólks. Segja má að hún grundvallist á samfélagslegri og sameiginlegri ábyrgð á því að bæta heilbrigði, lengja líf og auka lífsgæði fólks í viðum skilningi. Lýðheilsa byggir á samstarfi margra fræðigreina og snertir flestöll svið samfélagsins hvort sem litið er til efnahagslegra, félagslegra eða umhverfislegra þátta. Hún byggir á vísindalegum grunni og notkun fjölþættra aðferða við rannsóknir sem eru grunnurinn að hnitmiðuðu og vel heppnuðu forvarnar- og heilsueflingarstarfi í þágu þjóðarinnar.

Á undanförunum áratugum hefur þjóðfélagið verið að þróast og hafa ýmsar menningar- og félagslegar breytingar haft gríðarleg áhrif á líf fólksins í landinu. Fjöl margar rannsóknir hafa sýnt fram á að örur þjóðfélagsbreytingar koma oft niður á félagslegri einingu samfélagsins sem endurspeglast í almennri líðan og hegðun fólks og því er mikilvægt nú, sem aldrei fyrr, að huga að þessum þáttum.

Lýðheilsa þarf því að vera hluti af almennri umræðu um þjóðfélagsmál og að sem flestar hliðar hennar verði ræddar á þeim vettvangi. Stuðla þarf að þróun og rannsóknum á sviði lýðheilsu, beitingu viðurkenndra aðferða við mat á árangri verkefna og síðast en ekki síst að vekja athygli almennings á möguleikum til að hafa áhrif á eigið heilbrigði og leiðir til heilsueflingar.

Hjartaheill vill stuðla að öllu framangreindu og leggja fram til eflingar lýðheilsu á Íslandi, að því marki sem samtökunum er það kleift og fjárhagur þeirra leyfir. Hafa ber í huga að starfsemi Hjartaheilla er að meginparti sjálfbodaðastarf einstaklinga með kærleikann að leiðarljósi.

Nú göngum við inn í jólahátíðina. Hugsum vel um hvort annað og látum gott af okkur leiða.

S. Kristján Ingimarsson samdi svo fallett lag um kærleikann og ástina þar sem hann segir m.a.

*Þó að jólin komi innþökkuð
í glanspappír og glimmerskraut
Við skulum ekki gleyma því
að allt sem þetta snýst um
er kærleikur og ást.*

Í fyrra bréfi Páls til Korintumanna segir í óðinum um kærleikann:
Kærleikurinn er langlyndur, hann er góðviljaður.

Kærleikurinn öfundar ekki.

Kærleikurinn er ekki raupsamur, hreykir sér ekki upp.

Hann hegðar sér ekki ósæmilega, leitar ekki síns eigin, hann reiðist ekki, er ekki langrækin.

Hann gleðst ekki yfir óréttvísinni, en samgleðst sannleikanum.

Hann breiðir yfir allt, trúir öllu, vonar allt, umber allt.

Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi.

Jólin eru tími kærleika og friðar. Öll þekkjum við hvernig andrúmsloftið og við sjálf breytumst, hugsum meira um náungann, kærleikann og erum reiðubúin til þess að láta eitthvað gott af okkur leiða.

Hjartaheill eru samtök þar sem kærleikurinn er leiðarljós í starfi okkar. Á skrifstofu Hjartaheilla höfum við frábært starfsfólk sem greiðir götu þeirra sem til okkar leita. Ekki er spurt á hvaða tíma sólarhrings það er af þeirra hálfu, alltaf er nægur tími til að veita aðstoð. Þar er kærleikurinn að störfum. Starfsfólk okkar aðstoðar þá sem eiga um sárt að binda. Veitir þeim upplýsingar eða einfaldlega hlustar á skjólstæðinga okkar létta af sér áhyggjur sínum.

Hjartaheill stefnir að því að fjölga félögum í samtökunum. Aðeins er eitt skilyrði sett fyrir inngöngu, viðkomandi þarf að hafa hjarta. Markhópurinn er því öll þjóðin. Hjartaheill skilgreinir sig sem lýðheilsusamtök.

Lýðheilsa er hugtak yfir almennt

Pokasjóður styrkir Hjartaheill 4

Hjartaheill og Oddfellow 5

Hjartalausnir í Heilsuborg 6

Göngudeild kransæðasjúklinga 7

Gildi forvarna - Rannsóknir Hjarta-
verndar á fyrirbyggjanlegum sjúk-
dómum og afleiðingum þeirra 8

Aðalfundur Hjartaheilla 2012 10

Margir fá kransæðastíflu án þess að
hafa hugmynd um það 12

Kalla inn færri í hjartaþræðingu
út af biluðu tæki 13

Bronsmót ÍR 15

Golfmót Hjartaheilla 2012 19

Glæsilegum árangri í áheitasöfnun
fagnað 19

Minningarorð - Jóhannes Proppé . 20

Minningarorð -
Aðalsteinn Valdimarsson 20

Hvað vitum við um samband
fæðuneyslu og heilsufars 22

Klippa allan daginn fyrir hjartað . . 26

Alþjóðlegur hjartadagur
29. september 2012. Konur, börn
og hjartasjúkdómar 29

Mikilvægi hjartaþræðingatækja á
Landspítala 30

Velferð, málagn og fréttabréf
Hjartaheilla, landssamtaka
hjartasjúklinga.

Útgefandi: Hjartaheill, Síðumúla 6,
108 Reykjavík.

Heimasíða samtakanna: hjartaheill.is
Sími: 552 5744.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Sveinn Guðmundsson
Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason,
Guðrún Bergmann Franzdóttir
Margrét Albertsdóttir og Pétur
Bjarnason.

Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd: Mynd af nemendum úr
Kvennaskólanum í Reykjavík
Árni Rúnarsson
Upplag: 7.000

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.



Pokasjóður styrkir Hjartaheill



Hér má sjá styrkþega ásamt stjórnendum Pokasjóðs við úthlutunina í dag.
Ljósmynd/Brynjar Gauti

Pokasjóður úthlutaði 5. júní s.l. 71 milljón króna í áttatfu og tvö verkefni við hátíðlega athöfn í Salnum í Kópavogi. Lögð var áhersla á að styrkja verkefni á sviði umhverfismála, menningar, mannúðar, íþróttar og útivistar um allt land.

Stuðningur við verkefni fyrir börn og unglinga er áberandi að þessu sinni, en samtals er 20 milljónum króna úthlutað til fjölbreyttra úrræða á því sviði. Styrkir til umhverfismála nema tæpum 38 milljónum króna. Frá upphafi hefur Pokasjóður úthlutað um 1.300 milljónum króna, segir í fréttatilkynningu frá sjóðnum.

Annað ár í röð hefur Pokasjóður styrkt starfsemi Hjartaheilla sem hefur mikið að segja fyrir samtökin þar sem þau hafa staðið fyrir mælingum á blóðfitu- og blóðþrýstingi án endurgjalds um allt land og stuðningur Pokasjóðs því mikilvægur.

Það er ljóst að þessar mælingar Hjartaheilla hafa mest gildi fyrir þá sem mælast mjög háir þ.e. blóðfitu 7 og yfir eða með háan blóðþrýsting. Mörgum hefur verið vísað til læknis beint í kjölfarið á mælingunum og það er ljóst að það hefur bjargað

heilsu og lífi einhverra. Þannig hafa mælingarnar gildi sem 2. stigs forvörn sem nær að leita uppi fólk sem er í áhættu fyrir hjartasjúkdóma eða sem hefur þróað með sér ákv. áhættuþætti þeirra.

Hjartaheill stendur frammi fyrir því hvað er framkvæmanlegt á vegum samtaka sem byggja á sjálfbodavinnu og velvilja og því hvað væri æskilegt og bæri að stefna að. Það er von Hjartaheilla að hægt verði að halda áfram að mæla hjá einstaklingum blóðfitu- og þrátt fyrir niðurskurð styrkja á vegum hins opinbera til rekstrar hjá samtökunum. Er því stuðningur Pokasjóðs mikilvægur liður í því að samtökin haldi sjó í viðleitni sinni að byggja upp öflugt forvarnarskaf gegn hjartasjúkdómum.

Að Pokasjóði standa 160 verslanir um land allt, matvöruverslanir, vinnubúðir og sérvöruverslanir. Pokasjóður fær tekjur sínar af sölu plastburðarpoka í þessum verslunum. Formaður stjórnar Pokasjóðs er Bjarni Finnsson.





Hjartaheill og Oddfellow

Þann 12. apríl, 2012 mættu fulltrúar Hjartaheilla til að mæla blóðfitu og blóðþrýsting bræðra í stúkunni nr. 20, Baldri í Oddfellowreglunni. Stúkan er með aðsetur í Vonarstræti í Reykjavík. Á eftirfundi var starfsemi Hjartaheilla kynnt í máli og myndum.

Stúkubræður í Baldri voru fulltrúum Hjartaheilla mjög þakklátir fyrir framtakið og var samtökunum afhent þakkarbréf í því tilefni.



Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Reykjavík

A. Margeirsson ehf.
AB Varahlutir ehf.
Adamsson ehf., arkitektastofa
Aðalheiður Jónsdóttir tannsmíðameistari
Aðalvík ehf.
AM Tours ehf.
Antik-húsið ehf.
Arctica Finance ehf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
Arkitektastofan OG ehf
Art-x fiber ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Atvinnuhús ehf., fasteignasala
Augað, gleraugnaverslun í Kringlunni
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Austri ehf.
Áman ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B. Árnason byggingaþjónusta ehf.
B. Ingvarsson ehf.
B.B.P. verktakar ehf.
B.J. endurskoðunarstofa hf.
B.M. Vallá ehf

Bakkavör Group hf.
Bakkus ehf.
Bananar ehf.
Bandalag Íslenskra Farfugla
Básfell hf.
Bernhöftsbakarí ehf.
Best Western Hótel Reykjavík
Betra púst ehf.
Bifreiðasmiðja G & Ó sf.
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Bíltak
Birgir Dagfinnsson
Bílahlutir ehf.
Bílalind ehf.
Bílalíf, bílasala Kletthálsi
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf
Bílasalan bíll.is
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarsonar
Bílfang ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðurinn hf.
Boði ehf. Stimplagerð
Boreal ehf., ferðaþjónusta
Borgarbrós ehf.
Bortækni ehf.
Bókavirkið ehf.
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.

Bókhaldsþjónustan Vík ehf.
Bólstrarinn
Bólstrun Ásgrims ehf.
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Brekuborg, tannsmíði
Breyting ehf., byggingaþjónusta
Brim hf.
BSI Bifreiðarverkstæði ehf.
BSR ehf.
BSRB
CATO lögmenn ehf.
Cetus ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta
D&C ehf.
Dalbær sf.
Danfoss hf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Datatech ehf.
Demantar ehf.
Dúkarinn Óli Már
Dýrheimar sf. - Royal Canin
E. Wang Tannlækningar ehf.
E.F. Ben ehf.
Efling stéttarfélag
Eignamiðlunin ehf.
Eignaskipting ehf.
Einar Jónsson Skipaþjónusta
Ellen Ingvadóttir lögg.dómtulkur og skjalþýðandi



Hjartalausnir í Heilsuborg

Um þessar mundir er Heilsuborg í Faxafeni að fara á stað með þjálfunarhóp fyrir einstaklinga sem eru að glíma við hjartavandamál. Hér getur verið um að ræða einstaklinga með kransæðþrengingar, einstaklinga sem þurfa á viðhaldsþjálfun að halda eftir aðgerðir eða einstaklinga með einn eða fleiri áhættuþætti hjartasjúkdóma. Óskar Jón Helgason sjúkraþjálfari mun hafa umsjón með hópnum og höfðum við samband við hann til að fá frekari upplýsingar.

„Ég er afskaplega ánægður með þennan hóp, bæði er þetta er mjög skemmtilegur hópur að þjálfu og einnig fellur þessi hópur mjög vel að hugmyndafræði Heilsuborgar, en hún byggist á því að hjálpa fólki að gera hreyfingu að hluta af sínum lífsstíl“ segir Óskar. Óskar starfaði í 7 ár við hjartaendurhæfingu á Reykjalundi og var þar með hópþjálfun á hverjum morgni. „Það var afskalega góða byrjun á vinnudegi að stjórna hjartahóp í morgunsárið. Þetta voru fjörugir hópar, mörg gullkorn flugu í bland við svitadropa, þegar menn ræddu landsins gagn og nauðsynjar á sama tíma og tekið var vel á. Þessa stemningu er ég að vona að takist að endurskapa í Heilsuborg. Ég hef þá kenningu að ef fólk á að endast í líkamsþjálfun þá verði fólk að hafa gaman af henni. Eitt af megin markmiðunum verður því að fólk finni þjálfunarform sem það hefur ánægju af og getur gert að sínu til framtíðar“.

Nýi hópurinn hefur hlotið nafnið Hjartalausnir og er það í takt við aðrar lausnir sem boðið er upp á innan heilsuskóla Heilsuborgar. Hópurinn verður settur upp sem átta vikna námskeið. Í upphafi fara allir þátttakendur í heilsumat þar sem úttekt er gerð á stöðu á ýmsum heilsufarslegum þáttum. Þar eru þættir eins og næring, líkamsþyngd, streita, blóðfita, blóðþrýstingur og svefn skoðaðir. Einnig er einstaklingsviðtal hjá sjúkraþjálfara þar sem kennt er á tækin og geta hvers og eins kortlögð.

Þjálfunin sjálf er byggð þannig upp að tvisvar í viku eru þjálfunartímar í hópum en svo er ætlast til að þátttakendur bæti við þriðja skiptinu sjálfir og er það gert í samráði við þjálfarann. Þetta er gert til þess að þátttakendur hafi í lok námskeiðsins fundið sína leið til þess að þjálfu áfram hvort sem það er með áframhaldandi þjálfun í Heilsuborg eða þjálfun áfram undir eigin stjórn.

Innifalið í námskeiðinu eru fimm fræðslufyrirlestrar þar sem Helgi Óskarsson hjartalæknir, Erla Gerður Sveinsdóttir læknir, Sigrún Ása Þórðardóttir sálfræðingur, Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir næringarfræðingur og Óskar sjúkraþjálfari fjalla um ýmsa þætti sem tengjast hjartasjúkdómum.





Göngudeild **kransæðasjúklinga**

Göngudeild kransæðasjúklinga hóf starfsemi sína á Landspítalanum árið 2004 og var stofnuð af hjúkrunarfræðingum hjartadeildarinnar. Þegar ákveðið var að loka göngudeildinni síðast liðið sumar ákváðu Hildur Rut Albertsdóttir og Sólveig Helga Ákadóttir, hjúkrunarfræðingar, að halda starfsemi hennar áfram á nýjum stað í Læknasetrinu í Mjódd. Hildur Rut og Sólveig Helga útskrifuðust frá hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands árið 2007 og hafa unnið á hjartadeildum Landspítalans síðan. Þær hafa einnig báðar lokið viðbótarnámi, Hildur Rut útskrifaðist með masterspróf frá hjúkrunarfræðideildinni árið 2010 og Sólveig Helga með diplóma í Lýðheilsuvísindum árið 2012.



Hildur Rut



Sólveig Helga

Markmið Göngudeildar kransæðasjúklinga

Á Göngudeild kransæðasjúklinga er unnið eftir klínískum leiðbeiningum um forvarnir gegn kransæðasjúkdómum. Rannsóknir sýna að draga megi úr framvindu kransæðasjúkdóma með því að draga úr áhættuþáttum þeirra sem greinst hafa með sjúkdóminn. Einnig benda rannsóknir til þess að stuðningur fagaðila við að takast á við áhættuþætti eins og reykingar, mataræði og hreyfingu, samfara stjórnun á blóðþrýstingi, kólesteróli og blóðsykri, geti dregið úr alvarleika sjúkdómsins og dauðsföllum hjá sjúklingum með kransæðasjúkdóm.

Fyrir hverja er Göngudeild kransæðasjúklinga?

