



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA
26. árg. 1. tbl. júní 2014





Dagurinn er bara allt annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota Solgryn.



er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

ÉG VALDI EKKI ÞESSA ÁSKORUN

EN ÞÚ GETUR VALIÐ AÐ VERA VINUR

SÍBS-vinir standa að baki endurhæfingar að Reykjalundi
sem byggir upp fólk eins og þig eftir sjúkdóma og slys

Ríflega 600 milljónir í verðlaunapottinum

Tryggðu þér vinanúmer núna á
www.sibs.is eða í síma **560 4800**

HAPPDRAETTI



... fyrir lífið sjálft



Sveinn Guðmundsson.

Atvik höguðu því þannig til að ég fór til fósturs hjá móðurforeldrum mínum barn að aldri. Amma mín lagði áherslu á góð gildi í lífinu, jákvæðu viðhorfi til tilverunnar, lagði áherslu á hjálpssemi, umburðarlyndi, fyrirgefningu, jöfnuð og virðingu. Amma mín átti það gjarna til að tala til mín í málsháttum sem meitluðu sig inn í barnssálina. „Vertu trúr yfir litlu og þú verður settur yfir mikið“ eða „Segðu mér hvern þú umgengst og ég skal segja þér hver þú ert“.

Amma mín náði hárrí elli en hvorki hreyfði hún sig mikið né heldur var hún að velta mikið fyrir sér mataræðinu. Þrátt fyrir framangreinda staðreynd um líf og heilsu ömmu minnar þá er það sannleikur sem við getum ekki vikið til hliðar að mataræði og hreyfing er forsenda fyrir betra lífi og heilsu.

„Segðu mér hvað þú borðar og ég skal segja þér hvernig líf þitt getur orðið“

Það er vel við hæfi að ég ljúki ritstjóraferli mínum með því að birta greinar er lúta að mataræði og hreyfingu. Það er samdóma álit allra fræðimanna að mataræði og hreyfing eru mikilvægir þættir til þess að bæta lífsskjör manna. Svo langt vilja sumir ganga með að halda því fram að hægt sé að útrýma hjartasjúkdómum ef fólk tileinkar sér höfsemi í mat og hreyfi sig reglubundið.

Það er mikilvægt að setja fæðuna

Frá ritstjóra

saman á fjölbreyttan máta. Mikilvægt er að neytt sé matar sem er næringaríkur, hollur og fitursnauður frá náttúrunnar hendi. Fólk grennist mjög hratt þegar það gerir lífsstílsbreytingu sem þessa. En breytingin hefur marga aðra kosti. Fæðuvalið bætir ónæmiskerfið.

Þeir sem vinna kyrrstöðuvinnu og hreyfa sig lítið eða einhæft yfir daginn, þurfa nauðsynlega að fá fjölbreytta hreyfingu einhvern tíma dagsins, til þess að koma í veg fyrir fylgikvilla hreyfingarleysis, eins og vöðvabólgu, stirðleika, mæði við minnstu áreynslu, stoðkerfis-, hjarta- og æðasjúkdóma, þunglyndi og svo mætti lengi telja.

Tegund hreyfingar skiptir ekki öllu máli. Aðalatriðið er að komast af stað, hafa markmiðið mátulegt og gera það sem þér finnst skemmtilegt. Lítil hreyfing er betri en engin hreyfing. Það er betra að fara út í göngutúr í 10 mínútur heldur en að sitja heima og gera ekki neitt. Það er betra að taka stigann einu sinni og sleppa lyftunni. Að standa upp frá skrifborðinu af og til og teygja sig er betra en að sitja allan daginn. Til þess að þjálfa hjarta- og æðakerfið þarf að ná þúlsinum upp. Það er hægt með hvaða röskri hreyfingu sem er.