Göngudeild kransæðasjúklinga er fyrir einstaklinga sem eru með kransæðasjúkdóm. Þar er veitt fræðsla um sjúkdóminn og stuðningur við að breyta lífnaðarháttum og takast á við veikindin. Göngudeild kransæðasjúklinga er viðbót við sjúkraþjálfun og hópfræðslu sem öllum kransæðasjúklingum stendur til boða á Landspítalanum og er hluti af heildrænni hjartaendurhæfingu. Einnig stendur mökum kransæðasjúklinga til boða að sækja göngudeildina.

Hvernig fer starfsemi Göngudeildar kransæðasjúklinga fram?

Viðtölin eru einstaklingsviðtöl, þar sem veitt er fræðsla um sjúkdóminn og einkenni hans. Farið er yfir áhættuþætti og veitt fræðsla og stuðningur við að draga úr áhrifum þeirra. Farið er yfir hjartalyf og verkun þeirra auk þess sem fylgst er með þáttum eins og blóðþrýstingi, púls og þyngd. Einnig er andleg og líkamleg liðan metin og veittur stuðningur og ráðgjöf eftir því sem við á. Að breyta lífnaðarháttum er ekki alltaf auðvelt og þeim gengur betur að breyta lífnaðarháttum sínum sem fá fræðslu og stuðning yfir lengri tíma. Mælt er með því að kransæðasjúklingum sé veitt hjartaendurhæfing sem inniheldur þjálfun, einstaklingshæfða fræðslu og eftirfylgd yfir lengri tíma til þess að auka líkur á að þeir nái meðferðarmarkmiðum sínum.

Þegar einstaklingar ná að breyta lífnaðarháttum sínum og draga úr áhættuþáttum er hægt að bæta árum við lífið! Einstaklingar ráða sjálfir hvaða lífnaðarháttum þeir breyta og fá fræðslu og stuðning í viðtölum.

Allir sem vilja fræðast um kransæðasjúkdóminn og fá stuðning við lífsstílsbreytingar eru velkomnir. Hægt er að hafa samband við Læknasetrið og bóka viðtal.

Heilbrigður lífsstíll

- Reykleysi
- Hreyfing í 30 mínútur á dag
- Borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag
- Borða gróft brauð og kornmeti daglega
- Borða fisk 2-3 máltíðir á viku
- Borða minna af kjöti, feitmeti og feitum mjólkurvörum
- Vera í kjörþyngd og léttast ef yfirþyngd/ofþyngd
- Fylgjast með blóðþrýstingi
- Forðast streitu
- Neyta áfengis í hófi
- Mæta reglulega í eftirlit
- Taka lyfin eins og ráðlagt er

112 LÖGREGLA
SLÖKKVILIÐ
SJÚKRALIÐ


icepharma
Bætt líðan • Betra líf


FASTEIGNASALA
- heilshugar um þinn hag -
Sími 513 4300



Gildi forvarna

Rannsóknir Hjartaverndar á fyrirbyggjanlegum sjúkdómum og afleiðingum þeirra



Aukin lífslengd

Við stöndum nú frammi fyrir þeirri ánægjulegu staðreynd að lífslíkur Íslendinga hafa aukist umtalsvert og eru í dag með þeim lengstu í heimi. Almenn er talið að meginástæðan sé betri heilsa og bætt lífskjör.

Þessi þróun hefur ekki verið samfelld, því fljótlega uppúr 1960 stöðvaðist aukning á lífslíkum karla og kvenna á Íslandi, líkt og annars staðar á Vesturlöndum. Aðalástæðan fyrir þessu voru ótímabær dauðsföll vegna kransæðastíflu. Þeirri þróun var hins vegar snúið við með sameiginlegu átaki fagfólks, leikmanna og stjórnmálamanna. Árangurinn af þessu samstarfi og sameiginlega átaki til bætts lífsmynsturs endurspeglast í þeirri staðreynd að frá árunum 1981 til 2006 varð fækkun dauðsfalla um áttatíu prósent vegna kransæðastíflu hjá fólki yngra en sjötíu og fimm ára.

Mikilvægi fræðslu og áróðurs

Nýlega greindu vísindamenn Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar frá þeim þáttum sem skýra þessa fækkun dauðsfalla. Í ljós kom að meira en sjötíu prósent af skýringunum lágu í breyttum lífsstíl landsmanna. Hér var fyrst og fremst um lækun kolesteróls, lækun blóðþrýstings, minnkun reykinga og aukna hreyfingu fólks utan vinnu að ræða. Þetta sýnir ótvírætt að unnt er að hafa heillavænleg áhrif á heila þjóð með fræðslu og áróðri sem nær til fólks. Þetta er megin ástæða þeirra auknu lífslíka sem við búum við í dag.

En hvað þýðir þetta í raun?

Næstu þrjá áratugi mun einstaklingum eldri en sextíu og fimm ára fjölga úr fjörutíu þúsund yfir í nærri níutíu þúsund árið 2042. Til að íslenskt samfélag og ekki síst íslenskt heilbrigðiskerfi geti blómstrað þá er brýnt að sofna ekki á verðinum og vinna enn markvissara að því að seinka eða koma í veg fyrir æðasjúkdóma og afleiðingar þeirra, sem eru fyrst og fremst áföll eins og hjartaáföll og heilaáföll. Allmargir látast ótímabært vegna slíkra áfalla en Hagstofa Íslands skilgreinir ótímabær dauðsföll þau sem verða fyrir sjötíu og fimm ára aldur. Langflest ótímabær dauðsföll hafa orðið og verða vegna hjarta- og æðasjúkdóma. Reyndar má leiða að því rök að aldur sé ekki það eina sem eigi að miða við þegar rætt er um ótímabær dauðsföll. Frekar sé nær að hafa inni í þeirri skilgreiningu þá sjúkdóma þar sem unnt er að beita fyrirbyggjandi aðferðum til að seinka þróuninni og jafnvel koma í veg fyrir afleiðingar sjúkdómsins sem eru áföllin sem draga einstaklingana til dauða. Við skulum þó ekki gleyma að stór hluti einstaklinganna lifir af áföllin og þá ekki bara þeir sem yngri eru.

Meira en sextíu prósent af öldruðum lifa af hjartaáföllin. Það að lifa af áfall er yfirleitt ekki án afleiðinga. Allt að helmingur af þeim sem lifa af hjartaáföll munu þróa með sér hjartabilun sem er alvarlegur sjúkdómur. Þeir sem verða fyrir því lifa yfirleitt við verulega skert lífsgæði, óþægindi, jafnvel þjáningar og aukin fjárútlát. Afleiðingar heila- og hjartaáfalla hafa einnig aukinn kostnað í för með sér fyrir þjóðfélagið.



Nýleg rannsókn með segulómun af hjarta hjá þátttakendum á aldrinum 67 – 93 ára í Öldrunarrannsókn Hjartaverndar sýndi að umtalsverður hluti einstaklinga bar merki um skemmdir í hjartavöðva, sem einungis sést eftir lokun á kransæð sem leitt hefur til hjartaáfalls. Þannig leiddi rannsóknin í ljós að fyrir hvern einstakling sem hafði fengið hjartaáfall sem hafði verið greint og meðhöndlað fundust nærri 2 aðrir sem höfðu einnig fengið hjartaáfall en höfðu ekki hugmynd um áfallið. Flestir þeirra sem spurðir voru mundu ekki eftir neinu sérstöku en einhverjir mundu eftir óljósum einkennum, jafnvel flensulíkum einkennum oft með einhverjum óþægindum yfir brjóstið. Hjartaáfallið hafði þannig farið framhjá þeim án þess að þeir hefðu áttað sig á að eitthvað væri að. Það er því rétt að brýna fyrir fólki að hika ekki við að leita til læknis ef þeir hafa einhver einkenni sem gætu verið frá hjarta og allt heilbrigðisstarfsfólk vill frekar sjá of marga en of fáa þegar kemur að hugsanlegu hjartaáfalli. Það kom einnig í ljós að þeim sem höfðu fengið þessi þöglu hjartaáföll farnaðist verr heldur en þeim sem engin áföll höfðu fengið. Þannig höfðu um 30% þeirra sem höfðu fengið hjartaáfall látist 6 árum eftir að rannsóknin var gerð. Dánartíðnin var hins vegar um 17% hjá þeim sem ekki höfðu fengið hjartaáfall. Þessi rannsókn sýnir hversu lúmskir hjarta- og æðasjúkdómar geta verið og hversu greining þeirra og forvarnir gegn áföllum eru snúnar.

Það er einnig athyglisvert að það var algengara hjá þeim sem höfðu sykursýki að hafa slíkt þöglu hjartaáfall en hjá þeim sem höfðu ekki sykursýki. Ekki er vitað nákvæmlega af hverju þetta stafar en vel þekkt staðreynd er að sykursýki tvöfaldar áhættuna á að fá hjartaáfall á hvaða aldri sem er. Þessi áhættuaukning virðist óháð öðrum áhættuþáttum eins og kólesterólhækkun eða háum blóðþrýstingi, þótt vissulega séu hefðbundnir áhættuþættir oft óhagstæðari hjá sykursjúkum. Vísindamenn Hjartaverndar sýndu fram á það nýverið að meðferð hjá sykursjúkum öldruðum einstaklingum með blóðfitulækkandi lyfjum ruddi burt þessari auknu áhættu á hjartaáföllum og færðu áhættuna á að deyja til jafns við það sem sést hjá öldruðum sem aldrei hafa haft sykursýki. Við skulum heldur ekki gleyma því að sykursýki eftir 65 ára aldur er mun algengari en fyrr á ævinni og rannsóknir Hjartaverndar sýna einnig fram á að ógreind sykursýki er ekki óalgeng. Það er því brýnt að finna og meðhöndla þá sem hafa sykursýki.

Af ofansögðu má leiða að því líkur að vert sé á öllum aldri að huga að þeim þáttum sem stuðla að hjarta- og æðasjúkdómum og afleiðingum þeirra. Besta ráðið er að lifa heilbrigðu lífi, t. d. að reykja ekki, hreyfa sig og gæta hófs í mat og drykk. Það minnkar líkurnar á að fá áföll og einstaklingar sem hafa tamið sér heilbrigðan lífsstíl eru líklegri til að vera með heilbrigðara æðakerfi og betur undirbúnir fyrir aukinn aldur. Samt virðist það svo að sumir einstaklingar eru í meiri áhættu að þróa með sér hjarta – og æðasjúkdóm.

Hjartavernd hefur síðan 1967 staðið fyrir Reykjavíkurrannsókn Hjartaverndar. Sú rannsókn er undirstaðan fyrir áhættureikni Hjartaverndar sem er aðgengilegur á vef Hjartaverndar www.hjarta.is/ahættureiknir en hann reiknar líkindi einstaklingsins á því að fá hjartaáfall á næstu tíu árum miðað við meðaláhættu jafngamals einstaklings af sama kyni. Þessi áhættureiknir er fyrir aldurstímabilið 35 – 75 ára. Með notkun hans er hægt að sjá hversu mikið áhætta einstaklingsins breytist við breytingu á áhættuþáttum eins og því að hætta að reykja eða með því að lækka kólesterólið. Þessi áhættureiknir er ekki eins gagnlegur fyrir þá sem eru eldri en 75 ára en á þeim aldri er mun skynsamlegra að reyna að sjá fyrir hverjir það eru sem á allra næstu árum hafa auknar líkur á að fá áföll. Hjartavernd hefur því unnið að þróun áhættureiknis fyrir þennan aldurshóp út frá niðurstöðum Öldrunarrannsóknar Hjartaverndar en hún er ein umfangsmesta rannsókn sinnar tegundar í heiminum.

Þessi ný áhættureiknir mun notast við allt annað tímaviðmið en áður hefur tíðkast. Hann mun því geta spáð fyrir um hjarta- og heilaáföll innan mun styttri tíma en þekkt hefur hingað til. Þannig verður unnt að sjá líkur á áfalli næsta árið eða á næstu árum með greiningu þátta sem jafnvel má hafa áhrif á og á þann hátt fá hugsanlega tækifæri til að koma í veg fyrir heila og/eða hjartaáföll.

Markmiðið er að þessi ný áhættureiknir verði nýtanlegur öllum læknum en einkum þó innan heilsugæslunnar þar sem frumforvarnir fyrir alla aldurshópa eru á heimavelli.

Starfsfólk Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar vill nota tækifærið og þakka innilega fyrir ómetanlegan stuðning landsmanna við starfsemi sína en án þessa stuðnings væri ofangreind þekking ekki orðin að veruleika.

Hugum að forvörnum sjúkdóma og fyrirbyggjanlegra áfalla á öllum aldursskeiðum.

Er þitt hjarta í góðum höndum?

Hjartalausnir henta einstaklingum sem hafa einn eða fleiri áhættuþætti hjartasjúkdóma, eru með kransæðaprengingu eða hafa fengið hjartaáfall og vilja gera reglulega þjálfun að hluta að sínum lífsstíl til framtíðar.



- 8 vikur – Hefst 6. nóvember
- Þri og fim kl. 07:00
- Þjálfun, fræðsla, einstaklingsviðtal og þjálfunaráætlun.
- Verð kr.19.900 á mán. (samtsals 39.800)
- Þjálfari: Óskar Jón Helgason, sjúkrþjálfari
- Skráning á mottaka@heilsuborg.is eða í síma 560 1010



HEILSUBORG



Aðalfundur Hjartaheilla,

haldinn laugardaginn 20. október 2012

í Hringssalnum, Barnaspítala Hringsins.

Skýrsla stjórnar.



Þau þrjú ár sem liðin eru frá síðasta aðalfundi okkar hefur starf samtakanna verið með hefðbundnum hætti. Stjórnin hefur haldið þrjá til fjóra fundi á ári og svo hafa verið haldnir tveir formannafundir, sá fyrri að Sólheimum í Grímsnesi, 16. október 2010 og sá seinni í Reykholti í Borgarfirði, 3. september 2011.

Skrifstofuhald samtakanna hefur verið með óbreyttum hætti, fastir starfsmenn hafa verið Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri, og Guðrún Bergmann, fulltrúi. Þeim vil ég þakka afar gott samstarf, svo og traust og farsælt starf í þágu samtakanna og félagsmanna allra. Einnig vil ég þakka varaformanni og gjaldkera, svo og Kjartani Birgissyni fyrir margvísleg sjálfbærðastörf. Ég hef reynt að mæta á skrifstofunni einu sinni í viku og auk þess tekið þátt í ýmsum verkefnum með okkar ágæta starfsfólki.

Nú eru í gangi miklar endurbætur og breytingar á húsnæði SÍBS í Síðumúlanum. Er þar m.a. gert ráð fyrir forvarnarmiðstöð með þjónustu hinna ýmsu sérfræðinga og höfum við hjá Hjartaheill ekki síst átt frumkvæði að þeirri hugmynd og lagt mikla áherslu á að fylgja henni eftir.

Við höldum áfram að gefa út blaðið okkar VELFERÐ. Þórir S. Guðbergsson lét af ritstjórarstarfinu um áramótin 2010 og 2011 og eru honum færðar bestu þakkir fyrir störf í þágu samtakanna. Þá var ákveðið að ræða við önnur samtök innan SÍBS um

hugsanlega sameiginlega blaðaútgáfu fyrst þarna voru ákveðin þáttaskil. Svipað var einnig ástatt með SÍBS-blaðið þar sem Pétur Bjarnason var einnig að láta af störfum sem ritstjóri blaðsins. Héldum við tvo sameiginlega fundi þar sem mál þessi voru rædd en fljótt varð ljóst að ekki væri áhugi á slíkri sameiningu og hugsanlegri útgáfu eins blaðs í nafni allra samtakanna. Var því umræða þessi felld niður og við hófum leit að nýjum ritstjóra. Við þurftum ekki að leita lengi þar sem varaformaðurinn okkar, Sveinn Guðmundsson, var fánægur til að taka þetta verkefni að sér

Nú er unnið að næstu útgáfu fræðslubæklingsins „Hjartasjúkdómar, varnir, lækning, endurhæfing“. Verður þessi útgáfa nokkuð breytt þar sem ákveðið var að hætta útgáfu Hjartahandbókarinnar og koma nauðsynlegu efni úr henni inn í nýja bæklinginn. Verður hann síðan afhentur öllum þeim sem gangast undir hjartaaðgerðir.