Því miður er það svo að ég hefi tileinkað mér frekar lífstíl ömmu minnar hvað varðar mataræði og hreyfingu sem var mín fyrirmynd í einu og öllu. En með þessum skrifum vona ég að breyting verður á. Ég ætla að hreyfa mig meira og bæta mataræði mitt. „Orð eru til alls fyrst“

Ég vil þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóginn á vegferð minni sem ritstjóri með blaðið okkar Velferð til að yrkja betra umhverfi fyrir okkur sem viljum bæta okkur og breyta rétt til betra lífs.

Gleðilegt sumar.

Sveinn Guðmundsson, ritstjóri, varaformaður Hjartaheilla.

Efnisyfirlit

Samtök hjartaveikra tóku þátt	5
GoRed dagurinn 2014	6
Þáskabingó Hjartaheilla 2014	7
Mataræði og hjartasjúkdómar, Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir	8
Hvað er blóðfita og hvers vegna skiptir hún máli?	10
Þrjú ráð til að bæta blóðfituna þína 12	
Út að ganga!	14
Máttur göngutúranna	15
Mataræði og hlaup	17
Annað líf - félag líffæraþega	20
Höldum þeim góða árangri sem náðst hefur í mataræði þjóðarinnar 22	
Skyndihjálp Rauða kross Íslands . . 25	

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla.

Útgefandi: Hjartaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.

Heimasíða samtakanna: hjartaheill.is
Sími: 552 5744.

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

Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd: Árni Rúnarsson
Upplag: 7.000

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.



Samtök hjartveikra tóku þátt



Guðmundur Bjarnason
Formaður Hjartaheilla

Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, og Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, stóðu í fyrri fyrir landssöfnun undir nafninu Styrkjum hjartaþræðina vegna kaupa á hjartaþræðingartækinu og söfnuðu til þess 15 milljónum. Að auki fékkst styrkur frá tveimur Lionsklúbbum og var framlag samtakanna tvennra til tækjakaupanna alls 17 milljónir.

Þetta er í þriðja skiptið sem Hjartaheill tekur þátt í að kaupa nýtt þræðingartæki fyrir Landspítalann, segir Guðmundur

Bjarnason formaður Hjartaheilla, en að auki hafa samtökin gefið spítalanum ýmsar smærri gjafir og styrki.

en fyrri safnanir samtakanna. Það kostar peninga að safna peningum, t.d. með því að auglýsa og láta vita af sér á annan hátt. Við ákváðum því núna að hafa þann háttinn á að senda 1.000 kr. valgreiðslu inn í heimabanka hjá einum íbúa á öllum heimilum landsins og var fólki að sjálfsögðu í sjálfsvald sett hvort það greiddi hana. Við erum ákaflega þakklát þeim sem sáu sér það fært og sumir lögðu til viðbótar tugi og jafnvel hundruð þúsunda. Með því tókst okkur að standa við okkar fyrirheit í söfnuninni. Einnig var hægt að hringja í söfnunarsíma og þannig safnaðist talsvert.

Guðmundur segir gamlan tækjabúnað hjartadeildar Landspítalans hafa verið áhyggjuefni samtakanna um skeið. Það er talið að endingartími svona tækja sé 7-8 ár, en tækið sem nú er verið að leggja af var notað í tvöfalt lengri tíma. Tækin hafa bilað og biðlistarnir hafa því lengst. En við vonum að með nýjum búnaði takist að stytta biðlistana.

Núna er þetta orðið að veruleika og við erum auðvitað ákaflega stolt af því að vera þátttakendur í því að leggja þessu brýna málefni lið.

Heimild: Morgunblaðið

Gömul tæki áhyggjuefni

Hann segir söfnunina núna hafa verið nokkuð minna áberandi



Fjölbreytt úrval tækja til bjargar mannlífum



LUCAS hjartahnoðtæki



Lifepak CR Plus
Sjálfvirk hjartastuðtæki



V Scan handfrjálst ómtæki

HealthCo ehf

Hlíðarsmári 1
201 Kópavogur
Sími: 534 3600
www.healthco.is



GoRed dagurinn 2014



Fulltrúar frá GoRed samtökunum heimsóttu ríkisstjórnina í upphafi ríkisstjórnarfundar þann 21 febrúar s.l. til að fræða ráðherra og afhenda þeim merki samtakanna sem er rauður kjóll.

Samtökin eru alþjóðleg og vinna með Hjartaheill, Hjartavernd, Heilaheill og fagdeild hjúkrunarfræðinga.

Formaður samtakanna á Íslandi er Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, hjartalæknir, og verndari er Ingibjörg Pálmadóttir, fyrrverandi alþingismaður og heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra.

Í tilefni af konudeginum, var laugardaginn 22. febrúar s.l. vakin sérstök athygli á staðreyndum sem ekki eru öllum ljósar en vert er að gefa alvarlegan gaum, þ.e. konur og hjartasjúkdómar.

Heimild: Hjartaheill

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Adamsson arkitektastofa
Aðalverkstæðið ehf
Aðalvík ehf
ALTEX FÓLK ehf
Arkitektastofan OG ehf
Arkís arkitektar ehf
Atvinnuhús ehf
Álftamýri ehf
Álnabær ehf, verslun
Áltak ehf
Árbæjarapótek ehf
Árni Reynisson ehf
Ársól snyrtistofa

Ásbjörn Ólafsson ehf
B. Ingvarsson ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Bananar ehf
Barnafataverslunin Sporið Grímsbæ
Barnalæknaþjónustan ehf
Betri bílar ehf, s: 568 1411
Bifreiðasmiðja G & Ó sf
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Bílaborg.is
Bílaleigan Rent 4x4
Bílamálun Halldórs Þ Nikulássonar
Bílamálun Pálmars ehf
Bílastjarnan

Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Blómagallerí ehf
Boozt bar
Borgar Apótek
Borgarpylsur
Borgir ehf, fasteignasala
Bókavirkið ehf
Bólsturverk sf
Bón og þvottastöðin ehf
Bónus
Brauhúsið ehf
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900
BSI bifreiðaverkstæði ehf



Páskabingó Hjartaheilla 2014



Á myndinni er Kjartan Birgisson, starfsmaður Hjartaheilla með vinningshöfum

Miðvikudagskvöldið 2. apríl s.l. var haldið til páskabingó Hjartaheilla í Síðumúla 6, 2. hæð. Góð þátttaka var og góðir vinningar í verðlaun.

Vinningar voru frá Nóa Sirius og Subway og þakkar Hjartaheill þessum fyrirtækjum stuðninginn.

Enn öflugri Sportþrenna

Nýtt útlit og meira omega-3

Nú hefur **Sportþrenna** fengið nýtt útlit og meira af omega-3. **Sportþrenna** er ætluð þeim sem stunda líkamsrækt og íþróttir af miklu kappi. Hún inniheldur vítamín og steinefni sem vernda gegn oxunarálagi.





Mataræði og hjartasjúkdómar

Það er óumdeilt að það sem við borðum hefur áhrif á heilsufar okkar og líðan. Jafnvel er líklegt að þáttur mataræðis sé vanmetinn þegar kemur að heilsu og forvörnum. Þegar gefa þarf ráðleggingar um mataræði vandast málið hins vegar, því næringarfræði er umfangsmikil og margsnúin fræðigrein og rannsóknir á mataræði og áhrifum þess eru vandasamar. Þess vegna eru fræðimenn ekki alltaf sammála um hvað sé best að borða, til að forðast sjúkdóma og halda góðri heilsu.

Vísindamenn ósammála

Á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar deildu vísindamenn um áhrif mataræðis á tilurð hjartasjúkdóma. Bandaríkjaðurinn Ancel Keys gerði þekktar faraldsfræðilegar rannsóknir á tengslum mataræðis og hjartasjúkdóma. Niðurstaða hans var sú að mikil neysla mettaðrar fitu og kólesteróls yki hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.