Hjartaheill hafa á þessum árum haldið áfram að fara kynningar- og mælingaferðir um landið. Á s.l. ári var farið um Suðurlandið þar sem mældir voru 346 einstaklingar á 8 stöðum. Snemma á þessu ári var svo farin mælingaferð um Suðurnesin. Þar voru 333 einstaklingar mældir á 6 stöðum. Í vetur eru fyrirhugaðar mælingar á höfuðborgarsvæðinu. Ferðir þessar hafa ávalt tekist afar vel og mælst vel fyrir, fjöldi manna verið mældur og skoðaður og margir fengið mikilvægar upplýsingar, jafnvel aðvaranir, sem ekki hefðu mátt dragast lengur, og er því



gagnsemi ferðanna ótvíræð. Mælingar hafa einnig farið fram í Síðumúlanum og hefur fjölmenni verið svo mikið að biðraðir hafa myndast út á götu. Við megum því ekki láta deigan síga á þessu sviði. Mælingarnar hafa allar verið gerðar í góðu samstarfi við heilsugæslustöðvar á viðkomandi stöðum og eru þeim, sem starfað hafa með okkur að verkefninu á hverjum stað, hér með færðar bestu þakkir. Þá má einnig geta þess að nú er að hefjast sérstakt rannsóknarverkefni varðandi þessar mælingar í samstarfi við Oddfellow-regluna, SÍBS og Landspítalann.

Að undanförunu hafa Hjartaheill tekið þátt í verkefni sem hlotið hefur starfsheitið „Annað líf“. Er þar fjallað um málefni líffæragjafa og líffæraþega og áhersla lögð á að ná fram breytingu á lögum um líffæragjafir þannig að meginreglan verði „ætlað samþykki“. SÍBS hefur leitt þessa vinnu en okkar fulltrúi í hópnunum hefur verið Kjartan Birgisson.

Árið 2008 var merkisár í sögu samtakanna þar sem 25 ár voru liðin frá stofnun þeirra. Í tilefni af því tókum við þátt í kaupum á nýju hjartaþræðingartæki og setti verkefnið mark sitt á starf samtakanna allt það ár og fram á það næsta. Það tæki hefur svo sannarlega sannað gildi sitt en nú er orðin brýn þörf á að endurnýja elsta tækið sem komið er langt fram yfir ætlaðan líftíma. Hefur okkur borist fyrirspurn um hvort samtökin séu reiðubúin til að leggja því máli lið. Á næsta ári verða samtökin 30 ára og þá er spurningin hvort við erum tilbúin í annað eins söfnunaráttak og við beittum okkur fyrir í tilefni 25 ára afmælisins?

Samtökin og einstök landshlutfélög hafa stöðugt verið að leggja heilbrigðisþjónustunni lið. Keypt var hjartastuðtæki fyrir kr. 300.000.- fyrir sjúkrahúsið á Neskaupstað, Akureyrarafélagið gaf heilsugæslunni þar hjartalínurita sem kostaði 1.5 millj. kr. og þá hafa Landspítalanum verið afhent 20 sjónvörp á stofur og húsgögn í aðstandendaherbergi á hjartadeildinni. Endurmenntunarsviðið spítalans var gefinn endurlífgunarbúnaður til kennslu fyrir tæpar 2 millj. kr. og hjartahjúkrunarfræðingar hafa verið styrktir til að sækja námskeið erlendis. Loks má nefna að við styrktum Hjartavernd vegna kaupa á ómtæki með 5.6 millj. kr. Samtals má telja að gjafir þessar nemi nær 15 millj. kr. á þessu ári frá samtökunum og einstökum deildum. Eru þá ótaldir styrkveitingar og tækjakaup Neistans, sem m.a. tengdust söfnuninni „Á allra vörum“ á s.l. ári og námu um 35 millj. kr. Samtals munu styrkveitingar og gjafir Hjartaheilla frá upphafi nema nær 250 millj. kr. á verðlagi hvers árs þannig að öllum má ljóst vera hversu þýðingarmikil starfsemi samtakanna er fyrir heilbrigðisþjónustuna í landinu. Í tengslum við þessar gjafir og styrkveitingar höfum við lagt áherslu á það við heilbrigðisstarfsfólkið, að það leggi okkur lið við að kynna samtökin og fjölga félagsmönnum, því ljóst er að styrkur samtakanna og möguleikar þeirra til að láta gott af sér leiða felast ekki síst í fjölda félagsmanna.

Á undanförunum árum höfum við átt gott samstarf við Alþingi. Við höfum fengið mikilvægan stuðning á fjárlögum, bæði til félagsstarfsins og einnig til einstakra sérverkefna s.s. mælingaverkefnisins og útgáfu- og fræðslustarfs. Nú hefur hins vegar orðið sú breyting á að styrkveitingarnar hafa verið fluttar frá Alþingi og inn í Velferðarráðuneytið. Vonumst við eindregið til að fá áfram að njóta þessa stuðnings því enn eru blikur á lofti varðandi fjárhagsstöðu samtakanna og skiptir þessi opinberi stuðningur sköpum ef okkur á að takast að halda áfram óbreyttri starfsemi.

Við höfum einnig reynt að eiga sem best samstarf við velferðarráðuneytið. Þann 17. ágúst í fyrra áttum við fróðlegan

og gagnlegan fund með ráðherra. Áður höfðum við Ásgeir fengið fund með þeim fulltrúum ráðuneytisins sem fjalla um lyfjamál. Á fundinum með ráðherra fór um við einnig yfir lyfjamálin en ræddum síðan ýtarlega um störf, stefnu og hlutverk Hjartaheilla og hvernig heilbrigðisþjónustan og ráðuneytið gætu nýtt sér betur samstarf við okkur á sviði fræðslu og forvarna. Var m.a. rætt um næringu, offitu, hreyfingu, tóbaksvarnir o.fl. Þar gæti væntanleg forvarnarmiðstöð í SÍBS-húsinu gegnt lykilhlutverki. Þá ræddum við um nauðsyn þess að endurnýja sem allra fyrst elsta hjartaþræðingartækið. Loks ræddum við um líffæraígræðslur og líffæragjafir.

Samstarf okkar við Hjartavernd og Heilaheill hefur gengið vel. Hluti af þessu samstarfi var tengt Alþjóðlega hjartadeginum og fræðslu- og kynningarátak, svo kallað „Go-Red“-verkefni sem helgað er konum og hjartasjúkdómum. Sérstakur Go-Red dagur var haldinn í Smáralindinni í febrúar 2011 og svo aftur í Perlunni í febr. s.l. og mætti þar fjöldi fólks til að hlýða á fræðslu- og skemmtiefni auk þess sem um 500 konur fengu mælingu á blóðþrýstingi. Var ákveðið að halda samvinnunni áfram og er nú fyrirhugaður fundur með fulltrúum Hjartaverndar um nánara samstarf.

Ekki er hægt að ljúka þessari skýrslu án þess að fara nokkrum orðum um fjármál samtakanna. Á síðasta ári hlotnaðist okkur myndarlegur arfur sem styrkti mjög félagsstarfið og gerði okkur kleift að veita heilbrigðisþjónustunni þann stuðning sem hér hefur verið greint frá. Jólakortasalan skilar fremur litlum tekjum og að undanförunu höfum við ekki lagt í að vera með sölu happdrættismiða. Það eru því fyrst og fremst árgjöld félagsmanna og söfnunarbaukarnir okkar, - en þeir skila umtalsverðum tekjum, - sem ásamt hinum opinbera stuðningi heldur félagsstarfi okkar gangandi. Þarf að huga vel að þessum málum á næstunni og leita allra leiða til að styrkja fjáröflun samtakanna ef okkur á að takast að halda úti óbreyttri starfsemi. Arfgjafir geta haft verulega þýðingu, eins og dæmin sanna, og vitað er að systursamtök okkar í nágrannalöndunum hafa af slíku umtalsverðar tekjur.

Að lokum vil ég nefna að samtökin okkar þyrftu að vera öflugri og meira áberandi. Okkur hefur reynst nokkuð erfitt að halda uppi virku starfi í landshlutféldum samtakanna og að fá fólk til að gefa kost á sér til trúnaðarstarfa. Til að reyna að bæta úr þessu og gera samtökin skilvirkari eru lagðar fyrir þennan aðalfundur tillögur um breytingar á lögum félagsins. Má e.t.v. segja að um ný lög sé að ræða. Tillögunar hafa verið ræddar á mörgum stjórnarfundum, á formannafundi og síðan sendar út til allra stjórnarmanna og formanna deildanna í sumar og hafa því fengið góðan undirbúning og mikla umfjöllun.

Prír stjórnarmenn sem setið hafa um árabíl í stjórn Hjartaheilla hafa nú óskað eftir að láta af þessum trúnaðarstörfum. Það eru þau Gísli J. Júlíusson, Ingibjörg Magnúsdóttir og Jónas Jóhannsson. Vil ég þakka þessu heiðursfólki fyrir afar gott samstarf og óeigingjarnt og fórnfúst starf í þágu samtaða okkar.

Ég vil loks hvetja ykkur öll, ágætu félagsmenn, sem hér eruð mætt og eruð kjarninn í félagsstarfinu, til að leggja samtökunum allt það lið sem þið getið og reyna eftir fremsta megni að efla starfið og fá fleiri einstaklinga til liðs við okkur. Það eykur kraft og þrótt samtakanna í heild og gerir Hjartaheill færari um að sinna sínu mikilvæga þjónustuhlutverki í þágu félagsmanna sinna og skjólstaðinga.

Stöndum saman og eflum samtökin okkar til enn frekari dáða !

(Skýrslan birtist hér nokkuð stytta en upprunalega útgáfu má finna á heimasíðu Hjartaheilla)



Margir fá **kransæðastíflu** án þess að hafa **hugmynd** um það



Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar. Mynd/E.Ól

Svakölluð þögul hjartaáföll eru stærra vandamál en áður hefur verið talið. Þetta leiðir ný rannsókn, sem unnin var hér á landi, í ljós.

Flestir kunna að telja að kransæðastíflu fari ekki framhjá þeim sem í slíku lenda en þöglar kransæðastíflur eru þó tvöfalt algengari á meðal eldra fólks og hafa alvarlegar afleiðingar. Þetta kemur fram í rannsókn sem fjallað er um í nýjasta hefti The Journal of American Medical Association. Rannsóknin var unnin hér á landi en tæplega þúsund Íslendingar tóku þátt í henni. Hjartavernd kom að rannsókninni en þar er Vilmundur Guðnason forstöðulæknir.

„Hún leiðir í ljós að fyrir hvern einstakling sem hefur fengið kransæðastíflu og veit af því eru tveir sem hafa ekki hugmynd um að þeir hafa fengið kransæðastíflu," segir Vilmundur.

Vilmundur segir ljóst að þögul hjartaáföll af þessu tagi séu alveg jafnhættuleg og áföll þar sem sjúklingurinn hefur verið lagður inn á sjúkrahús.

„Það sem er kannski mest um vert er að um þrjátíu prósent af þessum einstaklingum hafa látist á þessum sex árum miðað við ef maður ber saman við þá sem hafa ekki fengið kransæðastíflu, það eru innan við tuttugu prósent," segir Vilmundur.

Þeim sem glíma við sykursýki er sérstaklega hætt við að fá þögul áföll af þessu tagi en Vilmundur segir ekki fyllilega ljóst hvernig stendur á því.

„Oft þegar maður ræðir við fólk þá man það eftir að hafa fengið sérstaklega slæma flensu eða eitthvað svoliðis og það áttar sig bara ekki á einkennunum," segir Vilmundur.

Hann brýnir því fyrir fólki að hika aldrei við að leita til læknis.

„Ef að fólk er með einhver einkenni, þyngsl fyrir brjósti sérstaklega áreynslubundið, verk út í handleggi, þá á það ekkert að hika við að leita til læknis. Við viljum frekar sjá of marga en of fáa," segir hann.

Frétt úr Vísi. Gunnar Reynir Valþórsson.

ISNIC



HS ORKA HF



**INGILEIFUR
JONSSON**



**ICELAND
CONGRESS**
incentives & events

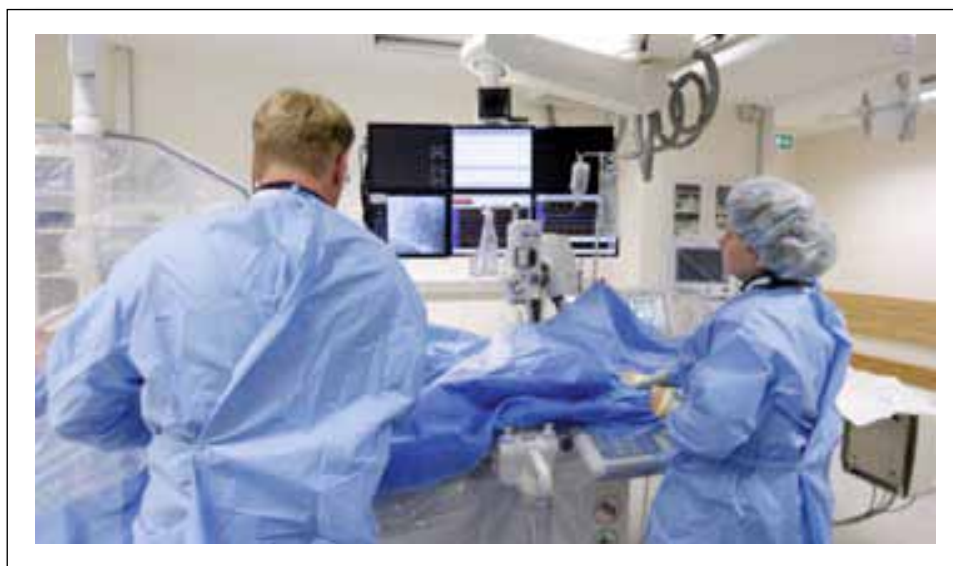


Íslandsbanki

Hvalur hf.



Kalla inn færri í hjartaþræðingu út af biluðu tæki



Hjartaþræðing á Landspítalanum.

Eitt af þremur hjartaþræðingartækjum Landspítalans við Hringbraut bilaði fyrir nokkru. Vilhelmina Haraldsdóttir, framkvæmdastjóri lyflækningasviðs sjúkrahússins, segir að það hægist á því að sjúklingar séu kallaðir inn í aðgerðir á meðan ekki sé hægt að nota það.

Tækið er tæplega fimmtán ára gamalt en það bilaði þegar lampi fór í því. Vilhelmina segir í Morgunblaðinu í dag, að búið sé að

gera ráðstafanir og panta varahluti. Ekki sé búið við því að það taki langan tíma að koma tækinu aftur í gang.

Vilhelmina segir að það sé fyrst og fremst út af skorti á fjármagni sem ekki hafi verið hægt að endurnýja tækin hingað til. Nýtt hjartaþræðingartæki kosti 140-150 milljónir króna. Hin hjartaþræðingartækin tvö eru tíu og fjögurra ára gömul.