Margir fræðimenn halda því fram að offitufaraldurinn megir að hluta til rekja til óhóflegrar neyslu á sykri, sérstaklega frúktósa og ýmsum unnum, óhollum kolvetnum.

Rannsóknir Keys voru þó umdeildar og margir samtímamenn hans höfðu aðrar áherslur. Árið 1972 kom út bók eftir breska næringarfræðinginn John Yudkin sem bar heitið „Pure White and Deadly“ þar sem hann lagði áherslu á tengsl milli óhóflegrar sykurneyslu og hjarta- og æðasjúkdóma. Þrátt fyrir að kenningar Yudkins ættu sér marga fylgismenn urðu áherslur Keys ofan á. Nefnd sem stýrt var af bandaríska öldungadeildarþingmanninum og forsteaframbjóðandanum George McGovern sendi, árin 1977 og 1980 frá sér leiðbeiningar um mataræði til bandarísku þjóðarinnar. Þar var lögð áhersla á að draga bæri úr fituneyslu, sérstaklega neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls. Þessar leiðbeiningar höfðu mikil áhrif á ráðleggingar lýðheilsuyfirvalda



Axel F. Sigurðsson,
hjartalæknir

annars staðar á Vesturlöndum og segja má að áherslur McGovernnefndarinnar hafi beint almennum ráðleggingum um mataræði í ákveðinn farveg sem haldist hefur æ síðan.

Á síðustu þremur áratugum hefur líkamsþyngd aukist hröðum skrefum víðast hvar í heiminum og offita verður sífellt stærra heilsufarsvandamál. Þetta hefur gerst á sama tíma og dregið hefur úr neyslu á fitu. Margir fræðimenn halda því fram að offitufaraldurinn megir að hluta til rekja til óhóflegrar neyslu á sykri, sérstaklega frúktósa og ýmsum unnum, óhollum kolvetnum.

Sama gildir ekki fyrir alla

Það kann að vera erfitt og jafnvel vafasamt að gefa einhlítar ráðleggingar um mataræði fyrir alla.

Hvaða mataræði er best í hverju tilviki ræðst af þáttum eins og líkamsþyngd, efnaskiptum, blóðfitum, blóðsykri, blóðþrýstingi og undirliggjandi sjúkdómum. Sem dæmi má nefna að einstaklingur sem er of þungur þarf allt aðrar áherslur en sá sem er í eðlilegum holdum. Þá þarf að taka tillit til þess hvort sykursýki eða önnur efnaskiptavandamál eru til staðar eða ekki.

Ef þú ætlar að bæta blóðfiturnar þínar er talið gagnlegt að draga úr neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls. Há blóðfita er áhættuþáttur hjartaog æðasjúkdóma. Því er ráðlegt að neyta fæðu sem lækkar LDL-kólesteról (vonda kólesterólið) og þrigglýseríða. Að sama skapi ert talið æskilegt að hækka HDL-kólesteról (góða kólesterólið) sem talið er að hafi verndandi áhrif.

Ef þú hins vegar glímir við of mikla líkamsþyngd gætirðu verið með svokallað efnaskiptaheilkenni (metabolic syndrome). Margar rannsóknir benda til þess að í slíkum tilvikum sé gagnlegt að draga úr neyslu sykurs og kolvetna og auka fituneyslu.

Meginorkugjafir okkar eru kolvetni, fita og prótín (eggjahvíta). Mikilvægt er að þekkja þessa fæðuflokka, eðli þeirra og þátt í mataræði okkar.





Kolvetni

Landlæknisembættið mælir með því að við fáum 50-60 prósent daglegrar orku úr kolvetnum. Mikilvægt er þó að hafa í huga að kolvetni eru ekki öll eins. Æskilegt er að borða flókin kolvetni, ávexti, grænmeti og baunir. Flókin kolvetni má finna í heilkornavörum, rötargrænmeti eins og kartöflum og gulrótum, brúnum hrísgrjónum, og byggi. Þessi kolvetni eru rík af vítamínum, steinefnum og trefjum. Dæmi um heilkornavörur eru rúgbrauð, ýmis önnur brauð úr heilkorni, hafragrjón, heilhveitipasta og hýðishrisgrjón. Ávextir og heilkorn tryggja þér aukið magn af trefjum sem lækka LDL-kólesteról. Forðastu öll unnin kolvetni eins og hveitibrauð, hveitibakkelsi, kex, kökur, hveitipasta, gosdrykki og sælgæti.

Fita

Fita er lífsnauðsynleg. Mikilvægt er þó að vanda valið á þeirri fitu sem við neytum.

Forðastu alfarið transfitu. Transfita verður til við herðingu á ómettuðum fræ- eða jurtaolium. Ólíunni er breytt í fast form með því að hita hana við háan hita og bæta við hana vetnisatómum. Í innihaldslýsingum matvæla eru transfitur oftast einkenndar sem hert fita, jurtaolía eða jurtafeiti.

Ef þú hins vegar glímir við of mikla líkamsþyngd gætirðu verið með svokallað efnaskiptaheilkenni (metabolic syndrome). Margar rannsóknir benda til þess að í slíkum tilvikum sé gagnlegt að draga úr neyslu sykurs og kolvetna og auka fituneyslu.

Veldu frekar ómettaðar fitusýrur en mettaða fitu. Mettuð fita er yfirleitt hörð við stofuhita. Fjölmottaðar fitusýrur eins og Omega-3 eru taldar hafa jákvæð áhrif. Þessar fitusýrur er helst að finna í fiskafurðum. Borðuðu einnig einómettaðar fitusýrur. Þær má finna í hnetum og fituríkum jurtafurðum eins og ólífum og lárperum (avocado). Veldu oliur sem innihalda ómettaðar fitusýrur eins og ólífuolíu. Veldu mjólkurvörur með lágu fituinnihaldi, t.d. undanrennu eða fjörmjólk, magra osta og fitulitla jógúrt. Hafðu þó í huga að margar fitusnauðar mjólkurvörur innihalda mikinn sykurlu sem er óæskilegt.

Prótín

Vandaðu valið á prótínum. Þetta geturðu gert með því að borða mikið af fiski og grænmeti, fremur en rautt kjöt. Það er þó engin ástæða til að forðast rautt kjöt alfarið. Veldu þó frekar magurt kjöt en feitt. Varastu unnar kjötvörur eins og skinkuálegg, hangikjötsálegg og spægipylsu.

Ef þú ætlar að breyta mataræðinu er gott að setja sér nokkrar einfaldar grunnreglur sem þú telur þig geta fylgt. Leiðbeininga hér að ofan geta hjálpað þér að bæta mataræði þitt, lækka blóðfitur og draga úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum. Það einfaldar málið að hugsa um hvern fæðuflokk fyrir sig og velja það sem hentar best í hverjum flokki. Mikilvægt er að mataræðið sé fjölbreytt. Ekki gleyma hreyfingunni, hún er lykillinn að góðri heilsu, sama á hvaða aldri þú ert.



Eirberg

ChoiceMMed súrefnismettunarmælar

Einfaldir og hraðvirkir í notkun.
Mæla súrefnismettun í blóði og púls.
Íslenskur leiðarvísir.



BEI-MD300C15D

9.750 kr.



AND-UA651 9.750 kr.

A&D blóðþrýstingsmælar

Áreiðanleikaprófaðir. Einfaldir í notkun.
Nema hjartsláttaróreglu.
Minni fyrir 30-90 síðustu mælingar.
Íslenskur leiðarvísir.

Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • eirberg@eirberg.is • Sími 569 3100 • eirberg.is





Hvað er blóðfita og hvers vegna skiptir hún máli?