Heimild: mbl.is/Eggert





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Endo ehf	Gümmibátar og gallar ehf.	Ísmar hf.
Endurskoðun og reikningshald ehf.	H og S byggingaverktakar ehf.	Ísold ehf, hillukerfi - www.isold.is
EON arkitektar ehf.	H ráðgjöf ehf.	Íspólar
Erluis	H:N - Markaðssamskipti ehf.	Ís-spor hf.
Ernst & Young	Haagensen ehf.	Íþróttafélagið Fylkir
Eyjalind ehf.	Halli Gullsmiður	J.E.Skjanni. byggingaverktakar ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.	Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu ehf	J.S. Gunnarsson hf.
Fanntófell hf.	Harka ehf.	JBS ehf. - Nonnabiti
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf	Haukur Þorsteinsson tannlæknir	JGG ehf.
Fasteignasalan Garður	Hárgreiðslustofa Heiðu	Jóhannes Long ljósmyndari
Fasteignasalan Kjöreign ehf.	Hárgreiðslustofa Hrafnhildar	Jónatansson & Co., lögfræðiskrifstofa ehf.
Fasteignasalan Neseignir	Hárgreiðslustofan Gresika	JP Lögmenn ehf.
Faxaflóahafnir	Hársnyrtistofa Dóra	K. Norðfjörð ehf
Fást hf., heildverslun ehf.	Hársnyrtistofan Aida	K. og S. ehf.
Felgur-smiðja ehf.	Hársnyrtistofan Höfuðlausnir sf.	K. og S. sf
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	Háskólinn í Reykjavík	K. Pétursson ehf.
Félag tanntækna og aðstoðarfólks tanntækna	Heilsubrunnurinn ehf.	Kaffi Sólón
Félagsbústaðir hf.	Heimir hjá Höfuðborg, fasteignamiðlun	Kemibúðin ehf
Finka málningarverktakar ehf.	Heimsbilar ehf.	Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.	Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar	Kjörgarður
Fjárhagsþjónustan ehf.	Hilmar D. Ólafsson ehf.	Kjöthöllin Skipholti 70 ehf.
Fjölbrautaskólinn Breiðholti v. bókasafn	Hjálpræðisherinn á Íslandi	Knattspyrnusamband Íslands
Fjölís, Hagsmunasamtök	Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs	Kolka ehf.
Fjölur ehf.	Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.	KOM Almannatengsl, Höfðatorgi
Fold fasteignasala ehf.	Hljómsýn	Kr. St. lögmannsstofa ehf
Formprent	HM Bókhalld ehf	Kristján og synir, flutningar
Forum Lögmenn	HM Flutningar ehf.	Kristján P. Haraldsson
Frjó quatro ehf.	Hollt og Gott ehf.	KTF ehf
Frumherji hf.	Hópförðabílar Jónas Travel Group	Kúlan söluturn, vidoleiga og ísbúð
FS Flutningar ehf.	Hópförðaðjónusta Reykjavíkur	Kvikk þjónustan ehf.
G.Á. húsgögn ehf.	Hótel Cabin ehf.	Kælitækni ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.	Hótel Frón	Lagnalagerinn ehf.
G.S. Export ehf.	Hótel Leifur Eiríksson ehf.	Lakkrísgerðin Kólus
Gallabuxnabúðin Kringlunni	Hótel Óðinsvé	Landar ehf.
Gallerí Fold	Hreinsitækni ehf.	Landfestar ehf.
Garðmenn ehf.	Hreyfill	Landhelgisgæsla Íslands
Garðsapótek	Hreyfimyndasmiðjan ehf.	Landsnet hf.
Gámaþjónustan hf.	Hringrás hf.	Landssamband lögreglumanna
Gátun ehf.	HS Pípulagnir ehf.	Landssamtök lífeyrissjóða
Geir Guðjónsson	HSE Bókhalld ehf.	Lásaþjónustan ehf.
Geitarfell ehf. Vatnsnesi	Húsafríðunarnefnd ríkisins	Láshúsið ehf.
Gissur og Pálmi ehf.	Húsalagnir ehf.	Leiðtogaþjálfun ehf.
Gistiheimilið Thor	Húseign, fasteignamiðlun	Litir og föndur - Handlist ehf.
Glaxo Smith Kline ehf.	Hús-inn ehf.	Litsýn ehf.
Glerfinn ehf.	Höfði fasteignamiðlun ehf.	Lífstykkjabúðin ehf.
Gloss ehf.	IBH ehf.	Ljósmyndir Rutar
Glófaxi ehf. blíkksmiðja	Iceland Seafood ehf	Loftlinur ehf, jarðverktaki
Gluggahreinsun Davíðs G. Diego	Icelandic Group	Loftstokkahreinsun ehf.
Gnýr sf.	Iðnaðarlausnir ehf.	Læknasetrið ehf.
Grensásvideo ehf.	IÐNÓ	Lögmannafélag Íslands
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn	Innco ehf.	Lögmanskriststofa Kjartans Reynis Ólafssonar
Guðmundur Jónasson ehf.	Innnes ehf.	Lögmanskriststofa Ólafs G. Gústafssonar
Guesthouse Loki	InnX innréttingar ehf.	Lögmenn Jónas & Jónas Þór sf.
Gull & silfur ehf.	ÍAV-þjónusta ehf	Lögskil ehf.
Gull- og silfursmiðjan Erna hf.	Ísbúð Vesturbæjar ehf.	Lögsýn ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd	Íshúsið ehf. - www.ishusid.is	Löndun ehf.
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars Torfasonar	Íslensk endurskoðun ehf.	Margt smátt ehf.

Bronsleikar á alþjóðlega hjartadeginum



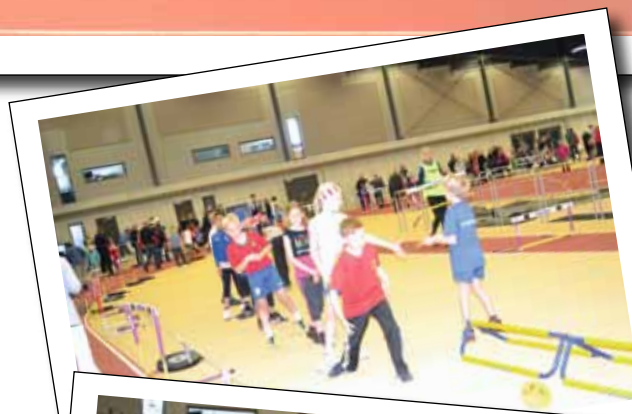
Bronsleikar ÍR fóru fram í Laugardalshöll þann 29. september, 2012. Þeir voru nú í fyrsta sinn hluti af hátíðarhöldunum í tengslum við alþjóðlega hjartadaginn. Það voru 170 sprækir krakkar 10 ára og yngri sem komu og spreyttu sig á fjölbreyttum þrautum. Fjöldi áhorfenda fylgdist með og hvatti krakkana óspart. Inná Facebooksíðu leikanna má sjá hvernig dagurinn gekk fyrir sig í höllinni. Ljósmynd var tekin af salnum á 8 sekúndna fresti allan tímann.

Nemendur á þjálfaranámskeiði hjá ÍSÍ fengu að koma og fylgjast með og prófa að vinna á stöðvum og fylgja hópum í gegnum þrautina.

Samhliða Bronsleikunum fóru Gunnar Páll Jóakimsson og Margrét Héðinsdóttir með hóp fólks í hjartadagsgönguna um Laugardalnum.

Meðal annars var komið við í gömlu þvottalaugunum og ein göngukvenna hafði reynslu af því sjálf að fara með þvottinn sinn í þvottalaugarnar og þvo hann þar og fara svo með hann aftur heim til að hengja upp til þerris. Gengið var í gegnum Fjölskyldu og húsdýragarðinn þar sem hluti göngumanna fylgdu með því þegar selirnir fengu að éta. Þegar við komum til baka fengu allir sem vildu ávexti í boði Neistans, styrktarfélags hjartveikra barna.

Frjálsíþróttadeild ÍR þakkar Hjartaheill, Hjartavernd og Neistanum, styrktarfélagi hjartveikra barna kærlega fyrir ánægjulegt samstarf í tengslum við Alþjóðlega hjartadaginn. Meistaraflokkur ÍR sá um framkvæmd mótsins og gerðu það með glæsibrag. Við þökkum þeim vel unnin störf.



PRENTSMÍÐJAN
VIÐEY

Sími 577 4646 - videy@videy.is



**Bilchúð
Benna**
— Sérfræðingar í bilum —



SJÓVÁ



www.linde-healthcare.is



OMRON
Blóðþrýstingsmælar

 **Heilbrigðisvörur**
við hlustum
Þjónustuaðili Omron á Íslandi
s: 512 2800

Þegar heilsan er annars vegar þá skipta gæði
tækisins mestu máli.

Omron blóðþrýstingsmælar fá hæstu einkunn í klínískum rannsóknum
og eru viðurkenndir af ESH, BHS og WHO.

Omron blóðþrýstingismælar fást í flestum apótekum.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Maritech ehf.
 Markaðsráð kindakjöts -
 Landsamband sauðfjárbænda
 Martec ehf. - Fiskvinnsluvélar
 Matborðið hf.
 Málarakompaníið ehf
 Málarameistarafélagið
 MD Vélar ehf.
 MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.
 Meistaralagnir ehf.
 Melaskóli
 Merking ehf.
 Merkismenn ehf.
 Minjavernd
 Mirage slf.
 Múrþjónusta Braga
 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
 NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi
 Neytendasamtökin
 Norfisk ehf.
 Nostra ræstingar ehf.
 Núi-Sirius hf.
 Nýi ökuskólinn ehf.
 Nýja kökuhúsið Kringlunni
 Nýja Vagnasmiðjan ehf.
 Obladí ehf.
 Orka ehf.
 Orkuvirki ehf.
 ÓG Bygg ehf.
 Óm snyrtivörur
 Ósal ehf.
 P & S Vatnsvirkjar ehf.
 Passion Reykjavík
 Páll V. Einarsson slf.
 Pelo hárstofa
 Perlan hf.
 PG Þjónusta ehf.
 Plastco hf.
 Plastpípur ehf.
 Poulsen ehf.
 Prentlausnir ehf.
 Prima Donna Hárgreiðslustofa ehf.
 Promennt
 R.J. Verkfræðingar ehf.
 Rafás ehf.
 Rafco ehf.
 Rafey ehf.
 Rafha ehf.
 Raflax ehf
 Rafmagn ehf.
 Rafneisti ehf.
 Rafstilling ehf.
 Rafstjórn hf.
 Rafsvið sf.
 Raftækjaþjónustan sf.
 Rafval ehf.
 Rakarastofan sf.

Rannsóknarþjónustan Sýni hf.
 RARIK hf.
 Ráðgjafar ehf.
 Ráðgjafaþjónusta Ástu Krístrúnar Ólafsdóttur
 Reikningshald og skattaskil ehf.
 Reikniver ehf.
 Reimaþjónustan - Reimar og Bönd ehf.
 Rekstrarfélagið Kringlan
 Renniverkstæði Ægis
 Reykjaþrent ehf.
 Reykjavík Wellness ehf
 Reykjavíkurprófastdæmi eystra
 Réttingaverk ehf.
 Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners
 Ríkki Chan ehf
 Rossopomodoro veitingastaður
 Rue de Net Reykjavík ehf.
 Ræstivörur ehf.
 S B Pipulagnir ehf.
 S.B.S. innréttingar
 S.G. Þjónustan ehf.
 S.Í.B.S.
 Samleið ehf.
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja
 Sálfræðiþjónusta Wilhelms Norðfjörð ehf.
 Scandinavian Smorrebrot og Braaserie
 Seljahlið, heimili aldraðra
 Seljakirkja
 Shop Couture sf.
 Sigurgeir Þór Sigurgeirsson
 Síma- og tölvulagnir ehf.
 Síminn
 Sínus ehf.
 Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
 Sjálfstæðisflokkurinn
 Sjöfiskur Sjávarfiskur ehf
 Sjöli hf.
 Sjómannadagsráð
 Sjóvélar ehf.
 Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
 Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.
 Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf
 Skeljungur hf.
 Skilti merking & prentun
 Skipatækni ehf.
 Skjal ehf.
 Skolphreinsun Ásgeirs
 Skorri ehf.
 Skrifstofan ehf.
 Skúlason & Jónsson ehf.
 Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
 SM Kvótáping ehf.
 Smith & Norland hf.
 Smur- og viðgerðarþjónustan ehf.
 Smurstöðin Klöpp ehf.
 Smurstöðin, Fosshálsi 1
 Snerruútgáfan ehf.

Snyrtisetrið- Húðfegrarstofa
 Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ
 Snyrtistofan Zera
 Snyrtivöruverslunin Hygea ehf.
 SP Tannréttingar
 Sportbarinn ehf.
 Sportlíf - Fæðubótaefni
 Sproti hf.
 Spöng ehf.
 Stansverk ehf.
 Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
 Stálflex ehf.
 Stjórnuegg hf.
 Stólpi ehf.
 Stóra bilasalan ehf
 Stórelldhús ehf
 Styrja ehf.
 Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
 Suzuki bílar hf.
 Svanur Ingimundarson Málarameistari
 Sveinbjörn Bjarnason
 Sveinsbakari ehf.
 Svipmyndir
 Söluturninn Víkivaki
 T. ARK teiknistofan ehf
 Talnakönnun
 Tannálfur sf.
 Tannlæknar Mjódd
 Tannlæknastofa Jóns Birgis Baldurssonar
 Tannlæknastofa Theódórs
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
 Tannréttingar sf.
 Tannsmiðastofan Hverfisgötu
 Tannver - Ásgeirs ehf.
 TCM Innheimta ehf.
 Tengi ehf.
 TGM Ráðgjöf
 THG Arkitektar ehf.
 Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði
 Timaritíð Lifandi Visindi - Elísa Guðrún ehf.
 Tískuverslunin Cosmo
 Tískuverslunin Smart hf.
 Tónastöðin ehf.
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
 Trésmiðjan Jari ehf.
 Trévirki hf.
 Triton hf.
 Túnþökupjónustan ehf.
 TV hf. Tækniþjónusta-verktakar
 Tækni ehf.
 Tækniþjónusta Péturs Sigurðs sf.
 Tölvukerfi ehf
 Tösku- og hanskabúðin hf.
 Ullarkistan ehf.
 Umslag ehf.
 Unique hár & spa ehf.
 Útfararstofa Íslands ehf.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Útfararþjónustan ehf.	AMG Aukaraf ehf.	Marás vélar ehf.
Útgerðarfélagið Frigg ehf	Arnardalur sf.	MHG verslun ehf
Útkall ehf.	Arnarverk ehf.	Rafbreidd ehf.
VA Arkitektar ehf.	Axis húsgögn hf.	Rafholt ehf.
Varma og Vélaverk ehf.	Ágúst Ólafsson	Rafmiðlun ehf.
VDO - verkstæði ehf.	Ásborg sf.	Rafport ehf.
Veiðikortið.is	Baldur Garðarsson ehf.	Reykofninn hf.
Veiðiþjónustan Strengir	Bifreiðastillingin ehf.	Reynir bakari ehf.
Verðbréfaskráning Íslands hf.	Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf.	Réttingaverkstæði Hjartar
Verðlistinn Laugalæk	Bifreiðaverkstæðið Toppur	Ræsting BT ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.	Bilaklæðningar ehf.	Samval ehf.
Verkfræðistofan Viðsjá ehf. (FRV)	Bilasprautun og réttingar Auðuns	Sendibílar Kópavogs ehf.
Verksýn ehf.	Biljófur ehf.	Skerping sf.
Vernd - Fangahjálp	BJ-verktakar ehf.	Stáliðjan ehf.
Verslunartækni ehf.	Bliki- Bilamálun og réttingar ehf.	Steinbock-þjónustan hf.
Verslunin Kiss	Blikkform ehf.	Stjörnuþlikk hf.
Verslunin Mótör	Blikksmiðjan Auðás hf.	Straumver ehf.
Verslunin Rangá sf.	Blikksmiðjan Vík ehf.	Strikamerki-Gagnastýring
Vesturröst ehf.	Bókasafn Kópavogs	Sveinn Ívarsson ehf.
Vélar og verkfæri ehf.	Byggðaðjónustan, bókhald og ráðgjöf	Söluturninn Smári
Vélaviðgerðir ehf.	Cafe Adesso	Tannlækningastofa Inga Kr. Stefánssonar
Vélmark ehf.	DK Hugbúnaður ehf.	Tannsmiðastofan sf.
Vélvík ehf.	Dælur ehf	Tækniþjónusta Ragnars G.G. ehf.
Vilhjálmsson sf.	Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands	Tölvutraust ehf
Virtus bókhald og ráðgjöf	Eignarhaldsfélagið Farice ehf. - www.farice.is	Varðan ehf.
Vitinn ehf.	Einar Beinteins ehf. -	Varmi ehf.
Víking-hús ehf.	Dúkalagnir- og Veggfóðrun	Vegamálun ehf.
Vörn ehf.	Einka bílar	Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Vörubíla og vinnuvélaverkstæðið sf.	Euphrasia ehf	Verkfæralagerinn ehf.
Vörubílastöðin Þróttur	Fagtækni ehf.	Verslunin Föndra
Vörumiðlun ehf.	Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf.	Vetrarsól ehf.
Wilsons Pizza ehf.	Flutningsþrif Bergþóru ehf	Ýmus ehf. heildverslun
Yogastöðin Heilsubót	Goddi ehf.	Þakpappaþjónustan ehf.
Þaktak ehf.	Gróðrarstöðin Storð	Þorsteinn Geirsson
Þjónustuiðbúðir og félagsmiðstöð Furugerði 1	Guðjón Gíslason ehf.	Garðabær
Þvottahúsið Fjóður ehf.	Guðmundur Þórðarson	Blikkiðjan sf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar	Hárgreiðslustofan Delila og Samson sf.	Bókasafn Garðabæjar
Seltjarnarnes	Hefilverk ehf.	Bær Byggingafélag ehf.
Aðalbjörg RE 5	Hellur og garðar ehf.	Garðabær
Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur	HM Lyftur ehf.	Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan
Felixson ehf.	Hugbúnaður hf.	GJ Bilahús ehf.
Hárgreiðslustofan Salon - Nes	Ingi Hópförðir	Hannes Arnórsson ehf.
Hársnyrtistofan Perma	Íslandsspil sf.	Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Innrömmun Guðmundar	Íslenskt marfang ehf.	ISS Ísland ehf.
Nesskip hf.	Íssel ehf.	Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta	Já kvætt ehf.	Leiksvið slf
Seltjarnarneskirkja	JB Design	Mánafoos hf.
Vökvatæki ehf.	JÓ lagnir sf.	N3 flutningar ehf.
Þráinn Ingólfsson	Klippistofa Jörgens ehf	Páll Pálsson
Vogar	Kraftvélar ehf.	Rafvirkinn hf.
Hársnyrting Hrannar	Kríunes ehf.	Saloon Beauty ehf.
Stálafl orkuíðnaður ehf	Körfuberg ehf.	Samhentir ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.	Listinn - www.listinn.is	Stálsmiðjan ehf.
Kópavogur	Litlaprent ehf.	Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
About Fish Íslandi ehf.	Ljósvalkinn ehf.	Vero Moda - Taxi
Allianz hf.	Loft og raftæki ehf.	Vörukaup ehf
Alur blikksmiðja ehf.	Löggildir endurskoðendur ehf.	Öryggisgirðingar ehf.