Inngangur

Hvers vegna skiptir blóðfitan þín máli? Margar rannsóknir benda til þess að magn fitu í blóðinu tengist hættunni á að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Sérstaklega hefur kólesterólið verið talið skaðvaldur í þessu samhengi. Þetta kann að virðast undarlegt því kólesteról er líkamanum nauðsynlegt og við getum ekki lifað án þess. Enn vantar því nokkuð upp á þekkingu okkar og skilning á hlutverki kólesteróls í tilurð hjarta- og æðasjúkdóma. Hins vegar er mikilvægt fyrir þig að vita blóðfitugildi þín, hvort þau eru ásættanleg eða hvort þú þarft að grípa til sérstakra ráðstafana til að draga úr hættunni á hjarta- og æðaaðföllum.

Fylgni milli hjarta- og æðasjúkdóma og hárrar blóðfitu þarf ekki að þýða að fitan sé orsakabáttur. Margir sérfræðingar hafa reyndar nýverið dregið í efa að svo sé. Hins vegar er vitað að blóðfitulækkandi lyf bæta horfur sjúklinga með hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta gæti bent til þess að kólesterólið sjálft sé orsakabáttur í sjúkdómsferlinu. Hins vegar hafa blóðfitulækkandi lyf ýmis önnur áhrif sem gætu dregið úr framgangi hjarta- og æðasjúkdóma, m.a. bólguþendi áhrif. Nýlegar rannsóknir benda til þess að bólga gegni mikilvægu hlutverki í tilurð þessarar sjúkdóma.

Hvað er kólesteról?

Kólesteról er efni sem er líkamanum nauðsynlegt. Við þurfum kólesteról í frumuhimnur og það gegnir t.d. sérstaklega mikilvægu hlutverki fyrir taugafrumur. Líkaminn þarf kólesteról við framleiðslu ýmissa hormóna eins og t.d. testosterons og estrogens. Þrátt fyrir þetta hafa faraldsfræðilegar rannsóknir sýnt að hátt kólesteról er áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdómum. Því herra sem kólesterólið er, því meiri hætta er á kransæðastíflu og heilablóðfalli. Hins vegar ber að hafa í huga að margir sem fá kransæðastíflu eru ekki með hátt kólesteról. Það er því enn margt óljóst um samband blóðfitu og hjarta- og æðasjúkdóma.

Lifrin framleiðir mest af því kólesteróli sem líkaminn þarf. Það er einstaklingsbundið hversu mikil þessi framleiðsla er.



Hátt kólesteról í blóði er oft arfgengt. Yfirleitt er ekki mikið af kólesteróli í fæðu. Kólesterólið í blóðinu ræðst því yfirleitt ekki af því hvort þú borðar mikið kólesteról. Þrátt fyrir það getur mataræði haft áhrif á blóðfituna þína. Talið er að neysla á mettaðri/harðri fitu sé líkleg til þess að hækka kólesteról. Því er æskilegt, ef þú vilt lækka kólesterólið, að neyta frekar fjölmættaðra fitusýra eða mjúkrar fitu í stað harðrar fitu.

Eru til margar gerðir af kólesteróli?

Þegar blóðfitan þín er rannsökuð eru eftirtaldir mælingar oftast gerðar:

- Heildarkólesteról.
- LDL - kólesteról. Þetta efni er stundum kallað „vonda kólesterólið“. Það er vegna þess að fylgni er á milli hás LDL kólesteróls og hættunnar á hjartaáðföllum, heilablóðfalli og fleiri sjúkdómum.
- HDL-kólesteról. Þetta efni er stundum kallað „góða kólesterólið“ vegna þess að öfug fylgni er á milli HDL - kólesteróls og hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta þýðir að því herra sem HDL-kólesteról er, því minni er hættan á hjarta- og æðasjúkdómum.
- Þríglýseríðar. Þessi fita er annars eðlis en kólesteról. Hátt magn þríglýseríða í blóði er talið auka líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Hvaða blóðfitugildi eru æskileg?