Golfmót Hjartaheilla 2012



Hjartaþristar



Guðlaugur Valsson hlaut nándarverðlaun á 9/18 holu

Golfmót Hjartaheilla var haldið í blíðskaparveðri mánudaginn 13. ágúst s.l. á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal. Fjórtán spilarar voru skráðir til leiks og var skipt í tvö fjögurra manna lið og tvö þriggja manna lið og spilað Texas Scramble.

Sigurvegarar að þessu sinni var liðið „Hjartaþristar“ en liðið skipuðu þau Guðlaugur Valsson liðstjóri, Hrafnhildur Hákonardóttir, Ragnar Kvaran og Ásgeir Þór Árnason.

Guðlaugur Valsson hlaut nándarverðlaun á 9/18 holu, kylfuhlíf þrjónaða af Halldóru Ingólfsdóttur.

Stjórn og starfsmenn Hjartaheilla þakka þátttakendum hjartanlega fyrir góða skemmtun og færa um leið starfsfólki Bakkakotsvallar hjartans þakkir fyrir frábærar móttökur.

Með því að fara á tengilinn hér til hægri er hægt að skoða myndir frá mótinu: www.hjartaheill.is

Glæsilegum árangri í áheitasöfnun fagnað

Þriðjudaginn 11. september s.l. kl. 17:00 til 18:00 var haldin uppskeruhátíð áheitasöfnunar Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka 2012. Það var aðalstyrktaraðili hlaupsins, Íslandsbanki, sem bauð til hátíðarinnar í höfuðstöðvum sínum á Kirkjusandi.

Á hátíðinni komu saman fulltrúar góðgerðafélaga, hlauparar og skipuleggjendur hlaupsins til að fagna góðum árangri áheitasöfnunar sem fram fór á hlaupastyrkur.is vegna

Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka. Í ár söfnuðust alls 45.987.154 krónur til 130 góðgerðafélaga. Þetta er 5% hærri upphæð en safnaðist í fyrra þegar met var slegið í áheitasöfnun og því var rík ástæða til að fagna.

Hjartaheill þakkar öllum þeim sem styrktu félagið með því að hlaupa, ganga eða heita á hlaupara og Íslandsbanka fyrir að halda utan um þessa frábæru fjáröflun sem skiptir orðið miklu máli í starfi líknarsamtaka en alls safnaðist 245.603 kr. til Hjartaheilla.



Jóhannes Proppé

Jóhannes Proppé var einn af forystumönnum í sveit hjartasjúklinga til margra ára. Hann sat í stjórn Landssamtaka hjartasjúklinga frá stofnun félagsins árið 1983 til ársins 2002 er hann lét af störfum vegna aldurs, alla tíð sem gjaldkeri samtakanna í 19 ár. Jóhannes var ávallt tilbúinn að leggja samtökunum lið s.s. með því að sækja fundi og taka þátt í ýmsum verkefnum sem til hans var leitað með.

Fyrir samtökin var ómetanlegt að fá mann eins og Jóhannes til liðs við sig og hin mikla reynsla hans á sviði félagsmála kom sér afar vel auk þess sem eftir var tekið þegar hann tók til máls.

Jóhannes var mikill baráttumaður og lagði sig allan fram um að ná góðum árangri í öllum þeim málum sem hann tók að sér. Það var sérlega gott að leita til Jóhannesar eins og þegar hugmyndin

Minningarorð um Jóhannes Proppé

um nafnið Hjartaheill kom til umræðu innan samtakanna þá var hann alveg samþykktur þeirri breytingu.

Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, þakka Jóhannesi öll hans störf í þágu samtakanna og senda eiginkonu hans, Unni Guðmundsdóttur Proppé og öðrum aðstandendum innilegar samúðarkveðjur.

Þar sem englarnir syngja sefur þú sefur í djúpinu vera.

Við hin sem lifum, lifum í trú

að ljósið hjarta skæra

veki þig með sól að morgni

veki þig með sól að morgni.

(Bubbi Morthens)

Guðmundur Bjarnason, formaður Hjartaheilla
Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri



Minningarorð Aðalsteinn Valdimarsson



Aðalsteinn Valdimarsson

Aðalsteinn Valdimarsson skipstjóri fæddist á Eskifirði 24. maí 1931. Hann lést á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað 14. október 2012. Aðalsteinn stundaði sjómennsku lengst af ævinni sem skipstjóri. Aðalsteinn kvæntist eftirlifandi eiginkonu sinni Elínborgu Þorsteinsdóttur 1953. Útför Aðalsteins fór fram frá Eskifjarðarkirkju 19. október 2012.

Látinn er vinur okkar og félagi Aðalsteinn Valdimarsson. Aðalsteinn sat í stjórn Hjartaheilla til margra ára og sem formaður deildarinnar á Austurlandi til dauðadags. Hann vann ýmis trúnaðarstörf fyrir Hjartaheill og sat m.a. í stjórn SÍBS um nokkurra ára skeið sem fulltrúi Hjartaheilla og naut hann sín vel á þeim vettvangi.

Aðalsteinn vann ötullega að málefnum Hjartaheilla alla tíð, með hagsmuni samtakanna og félagsmanna að leiðarljósi. Aðalsteinn var hreinskiptinn, fylginn sér og gagnorður. Hann var afskaplega ljúfur maður með léttu lund og átti auðvelt með að fá aðra til fylgis við hin ýmsu málefni þegar á þurfti að halda.

Fyrir nokkrum árum síðan ákvað hann að kominn væri tími á að hleypa yngra fólki að og yfirgaf stjórnarsetu í stjórnun Hjartaheilla og SÍBS.

Fyrir hönd stjórnar Hjartaheilla þökkum við Aðalsteini samfylgdina og sendum aðstandendum hans okkar innilegustu samúðarkveðjur.

Guðmundur Bjarnason formaður Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga

Ásgeir Þór Árnason framkvæmdastjóri



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf.
 Arena heildverslun sf.
 Ás - fasteignasala ehf.
 Bataraf ehf.
 Benedikt Sveinsson
 Bilaverk ehf.
 Bilaverkstæði Högna
 Blekhylki .is
 Blómabúðin Burkni ehf.
 Bókasafn v/Flensborgarskóla
 Bókhaldsstofan ehf.
 Byggingafélagið Sandfell ehf.
 Dalakofinn sf. - Firði
 DH Föt ehf
 DS lausnir ehf.
 Eiríkur og Einar Valur ehf.
 Euroskór - Skóhöllinn
 Ferskfiskur ehf.
 Fínþússning ehf.
 Fjörukráin ehf.
 G. Ingason hf.
 Geymsla Eitt ehf.
 Glerborg - VOOT ehf.
 Glugga- og hurðasmiðja SB
 Gullfari ehf.
 H. Jacobsen ehf.
 H-Berg ehf.
 Héðinn Schindler lyftur hf.
 Hlaðbær Colas hf.
 Holtanesti
 Hyggir hf.
 Ísrör ehf.
 Kjartan Guðjónsson Tannlæknir
 Krossborg ehf.
 Lagnameistarin ehf.
 Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.
 Músik og sport
 Mynstrun ehf.
 Nes hf. - Skipafélag
 P.H. Verk ehf.
 Pappír hf.
 PON Pétur O. Nikulásen ehf.
 Rafal ehf.
 Rafgeymasalan ehf.
 Rafhitun ehf.
 Raftog ehf.
 Rafvangur ehf
 Rakarastofa Halla
 Rúnir Verktakar ehf.
 S.B.J. réttningar ehf
 Saltkaup hf.
 Sam - eining ehf.
 Sjúkraþjálfarinn ehf.
 Spennubreytar
 Spirall og kassabúðin
 Stálskip hf.

Stigamaðurinn ehf
 Stíflu- og lagnaþjónustan ehf.
 Stormur Seafood
 Svalþúfa ehf.
 Tannlæknastofa Ágúst J. Gunnarssonar
 Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf.
 Te og kaffi
 Trefjar ehf.
 Umbúðamiðlun ehf.
 Úthafsskip ehf.
 Verkalýðsfélagið Hlíf
 Vélrás ehf. Bifreiða-og vélaverkstæði ehf.
 Viðir og Alda ehf.
 Vörumerking ehf.
 ZO-ON -International ehf
 Þemasnyrting ehf.
Álftanes
 Dermis Zen slf.
 GP. Arkitektar ehf.
 Prentmiðlun ehf
Reykjanesbær
 Art-húsið, hárgreiðslu-
 og fótaaðgerðarstofa
 ÁÁ Verktakar ehf.
 Bókasafn Reykjanesbæjar
 DMM Lausnir ehf.
 Efnalaugin Vík
 Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
 Fasteignasalan Ásberg.
 Félag eldri borgara á Suðurnesjum
 Fiskverkunin Háteigur
 Fitjavík ehf.
 Fjölbrautaskóli Suðurnesja
 Grímsnes ehf.
 Hárgreiðslustofa Önnu Steinu
 Hjalti Guðmundsson ehf.
 Hótel Keflavík ehf.
 Húsabygging ehf.
 Hylling ehf. -Tískuverslunin Brim
 Ísfoss ehf.
 Íslenska félagið ehf. - Ice group. ltd.
 Karma Keflavík
 Ljósmyndastofan Nýmynd
 Lögreglustjórinn á Suðurnesjum
 Meindýraeyðing Ómars
 Menu Veitingar ehf.
 Nes Raf ehf.
 Nýsprautun ehf
 Plexigler ehf.
 R.H. innréttingar ehf.
 Rafeindir og Tæki ehf.
 Reiknistofa fiskmarkaða hf.
 Reykjanesbær
 Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
 Sigurður Haraldsson ehf.
 Skipting ehf.
 Suðurflug ehf. Bygging 787

T.S.A. ehf.
 Tannlæknastofa Kristínar Geirmundsdóttur
 TÍ slf.
 Triton sf. - Tannsmíðastofa
 Varmamót ehf.
 Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
 Verslunarmannafélag Suðurnesja
 Verslunin Persóna
 Vísir félag skipstjórnarmanna á
 Suðurnesjum
 Þvottahöllin
Grindavík
 BESA ehf.
 E.P. verk ehf.
 EVH Verktakar ehf.
 Hafsteinn Sæmundsson
 Haustak ehf.
 Jens Valgeir ehf.
 Marver ehf.
 Northen light inn
 Stjórnuþjónustur ehf
 Söluturninn Víkurbraut
 Veidafæraþjónustan ehf.
 Veitingastofan Vör
 Verkalýðsfélag Grindavíkur
 Viking sjávarfang ehf.
 Víkurhraun hf.
 Vísir hf.
Sandgerði
 Fiskmarkaður Suðurnesja hf.
 Flugfiskur ehf.
 Fúsi ehf. - Sandblástur
 Nesmúr sf.
 Shellskálinn Sandgerði
Garður
 Amp Rafverktaki ehf.
 H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan
 Verkmáttur ehf
Mosfellsbær
 Bilamálunin Örninn ehf.
 Bilapartar ehf.
 Bootcamp ehf.
 Dalsbú ehf.
 Eiríkur smiður ehf
 Fiskbúðin Mos ehf.
 Garðagróður ehf.
 Glertækni ehf.
 Guðbjörg ehf., Reykjavík
 Hlégarður - Veislugarður
 Ísfugl ehf.
 Kaffihúsið Álafossi
 Laxnes ehf - www.laxnes.is
 Málningarþjónusta Jónasar ehf.
 Mosi Verktakar
 Mosraf ehf.
 Múr og meira ehf.
 Rammsteinn ehf



Hvað vitum við um samband fæðuneyslu og heilsufars?

Margrét Leósdóttir, læknir
Háskólasjúkrahúsið UMAS, Malmö, Svíþjóð

Inngangur

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök á Vesturlöndum í dag (1). Riflega einn af hverjum þremur deyr úr hjarta- og æðasjúkdómum og enn fleiri fá sjúkdóminn í lifanda lífi. Önnur algengasta dánarorsökin eru síðan illkynja sjúkdómar (1). Samanlagt orsaka þessir tveir sjúkdómflokkar um það bil 70% dauðsfalla meðal Íslendinga árlega (2).

Að baki þessum sjúkdómaflokkum liggja margir áhættuþættir. Sumum þeirra s.s. erfðum, aldri og kynferði getum við ekki stjórnað. Aðra, svo sem reykingar og háan blóðþrýsting er hins vegar hægt að hafa áhrif á, með lífsstílsbreytingum sem og lyfjum. Mataræði er einn af þeim breytanlegu þáttum sem móta áhættuna bæði fyrir hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameini.

Þessari grein er ætlað að veita innsýn í þá lækisfræðilegu þekkingu sem til er á tengslum mataræðis og heilsu. Til að takmarka yfirferðina munu einungis hjarta- og æðasjúkdómar og að litlu leyti krabbamein vera tekin fyrir. Hvað varðar mataræðið verður áherslan annars vegar lögð á áhrif fitu á heilsu og hins vegar á gagnsemi hins svokallaða Miðjarðarhafsæðis. Á hverju byggir sú þekking á áhrifum mataræðis á heilsu sem við höfum í dag? Hvað nýtt hefur komið fram á síðustu áratugum? Hvert stefnum við í matarmenningu og fæðuvali – og hvaða áhrif mun sú þróun hafa á heilsufar okkar?

Breyttur lífsstíll – nýjar áherslur

Áhuginn á áhrifum mataræðis á hjartasjúkdóma og krabbamein byrjaði fyrir alvöru að kvikna á fyrri hluta 20. aldarinnar (3-6). Fram að því höfðu smitsjúkdómar verið ábyrgir fyrir meirihluta dauðsfalla í hinum vestræna heimi, en með aukinni þekkingu á sýklavörnum, uppgötvun sýklalyfjanna og síðast en ekki síst breyttum lifnaðarháttum þessa tíma fóru aðrir lífsstílstengdir sjúkdómar að verða meira áberandi (7,8).

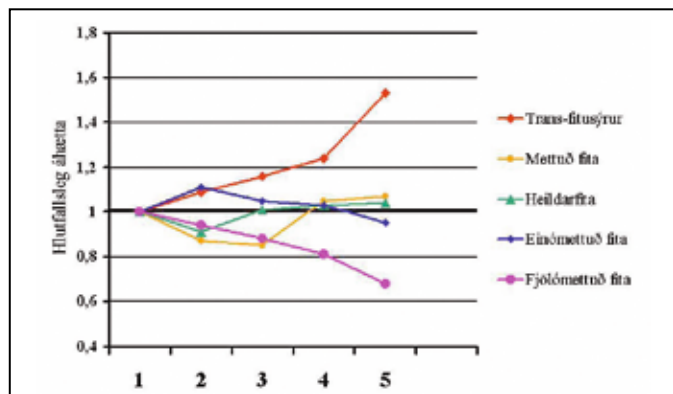
Hin vistfræðilega rannsókn Keys og félaga, “Seven Countries Study”, olli straumhvörfum í umræðunni á tengslum mataræðis og heilsu eftir síðari heimsstyrjöldina, en niðurstöður Keys og félaga bentu til þess að sterkt samband væri milli fitu í mataræði og hjartasjúkdóma (9). Sérstaklega voru það þeir einstaklingar sem borðuðu hlutfallslega lítið af einómettuðum fitusýrum

miðað við mettaðar sem höfðu marktækt aukna áhættu (9). Í kjölfar Sjölandastúdiunnar fylgdu þó nokkrar rannsóknir sem studdu þessa sömu tilgátu, þ.e.a.s. að mataræði ríkt af fitu, og þá sérstaklega mettaðri fitu (eða dýrafitu), yki hættuna á hjartasjúkdómum, sem og vissum tegundum af krabbameini (6,10,11).

Á svipuðum tíma fóru ýmsar heilbrigðisstofnanir og – samtök að gefa út ráðleggingar til almennings varðandi val á heilsusamlegu mataræði, m.a. með hliðsjón af niðurstöðum þessara rannsókna (7). Í flestum þeirra var lögð áhersla á að minnka hlutfall dýrafitu, mettaðrar fitu og kólesteróls í fæðunni og auka í staðinn inntöku á fjölmöttuðum fitusýrum; viðhalda eðlilegri líkamsþyngd; og borða fjölbreytt næringarríkt fæði (7). Kjarni manneldismarkmiðanna hefur síðan að miklu leyti haldist óbreyttur (7,12-14).

Fita - magn eða gæði?

Það voru ekki allar rannsóknir eftirstíðsáranna sem sýndu sömu niðurstöður og Sjölandastúdían. Margar þeirra faraldsfræðilegu rannsókna sem fylgdu í kjölfarið sýndu ekkert samband milli heildarfitu og mettaðrar fitu í mataræði annars vegar og hjartasjúkdóma eða krabbameins hins vegar (6,15-19). Á síðustu áratugum hafa niðurstöður fleiri stórra faraldsfræðilegra rannsókna sýnt að sambandið milli heildarfitu og mettaðrar fitu í mataræði og hjartasjúkdóma var sennilega ofmetið (mynd 1) (20,21).



Mynd 1. Hlutfallsleg áhætta á að fá kransæðasjúkdóm miðað við magn fitu í fæðu, samkvæmt niðurstöðum bandarískrar rannsóknar á riflega 80.000 konum (20). Konur í fyrstu hópnum (1) borðuðu hlutfallslega minnst af viðkomandi fitu og konur í



fimmtu hópunum (5) hlutfallslega mest. Þær sem borðuðu mest af trans-fitusýrum (5) höfðu marktækt aukna áhættu. Þær sem borðuðu mest af fjölómettuðum fitusýrum (5) höfðu marktækt lægri áhættu.

Hafa verður í huga að mataræði er hluti af lífsstíl fólks, og því margt fleira sem greinir þá að sem borða mikla og litla fitu en bara sá eini þáttur. Ef frá eru taldir íbúar Suður-Evrópu, innbyrða þeir Vesturlandabúar, sem borða fituríkan mat, yfirleitt meira. Þeir borða hlutfallslega minna af grænmeti, ávöxtum og trefjum og meira af mettaðri fitu og dýraafurðum (9,21-24). Einnig borðar fólk af lægri þjóðfélagsstigum yfirleitt feitari og næringarsnauðari mat, en allt eru þetta þættir sem geta haft áhrif á sjúkdómsáhættu (25,26). Erfitt getur verið að leiðrétta fyrir öllum þessum þáttum í faraldsfræðilegum rannsóknum og geta þeir því valdið skekkju í niðurstöðum. Í fæstum þeim rannsóknum sem að ofan hefur verið vitnað í var leiðrétt fyrir trefjaneyslu, en trefjar hafa verndandi áhrif gegn hjartasjúkdómum og vissum tegundum krabbameins (27,28). Í nýlegri rannsókn þar sem leiðrétt var fyrir trefjaneyslu féll hlutfallsleg áhætta á uppkomu hjartasjúkdóma um 20% hjá þeim hópi sem borðaði mesta fitu eftir að leiðrétt var fyrir trefjainntöku (21). Undirstrikar þetta hversu erfitt það er að draga ályktanir um áhrif einstakra þátta í flóknu lífsstílmynstri á uppkomu sjúkdóma. Flestir vísindamenn eru þó í dag sammála um að heildarfitu í fæði hefur engin áhrif á áhættuna á hjartasjúkdómum og vissum tegundum af krabbameini (6,10,29-32). Áhrif mettaðrar fitu á þessa áhættu hafa einnig af mörgum verið dregin í efa (6,29-32).

Sú fitutegund sem flestum ber saman um að sé skaðleg fyrir hjartað eru trans-ómettaðar fitusýrur (10,11,20,21,33,34). Stærstan hluta trans-ómettaðra fitusýra í mataræði Vesturlandabúa er að finna í hertri fitu. Þrátt fyrir að matvælaframleiðendur á Vesturlöndum hafi á síðustu áratugum að einhverju leyti reynt að draga úr notkun hertrar fitu, eru transfitusýrur enn víða að finna í unnum matvælum, t.d. í smjörliki, súputeningum, ýmsu saltkeksi og kartöflufloögum svo eitthvað sé nefnt.

Á sama hátt og flestum ber saman um skaðsemi trans-fitusýranna, ber flestum saman um nytsemi fjölómattaðra fitusýra (6,9-11,20,21,33). Á þetta jafnt við um hjartasjúkdóma sem og ýmis krabbamein. Það er þó langt frá því að niðurstöður séu samhljóma og hafa fjölómattaðar fitusýrur ekki sýnt neina gagnsemi í mörgum faraldsfræðilegum rannsóknum (16,19,32). Hér er þó mikilvægt að benda á að hinar mörgu mismunandi tegundir fjölómattaðra fitusýra og þær fæðuuppsprettur sem þær koma úr geta haft ólík áhrif á sjúkdómsmyndun og –framgang, og því erfitt að draga ályktanir um fituflokkinn í heild sinni.

Gagnsemi Miðjarðarhafsæðisins

Eitt af því sem Keys lýsti í Sjölandastúdíunni var að dánartíðni vegna hjartasjúkdóma og krabbameins á grísku eyjunni Krít var sú allra lægsta af þeim svæðum sem voru með í rannsókninni, en fæði eyjabúanna innihélt tiltölulega mikla heildarfitu, eða

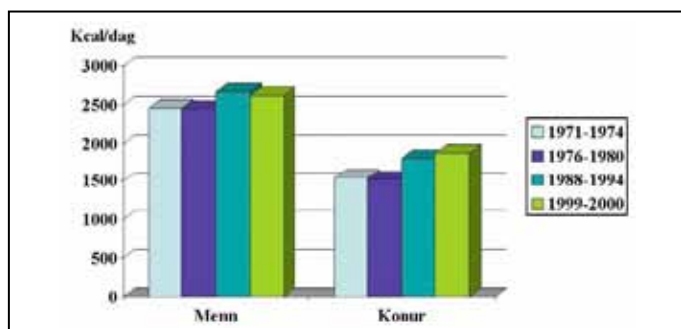
að meðaltali 36 % (9). Aðal fituuppsprettan í hinu svokallaða Miðjarðarhafsæði er ólífuoía, en hlutfall mettaðrar fitu er lágt (7-8%). Miðjarðarhafsæðið inniheldur að auki mikið af grænmeti, ávöxtum, kornmeti, baunum, hnetum og fræjum – mikilvægum uppsprettum trefja, fjölómattaðra fitusýra og andoxunarefna (35). Fiskur og ljóst kjöt eru reglulega á matseðlinum en rautt kjöt sjaldnar. Áfengi, og þá fyrst og fremst léttvín, er drukkið í hóflegu magni.

Í Lyon rannsókninni svokölluðu var Miðjarðarhafsæði borið saman við hið hefðbundna “hjartaholla” fæði sem Bandarísku hjartasamtökin ráðleggja (fita <30%), hjá u.þ.b. 600 karlmönnum sem höfðu fengið hjartaáfall (12,35). Rannsóknin var stöðvuð á undan áætlun vegna afgerandi niðurstaðna, en þeir sem borðuðu Miðjarðarhafsæðið höfðu 50-70% minni líkur á því að fá nýtt hjartaáfall en þeir sem borðuðu hið hefðbundna “hjartaholla” fæði (35). Fleiri rannsóknir á nytsemi Miðjarðarhafsæðisins hafa fylgt í kjölfar Lyon rannsóknarinnar, einnig á frískum einstaklingum, og hafa þær staðfest hin jákvæðu áhrif fæðisins á hjartaheilsu (36,37). Miðjarðarhafsæðið er einnig talið vernda gegn mörgum tegundum krabbameins, m.a. þar sem fæðið er ríkt af andoxunarefnum (38).

Margar kenningar hafa verið á lofti um nákvæmlega hvað það er í Miðjarðarhafsæðinu sem hefur þessi jákvæðu áhrif á heilsu. Hvort það eru trefjarnar, olíurnar, áfengið eða andoxunarefnin, eða jafnvel þær matarvenjur og –menning sem oft einkenna Miðjarðarhafs löndin, er erfitt að segja. Staðreyndin sem stendur er þó sú að mataræðið í heild sinni virðist vernda gegn uppkomu hjartasjúkdóma og krabbameins.

Offita og sykursýki – vágastir 21. aldarinnar

Með breyttum lifnaðarháttum á Vesturlöndum síðustu 50 árin hefur kyrrseta og orkuinntaka aukist en hreyfing og líkamsþjálfun minnkað (mynd 2) (1,2,39,40). Á meðan hlutfall heildarfitu og mettaðrar fitu hefur minnkað, hefur hlutfall kolvetna, og þá sérstaklega unninna kolvetna aukist (39,40). Ójafnvægið í orkuinntöku annars vegur og orkuveðslu hins vegar hefur leitt til skuggalegrar aukningar á offitu í hinum vestræna heimi (41). Samkvæmt Landskönnun Manneldisráðs voru 39% kvenna og 57% karla á Íslandi yfir kjörþyngd (líkamsþyngdarstuðull >25) árið 2002 (40). Að sama skapi voru 65% Bandaríkjamanna yfir kjörþyngd 1999-2002, þar af 31% yfir offitumörkum (líkamsþyngdarstuðull >30) (42). Árið 1890 voru hins vegar einungis 3,4% hvíttra bandarískra karlmannna of feitir (42). Af einstaklingum með greinda sykursýki í Bandaríkjunum eru 85% of þungir og 55% þjást af offitu (43). Offita, sykursýki og hreyfingarleysi eru allt vel þekktir áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma og hafa samanlagt í för með sér margfalt meiri áhættu en mataræði eitt og sér (44). Þegar öllu er á botninn hvolft þá má því sennilega segja að ofát sé stærsta fæðutengda vandamál 21. aldarinnar.



Mynd 2. Próun daglegrar orkuinntöku (kcal/dag) bandarískra manna og kvenna (20-74 ára) frá árunum 1971-2000 (39).

Samantekt

Flestum vísindamönnum í dag ber saman um að heildarfita í fæðu hafi ekki áhrif á áhættuna á því að fá hjartasjúkdóma sem og viss krabbamein. Áhrif mettaðrar fitu hafa einnig af mörgum verið dregin í efa. Þegar niðurstöður rannsókna á fitu í fæðu eru skoðaðar verður að hafa í huga hvert fæðu- og lífsstílsmyndur þeirra sem borða feitan mat er. Þannig virðast þeir sem borða feita fæðu borða hlutfallslega lítið af grænmeti og ávöxtum og

trefjum. Þeir reykja einnig meira og eru af lægri þjóðfélagsstigum – allt þættir sem hafa þekkt áhrif á sjúkdómsáhættu.

Tengsl mataræðis og heilsu þarf að horfa á sem hluta af stærri mynd – um leið og hvatt er til breytinga á mataræði þarf að hvetja einstaklinginn til heilbrigðs lífnis með reglulegri hreyfingu, að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd og hætta skaðlegu atferli svo sem reykingum og ofneyslu áfengis. Hin hefðbundnu manneldismarkmið hafa í auknum mæli verið að breytast í þessa “lífsstíls”-átt, og má nú sjá víðar, að ráðleggingar um daglega hreyfingu eru komin inn í markmiðin.

Hvað varðar mataræðið sérstaklega þá ber að forðast trans-fitusýrur þar sem þær auka líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Fjölmettaðar fitusýrur og ólifuolta virðast hins vegar vernda gegn hjartasjúkdómum og krabbameini. Mikilvægt er að halda mataræðinu fjölbreyttu með ríkulegu magni af ávöxtum, grænmeti og trefjum; borða fisk reglulega og kjöt sjaldnar. Fordast ber unnin kolvetni, þar sem þau bæði eru lúmsk uppspretta hitaeyninga og hafa óæskileg áhrif á blóðfitur og blóðsykur. Mikilvægast af öllu er þó sennilega að borða hreinlega ekki of mikið.





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Skark ehf.

Akranes

A. Haraldsson ehf.

Akraborg ehf.

B.Ó.B. sf, vinnuvélar

Bifreiðastöð P.P.P. ehf.

Brauða- og kókugerðin hf.

Fasteignasalan Hákat

Glit málun ehf.

Grastec ehf.

GT tækni ehf.

Höfði - hjúkrunar - og dvalarheimili

Ingjaldur Bogason tannlæknir ehf.

P 21 - Trocadero ehf.

Sjónglerið ehf.

Skagaverk ehf.

Smurstöðin Akranesi sf.

Straumnes ehf., rafverktakar

Verkalýðsfélag Akraness

Verslunin Bjarg ehf.

Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.

Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.

Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Borgarbyggð

Borgarverk ehf.

Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.

Búvangur ehf.

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.

Eyja- og Miklaholtshreppur

Framköllunarþjónustan ehf.

Hringhótel ehf.

Jörvi ehf. vinnuvélar

Kristý sf. - Hyrnutorgi 58

Laugaland hf.

Loftorka Borgarnesi ehf.

Matstofan ehf.

Meindýravarnir Ella sími 847 0827

Nes-Ferðaþjónusta

Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi

Sæmundur Sigmundsson ehf.

Trésmiðja Pálma

Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.

Vegamót - Þjónustumiðstöðin

Velverk ehf.

Vélabær

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Reykholzt Borgarfirði

Bilaviðgerðir Þórðar

Stykkishólmur

Fimm fiskar ehf.

Heimahornið ehf.

Rannsóknarnefnd sjóslysa

Sæfell ehf.

P.B. Borg - steypustöð ehf

Þórsnes hf.

Grundarfjörður

Hjálmar hf.

Hótel Framnes

Hrannarbúðin sf.

Suða ehf.

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur hf.

Fiskmarkaður Íslands hf.

Maggi Ingimars ehf.

Steinunn hf.

TS vélaleiga ehf.

Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.

Hellissandur

Breiðavík ehf.

Hraðfrystihús Hellissands hf.

K.G. Fiskverkun ehf.

Skarðsvík hf.

Reykholahreppur

Steinver sf.

Ísafjörður

Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Gamla bakarið ehf.

H.V.-umboðsverslun ehf.

Hafnir Ísafjarðabæjar

Hamraborg ehf.

Hótel Ísafjörður

Ís 47 ehf.

Tréver sf.

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

Útgerðafélagið Kjölur

Verkstjórafélag Vestfjarða

Vestfirskir verktakar ehf

Þróstur Marsellíusson ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurhöfn

Fiskmarkaður Bolungarvíkur

og Suðureyrar ehf.

Ráðhús ehf.

Sérleyfisferðir

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.

Verkalýðs- og

sjómannafélag Bolungarvíkur

Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Súðavíkurkirkja

Víkurbúðin ehf.

Suðureyri

Berti G. ehf.

Klofningur ehf.

Sæstál ehf.

Patreksfjörður

Flakkarinn

Nanna ehf.

Vestmar ehf.

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Garra útgerðin ehf.

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.

TV - Verk ehf.

Pingeyri

Brautin sf.

Svalvogar ehf.

Tengill sf.

Véla- og bílaþjón Kristjáns ehf.

Hólmavík

Grundarás ehf.

Árneshreppur

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf.

Hvammstangi

Bilagerði ehf.

Kidka ehf.

Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru

Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf.

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda

Húnavatnshreppur

Pöntunar- og viðgerðarþjónusta Villa ehf.

Stéttarfélagið Samstaða

Skagastránd

Skagabyggð

Trésmíðaverkstæði Helga Gunnarssonar

Vík ehf.

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.

Bólstrun Pálma-Ef duga skal

Byggyðasafn Skagfirðinga

Hárgreiðslustofan Hjá Ernu

Hjólbarðaþjónusta Óskars

Kaupfélag Skagfirðinga

Króksverk ehf.

K-Tak hf.

Kvenfélagið Framför

Skinnaðstöðin ehf.

Stoð ehf. - verkfræðistofa

Trésmiðjan Ýr

Verslun Haraldar Júlíussonar

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði

Hestasport - Ævintýraferðir ehf.

Langamýri fræðslusetur

Vélaval ehf.

Hofsós

Grafarós ehf.

Vesturfarasetrið - www.hofsos.is

Siglufjörður

Fiskbúð Siglufjarðar

HM Pípulagnir ehf.

Snerpa - Íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

Auris Medica ehf.

ÁS Pípulagnir ehf.

Átak Heilsurækt ehf. - Aqua Spa

B. Hreiðarsson ehf.

Bandalag háskólamanna



Klippa allan daginn fyrir hjartað



Emil Ólafsson og hársnyrtar Sjoppunnar minna fólk á mikilvægi hjartans í Hjartagarðinum, milli Laugavegs og Hverfisgötu, í dag.

„Pabbi minn fékk hjartatruflanir fyrir tveimur vikum síðan. Ég ætlaði að halda klippi-maraþonið upp á gamanið en ákvað að snúa þessu yfir í góðgerðarmál," segir Emil Ólafsson, annar eigandi hársnyrtistofunnar Sjoppunnar sem stendur fyrir klippingum gegn frjálsum framlögum og sumargleði í Hjartagarðinum til styrktar Hjartaheill í dag.

Undanfarin tvö ár hafa hársnyrtar stofunnar safnað fyrir Krabbameinsfélagið með svipuðu sniði. „Kristján Aage, sem á stofuna með mér, missti mömmu sína fyrir tveimur árum úr krabbameini," segir hann og bætir við: „Stofan gengur vel og við viljum gefa eitthvað til baka, til þeirra sem hafa fylgt okkur í gegnum lífið."

Sumarhátíðin hefst klukkan tólf á hádegis og stendur fram eftir kvöldi. Tónlistarveitan Gogoyoko leikur lifandi tónlist meðan starfsmenn Stofunnar snyrta hár. Grillaður kjúklingur verður í boði og samkeppnisaðilarnir Hemmi og Valdi, Lebowski og Faktory sjá gestum fyrir léttum veitingum ásamt Vífilfelli. Allir sem láta peninga af hendi rakna taka þátt í veglegu happdrætti.

Emil hrósar Hjartaheillum, landssamtökum hjartasjúklinga á Íslandi, fyrir gott starf og með hátíðinni vill hann minna fólk á mikilvægi hjartans og óviðeigandi sparnað í heilbrigðiskerfinu. „Ég beið eftir skoðun í þrjú korter á bráðamóttöku með mjög öran hjartslátt og fékk rafvendingu eftir tæpa sex tíma," segir faðir Emils um upplifun sína, en hann er afar þakklátur fyrir góða þjónustu starfsfólks sjúkrahússins. - hpt

Heimild. Fréttablaðið/Stefán.

Jóla kortasala Hjartaheilla 2012

Leggðu góðu
málefni lið um jólin



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
 Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
 Bílapartasalan
 Bjarg líkamsræktarstöð
 Blikkrás ehf.
 Brúin ehf.
 Brynja ehf.
 Búgarður -
 Búnaðarsamband Eyjafjarðar
 Bútur ehf.
 Bæjarverk hf.
 Dragi ehf.
 Efling sjúkrapjálfun ehf. www.eflingehf.is
 Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar
 Farfuglaheimilið Stórholti
 Ferðaþjónustan Syðri Haga
 Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
 Félagsbúið Hallgilsstöðum
 Fjöl-Umboð ehf.
 Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu
 Framtíðareign ehf
 Gleraugnasalan Geisli hf. Kaupangi
 Hafnarsamlag Norðurlands
 Hagvís ehf.
 Hlið ehf.
 Hnjúkar ehf. (Haukur, Bessi og Hjördís)
 Húsprýði sf.
 Index tannsmíðaverkstæði ehf.
 Ísgát ehf.
 J.M.J. herra fataverslun
 Járnsmíðjan Varmi ehf.
 K.B. bólstrun ehf.
 Kaffi Torg ehf.
 Kjarnafæði hf.
 Kælismíðjan Frost ehf.
 Litblær ehf.
 Litla kaffistofan
 Ljósgefjafinn ehf.
 Lostæti ehf.
 Malbikun KM
 Malbikunarstöð AkureyrarbæjarMarin ehf.
 Meindýravarnir og eftirlit Axels ehf.
 Miðstöð ehf.
 Netkerfi og tölvur ehf.
 Orlofsbyggðir Illugastaðir
 Pólarhestar ehf
 Raftákn ehf.
 Rofi ehf.
 S.J. Bald ehf.
 Samherji hf.
 Sigurgeir Svavarsson ehf. - Byggingaverktaki
 Sjómannafélag Eyjafjarðar
 Sjúkrahúsið á Akureyri
 Skil bókhald og ráðgjöf ehf
 Skóhúsið Brekkugötu 1
 Slippurinn Akureyri ehf.
 Steypustöð Akureyrar ehf.
 Strikið Veitingastaður

Sveitahóтелиð ehf.
 Trésmiðjan Borkur hf.
 Trésmiðaverkstæði Trausta hf.
 Trétak hf.
 Tölvís sf.
 Vélsmiðja Steindórs hf.
 Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Grenivík
 Frosti ehf.
 Jói ehf.
 Vélsmiðjan Vík hf.
Grimsey
 Búðin Grimsey
Dalvík
 Ás ehf. - EB ehf.
 B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
 Dýrholt ehf.
 Flæði Pípulagnir ehf.
 Gistihúsið Skeið www.thule-tours.is
 Hybýlamálun
 Kussungur ehf.
 Sparisjóður Svarfdæla
 Vélvirki ehf.
Ólafsfjörður
 Norlandia ehf.
 Sjómannafélag Ólafsfjarðar
 Smári ehf
Hrísey
 Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð Gæludýra Hrísey
Húsavík
 Alverk ehf.
 Bílaþjónustan ehf.
 Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
 Gistiheimilið Árból - www.simnet.is/fensalir
 Hóll ehf.
 Jarðverk ehf
 Ljósmyndastofa Péturs
 Minjasafnið Mánárþakka
 Rafmagnsverkstæði E.G.Jónasson ehf.
 Skóbúð Húsavíkur
 Steinsteypir ehf.
 Tjörneshreppur
 Trésmiðjan Rein ehf.
 Vermir sf.
 Vélaverkstæðið Árteigi
 Víkurraf ehf.
Mývatn
 Eldá ehf.
 Fjalladýrð
 Vogar, ferðaþjónusta ehf.
Kópasker
 Búðin Kópaskeri ehf.
 Hótel Skúlagarður og ferðaþjónustan Lundi
 Röndin ehf.
Raufarhöfn
 Hótel Norðurljós
 Öfundur ehf.
Þórshöfn

Dalá ehf.
 Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi
 Geir ehf.
Bakkafjörður
 Hraungerði ehf
 Skeggjastaðakirkja
Vopnafjörður
 Bílar og vélar ehf.
 ES-vinnuvélar ehf.
 Ferðaþjónusta Syðri-Vík
 Mælifell ehf.
 Rafverkstæði Árna
 Vopnafjarðarhreppur
Egilsstaðir
 Ársverk ehf
 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
 Bólholt ehf.
 Dagsverk ehf.
 G. Ármannsson ehf.
 Gistihúsið Egilsstöðum
 Hitaveita Egilsstaða og Fella
 Miðás hf.
 PV-pípulagnir ehf.
 Rafey ehf.
 Skógrækt ríkisins
 Snyrtistofan Alda
 Steindór og Anna Skógarseli Egilsstöðum
 Tannlæknastofan á Egilsstöðum
 Tindaberg ehf.
 Tréiðjan Einir hf.
 Verslunin Skógar ehf.
 Þ.S. Verktakar ehf.
 Ökuskóli Austurlands
Seyðisfjörður
 Brimberg ehf.
 Farfuglaheimilið Hafaldan ehf.
 Ferðaþjónusta Austurlands ehf.
 Hótel Aldan
 Seyðisfjarðarkaupstaður
 Seyðisfjarðarkirkja
Reyðarfjörður
 Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
 Launafl ehf.
 Tærgesen ehf.
Eskifjörður
 Bókabúðin Eskja
 Egersund Ísland ehf.
 Fjarðaþríf ehf.
 Tandraberg ehf.
 Videoleiga Eskifjarðar
Neskaupstaður
 Árni Sveinbjörnsson
 Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar
 Hótel Capitano
 Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
 Samvinnufélag útgerðarmanna
 Síldarvinnslan hf.
 Sparisjóður Norðfjarðar



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnsalan hf.
Uppsalar, dvalar og hjúkrunarheimili aldraðra

Stöðvarfjörður

Brekkan

Breiðdalsvík

Hákon Hanson
Hótel Bláfell ehf.

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja
Berunes, farfugla- og gistiheimili

Höfn í Hornafirði

Albert Eymundsson
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðapjónustan Gerði
Ferðapjónustan Stafafell í Lóni
Funi ehf., sorphreinsun
Hátíðni hf.
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Ís og ævintýri ehf.
Jökulsárlón ehf.
Króm og hvítt ehf.
Málningarpjónusta Hornarfjarðar sf.
Rósaberg ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Sveitarfélagið Hornafjörður
Uggi Sf - 47
Vatnajökull Travel
Vélsmiðjan Foss ehf.
Prastarhöll ehf.

Selfoss

Alvörubúðin
Bakkaverk ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílaþjónusta Péturs ehf.
Bilverk B.A. ehf.
Bláskógabyggð
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarsamband Suðurlands
Do-Re-Mi
Draumaverk ehf.
E.B. Kerfi ehf. Hvítahúsið skemmtistaður
Esekiel ehf.
Flóahreppur
Fossvélar ehf.
Framsóknarfélag Árnessýslu
Fræðslunet Suðurlands
Gesthús Selfoss ehf.
Grímsnes & Grafningshreppur
Hárgreiðslustofan Evita
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Holræsa- og stíflupjónusta suðurlands ehf.
Icecool á Íslandi ehf.
J.P. Bílar ehf.
Jeppasmíðjan ehf.
Jötunn vélar ehf.
Kvenfélag Grímsneshrepps

Lindin, verslun

Litli Jón ehf. (Hrói Höttur)
Múrfag ehf.
Písl ehf.
PriceWaterhouseCoopers ehf.
Pylsuvagninn ehf.
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Rafvélaþjónusta Selfoss ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Reykshóll ehf.
Reykhusið Útey ehf. - www.utey.is
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Snúðar og snældur ehf.
Súluholt ehf.
Veidisport ehf. - www.veidisport.is
Vélaþjónusta Ingvars
Vinnuvélar - Svinavatni

Hveragerði

Bílaverkstæði Jóhanns Garðarssonar
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Hamrar ehf. - Plastiðnaður
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Sport-Tæki ehf.
Ökukennsla Eyvindar
Þorlákshöfn
Bergverk ehf.
Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Hafnarvogin
HJ Húswerk ehf.
Hreingerningapjónusta Suðurlands
Járnkarlinn ehf.
SBD.is - Flycase ehf.
Verslunin Ós
Þorlákshafnarkirkja
Stokkseyri
Kvenfélag Stokkseyrar

Laugarvatn

Ásvélar ehf.
Flúðir
Áhaldahúsið Steðji
Flúðafiskur
Flúðasveppir ehf.
Golfvöllurinn Flúðum Selsvöllur
Hitaveita Flúða og nágrennis
Hrunamannahreppur
Íslenskt Grænmeti, Melum

Hella

Fannberg ehf.
Hellir-Inn, ferðamannaverslun
Hestvit ehf.
Kanslarinn ehf.
Kvenfélag Oddakirkju
Rangá ehf.
Vörufell

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson
Búaðföng/bu.is ehf.

Ferðapjónustan Stórumörk
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kvenfélagið Freyja
Nínukot ehf.
Ólafur Árni Óskarsson

Vík

B.V.T. ehf.
Bifreiðaverkstæðið Framrás ehf.
Hótel Höfðabrekka ehf.
Hrafnatindur ehf.
Mýrdælingur ehf.
Þorisholt ehf. - Þorisholtsgulrófur
Kirkjubæjarklaustur
Búval ehf.
Ferðapjónustan Geirlandi ehf.
Hótel Laki
Icelandair Hótel Klaustur
Systrakaffi ehf.

Vestmannaeyjar

2P ehf.
Alþrif ehf.
Axel Ó
Áhaldaleigan ehf.
Bessi ehf.
Bifreiðaverkstæði Muggs
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Bókasafn Vestmannaeyja
Búhamar ehf.
Eyjablikk ehf.
Eyjasýn ehf.
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Grímur kokkur ehf.
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
Langa ehf.
Miðstöðin ehf.
Net hf.
Pétursey ehf.
Prentsmíðjan Eyrún ehf.
Rannsóknarþjónustan
Reynistaður ehf.
Sjómannafélagið Jötunn
Stígandi ehf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Verslunin Miðbær sf.
Vestmannaeyjabær
Vestmannaeyjahöfn
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vilberg kökhus Vestmannaeyjum
Vinnslustöðin hf.
Volare - www.gjafavara.is
Vöruval ehf.



Alþjóðlegur hjartadagur 29. september 2012

Konur, börn og hjartasjúkdómar

Á hverju ári er tilteknu málefni gerð skil á hjartadaginn og í ár er áherslan á forvarnir hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum og börnum. Mikilvægt er að foreldrar kenni börnum sínum strax í frumbersku heilbrigða lífshætti sem einkennast af neyslu á hollum mat, tóbakslausu lífi og því að hreyfa sig reglulega. Þó þetta hljómi skynsamlega og eitthvað sem vel flestir geta tekið undir þá virðist þessi vitneskja ekki hafa náð útbreiðslu því nýleg rannsókn, sem gerð var í fjórum löndum og náði til 4000 fullorðinna, leiðir í ljós að helmingur (49%)



þátttakenda telur að þeir þurfi ekkert að hugsa sérstaklega um hjartað í sér eða gera í því til að halda því heilbrigðu fyrr en upp úr þrítugu í fyrsta lagi! Þetta er í samræmi við niðurstöður Capacent Gallup könnunar Hjartaverndar frá árinu 2009. Í henni var ítarlega spurt um vitund og þekkingu almennings á hjarta- og æðasjúkdómum og áhættuþáttum þeirra. Samkvæmt könnuninni var þekkingin minnst meðal yngra fólks og sögðust 53% 25-34 ára hafa mjög litla eða enga þekkingu á áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma á meðan hlutfallið var 29% meðal 55-64 ára. Þegar litið er á heildarsvörun nefndu 7,1% blóðfitu (kólesteról) sem helsta áhættuþáttinn, 5,3% blóðþrýsting og 1,3% sögðu sykursýki helsta áhættuþátt hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta eru almennt viðurkenndir sem stórir áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma auk reykinga. Langflestir nefndu reykingar eða rúmlega 65% og 59% tiltóku mataræði. Þegar litið var á þekkingu á hjarta- og æðasjúkdómum sem sjúkdóm kvenna kom kynjaslagsíða í ljós í svörum. Þannig telja tæp 62% svarenda að karlar séu líklegri til að fá hjarta- og æðasjúkdóm á meðan 35% telja að kynin séu jafn líkleg. Einungis 3% telja konur líklegri. Hér þarf að gera bragarbót á og mikilvægt að fræða fólk um að hjarta- og æðasjúkdómar eru raunveruleg ógn við heilsu bæði kvenna og karla. Rannsóknir hafa einnig sýnt að konur eru oft ekki meðvitaðar um eigin áhættu og telja aðra sjúkdóma mun meiri ógn við heilsu sína.

Mýtan að hjartasjúkdómur sé sjúkdómur karla, þeirra eldri og oft betur stæðu er lífsseig þegar hið rétta er að jafn margar konur deyja árlega og karlar vegna hjarta- og æðasjúkdóma á heimsvísu. Rétt er þó að hafa í huga að almennt greinast konur með kransæðasjúkdóm um 10 árum síðar en karlar. Hins vegar eru þær oftar orðnar veikari þegar þær fá hjartasjúkdóm og getur verið erfiðara að meðhöndla þær.

Til að setja umfang hjarta- og æðasjúkdóma í samhengi er rétt að hafa í huga að rúmar 17 milljónir manns deyja á ári hverju í heiminum úr hjarta- og æðasjúkdómum á meðan rúmar 3,8 milljónir deyja úr malaríu, alnæmi og berklum samanlagt. Hjartasjúkdómur er dánarorsök einnar konu af hverri þremur sem deyr í heiminum. Á Íslandi létust á árinu 2009 rúmlega 500 manns úr hjarta- og æðasjúkdómum og þar af voru 230 konur.

Hjartasjúkdómar eru fyrirbyggjanlegir og með því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl má jafnvel koma í

veg fyrir ótímabær dauðsföll.

En hvað með börnin? Á ári hverju fæðist ein milljón barna með hjartagalla og á Íslandi fæðast allt að 60 börn á ári með slíkan galla. Eins eru börn í móðurkviði sérlega viðkvæm fyrir tóbaksreyk sem hefur skaðleg áhrif á heilsu þeirra. Næring í móðurkviði hvort sem er ofeldi eða vannæring getur haft mikil áhrif á þróun áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma seinna á ævinni. Gera má ráð fyrir að 84% barna sem eru of feit í barnæsku verði það líka sem fullorðnir einstaklingar og eru því í meiri áhættu á að þróa með sér hjarta- og æðasjúkdóma seinna á lífsleiðinni. Kyrrseta í æsku er tengd kyrrsetu á fullorðinsárum sem er vel þekktur áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.

Góðu fréttirnar eru hins vegar að stóran hluta hjartasjúkdóma og heilaáfalla má koma í veg fyrir með því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl:

Hreyfðu þig! Hreyfing þarf ekki að vera ekki bundin við íþróttir eða líkamsrækt og getur verið margs konar, eins og við heimilisstörf, garðvinnu eða með því að fara út og leika við börnin. **Settu þér raunhæf markmið**, ekki byrja á því að klífa fjall eða hlaupa maraþon, þú byggir upp þrek og þol smám saman.

Borðaðu hollt! Takmarkaðu neyslu á unnum matvörum sem oft innihalda mikinn sykurl, salt og mettaðar fitu. Gerðu holla matinn spennandi fyrir börnin, berðu fram litríkan mat eins og ávexti og grænmeti og láttu þau aðstoða við matargerðina. Leiddu hugann að skammtastærðum, notaðu minni matardiska og leyfðu grænmetinu og ávöxtunum að taka mesta plássíð.

Segðu NEI við tóbaki! Það er mikilvægt að þú bannir tóbaksnotkun á heimili þínu og gætir þannig að heilbrigði fjölskyldu þinnar. Fræddu börnin þín um skaðsemi tóbaks til að hjálpa þeim að velja líf án tóbaks. Ef þér finnst erfitt að hætta að reykja, leitaðu þér hjálpar.



Mikilvægi hjartaþræðingataækja á Landspítala

Gríðarlegar framfarir hafa orðið í meðferð kransæðasjúkdóma á undanförunum tveimur áratugum. Þessir framfarir hafa ekki síst átt sér stað í inngrípum sem unnt er að gera á kransæðum með hjartaþræðingataækni. Þar ber hæst möguleiki á vikkun kransæðapregsla og svo ísetningu á stoðneti á þrengslasvæðinu (mynd 1). Í fyrstu var aðallega ráðist til atlögu við einfaldari þrengsli en með enn betri tækni hefur orðið mögulegt að gera við útbreiddari og flóknari þrengsli með góðum árangri. Kransæðavíkkun með ísetningu stoðnets er nú beitt til jafns hjá innkölluðum sjúklingum af biðlista og þeim sem hafa bráðan kransæðasjúkdóm. Nú er oftast stungið á slagæð í úlnlið frekar en í nára og einfaldar það eftirmeðferðina nokkuð. Sumar aðgerðir eru þó það flóknar að nausðynlegt reynist að stinga frekar á slagæð í nára til að eiga aðgang að stærri æð en í úlnlið.

Hjartaþræðingar hérlandis eru eingöngu gerðar á Landspítala. Við bráða kransæðastíflu er kransæðapþræðing með vikkun á lokuðu æðinni megin valkosturinn í bráðameðferð. Þessi nálgun skilar betri árangri en meðferð með segaleysandi lyfjum, sem áður var beitt. Þessi meðferð stendur þó einnig til boða þeim sem greinast með kransæðastíflu annars staðar en á Landspítala en vegna mislangs flutningstíma þarf stundum að beita segaleysandi meðferð í upphafi áður en til þess kemur að senda þá á Landspítala. Því styttri sem tíminn er frá upphafi einkenna þar til æðin er opnuð með kransæðavíkkun, þeim mun betri er árangur meðferðar. Sú nálgun að beita bráðri kransæðavíkkun undir þessum kringumstæðum var fest í sessi seinni hluta árs 2003 þegar sólarhringsvakt var tekin upp á hjartaþræðingastofu. Þessi vakt sem er mönnuð af hjartalækni, hjúkrunarfræðingum og lífeindafræðingi er nú til taks alla daga vikunnar, allan ársins hring. Samhliða þessu var ráðist í endurskoðun ýmissa

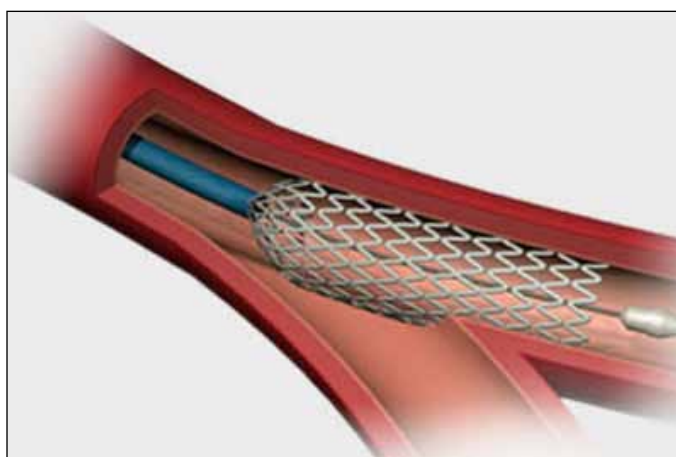
annara þátta í verklagi við móttöku einstaklinga með bráðan kransæðasjúkdóm. Þetta hefur meðal annars leitt til lækkunar á 30 daga dánartíðni eftir kransæða-stíflu úr rúmlega 11% um aldamótin í 4-5% á síðustu 2-3 árum. Þessi 30 daga dánartíðni er nú með því lægsta sem þekkist á heimsvísu.

Starfsemin á hjartaþræðingastofu er mjög umfangsmikil. Alla jafna er unnið samtímis á þremur stofum. Þar af fara

hjartaþræðingar á kransæðum fram á tveimur en aðgerðir vegna hjartsláttartruflana á þeirri þriðju. Á síðasta ári voru framkvæmdar 1765 hjartaþræðingar á Landspítala og þar af voru 630 kransæðavíkkunar. Þetta gera rúmlega sjö hjartaþræðingar á hverjum virkum degi. Fram til loka október á þessu ári höfðu verið gerðar 1382 hjartaþræðingar á Landspítala. Þar að auki eru gerðar rúmlega 200 gangráðsísætningar og rúmlega hundrað brennsluáðgerðir vegna hjartsláttartruflana árlega á þræðingastofunni. Í samvinnu við barnahjartalækna hefur verið tekin upp aðgerð til lokunar á opi milli efri hjartahólfa með þræðingataækni. Barnahjartalæknar framkvæma aukin heldur fjölmargar hjartaþræðingar og inngríp á börnum þar með talið lokun á opinni fósturæð. Fyrr á þessu ári var tekin upp merk nýjung á hjartaþræðingastofu sem er ísetning á ósæðarloku með þræðingataækni. Alls 15 slíkar aðgerðir hafa verið framkvæmdar til þessa með góðum árangri.

Aðstaðan á hjartaþræðingastofu er að mestu leyti góð en tækjakostur er farinn að eldast og kominn tími á endurnýjun á að minnsta kosti einu tækjanna. Elsta tækið er orðið 16 ára gamalt og komið langt fram yfir það sem getur talist eðlilegur endurnýjunartími. Því hefur reyndar verið mjög vel við haldið en það er orðið gríðarlega aðkallandi að fá nýtt tæki. Nýjasta tækið var tekið í notkun fyrir fjórum árum og í toppstandi en af ofansögðu má þó vera ljóst að mikið álag er





á hjartaþræðingataekjunum. Það er bráðnauðsynlegt fyrir starfsemi hjartalækninga á sjúkrahúsinu að öll tækin séu hæf til notkunar. Því eldri sem tækin eru því lakari verða myndgæði og viðhaldsdagar fleiri. Þetta tvennt skiptir auðvitað miklu máli. Það er eitt af brýnustu verkefnum Landspítala sem stendur að kaupa nýtt hjartaþræðingataeki. Slíkt tæki er þó afar dýrt og kostar um 150 milljónir króna. Eins og flestum ætti að vera kunnugt hefur fé til tækjakaupa á sjúkrahúsinu verið af mjög skörum skammti og oftar en ekki höfum við þurft að reiða okkur á gjafafé þegar kaupa á eða endurnýja þarf mikilvæg tæki. Hjartaheill veitti mjög rausnarlegan styrk sem gerði okkur kleift að kaupa síðasta hjartaþræðingataeki fyrir fjórum árum. Sjóður Jónínu Gísladóttur, heitinnar, hefur sömuleiðis stutt við hjartadeild Landspítala af miklum myndaskap og hyggst kosta helming af andvirði nýs tækis. Það sem eftir stendur þarf að fjármagna á annan hátt. Þetta er sem fyrr segir afar brýnt mál og í raun hagsmunamál okkar allra.

Mynd 1. Staða eftir kransæðavíkkun með ísetningu stoðnets. Stoðnetið hefur verið blásið út og dregur úr hættu á að æðin þrengist aftur.

Þjálfun – þrek - áreynsla



Þjálfun fyrir félaga í Hjartaheill Þingeyjarsýslum hefst í Endurhæfingarstöðinni Hvammi fimmtudaginn 4. október n.k., kl. 17:00.

Félagar eru hvattir til að mæta og nýir hvattir til þátttöku. Þjálfunin fer fram á sömu dögum og s.l. vetur og um þjálfunina sjá eins og áður þær Björg og Harpa

Stjórnin

KRONAN

Icelandair Hotels

www.icelandairhotels.com



Icelandexcursions
GRAY LINE ICELAND



Sam-Eining ehf.

Þekking í þína þágu,lykill að lausn
Verkefnastjórn, ráðgjöf og umsjón framkvæmda
Sími: 898-5751 nef: eining@eining.is

SÉRPRENTAÐAR MÖPPUR

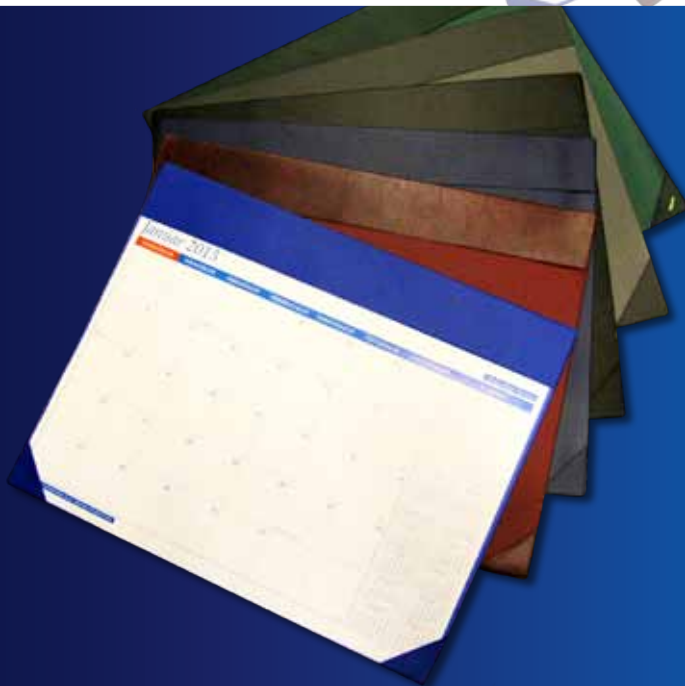
hannaðar að utan sem innan eftir þínum þörfum



**Fyrir fundi, ráðstefnur,
markaðssetningar
eða kynningar**

BORÐDAGATÖL OG BORÐMOTTUR

Framleiðum borðdagatöl og borðmottur fyrir fyrirtæki



Múlalundur - fyrir betri framtíð
MÚLALUNDUR



V/Reykjalund - Mosfellsbæ - Sími 562 8500 - www.mulalundur.is

**HRINGDU
OG FÁÐU
UPPLÝSINGAR
☎ 562 8500**