Eftirtalin viðmiðunargildi eru fyrir heilbrigða einstaklinga sem ekki hafa greinst með hjarta-eða æðasjúkdóm (viðmiðin eru fengin frá National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) and Department of Health cholesterol guidelines)

- Heildarkólesteról á ekki að vera herra en 5.0 mmol/L
- LDL - kólesteról á ekki að vera herra en 3.0 mmol/L
- HDL - kólesteról á ekki að vera lægra en 1.55 mmol/L
- Þríglýseríðar eiga ekki að vera hærri en 1.7 mmol/L



Alþýðusamband Íslands





Fyrir einstaklinga sem hafa greinst með hjarta-eða æðasjúkdóm gilda eftirtalin viðmiðunargildi fyrir heildarkólesteról og LDL- kólesteról (viðmiðin eru fengin frá European Society of Cardiology (ESC))

- Heildarkólesteról á ekki að vera hærri en 4.0 mmol/L
- LDL - kólesteról á ekki að vera hærri en 2.0 mmol/L

Hvað geturðu gert til þess að lækka blóðfituna?

Hátt kólesteról eitt og sér þarf ekki alltaf að vera áhyggjuefni. Það er aðeins einn af mörgum áhættuþáttum. Dæmi um aðra áhættuþætti sem auka hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum eru:

- Reykingar
- Háþrýstingur
- Karlkyn
- Aldur
- Ættarsaga (foreldri eða systkin með hjarta- eða æðasjúkdóm fyrir 55 ára aldur)
- Sykursýki
- Offita
- Hreyfingarleysi
- Mikil streita
- Mikil áfengisneysla

Ef heildaráhætta þín er mikil, t.d. ef margir áhættuþættir eru til staðar, getur há blóðfita verið áhyggjuefni fyrir þig. Há blóðfita hefur mun minni þýðingu ef aðrir áhættuþættir eru ekki til staðar, þ.e. ef heildaráhætta þín er lítil.

Hvenær er rétt að taka lyf til að lækka blóðfitur?

Aðstæður eru mismunandi og því er best að ræða þetta við lækni. Rannsóknir benda til þess að þeir sem hafa greinst með hjarta- eða æðasjúkdóm hafi verulegt gagn af meðferð með blóðfitulækkandi lyfjum (svokölluðum statinlyfjum). Blóðfitulækkandi lyf bæta horfur þessarar sjúklinga og minnka hættuna á nýjum hjarta- og æðaáfallum. Mun óljósara er hvenær á að nota blóðfitulækkandi lyf hjá heilbrigðum einstaklingum sem ekki hafa sögu um hjarta-eða æðasjúkdóm.

Mælt er með blóðfitulækkandi lyfjum í eftirtöldum tilvikum:

- Saga um hjarta-eða æðasjúkdóm (t.d. kransæðapregisli, kransæðastíflu eða heilablóðfall)
- Sykursýki
- Sjúkdómur í slagæðum til útlima eða heilæða.

Hvernig er hægt að lækka blóðfituna án lyfja?

Ýmsar leiðir eru til. Þú getur fundið sérstaka umfjöllun um þetta annars staðar á vefsíðunni fljótlega. Helstu leiðir sem mælt er með eru:

- Minnkuð neysla á mettaðri fitu - dýrafitu, smjöri, feitum mjólkurvörum, ostum, brösuðum mat.
- Gagnlegt er að létta sig ef maður er of þungur. Undir þessum kringumstæðum getur verið hjálplegt að minnka kolvetnaneysu.
- Aukin hreyfing

Heimild: Mataræði.is

Meginheimild: www.uptodate.com

Hjartastuðtæki – vertu viðbúinn



Íslenskt tal leiðbeinir notanda um allar aðgerðir

Nú þegar eru fjöldi Íslendinga í fullu fjöri sem startað hefur verið í gang með hjartastuðtækjum frá Donnu.

Samaritan PAD hjartastuðtæki
kosta aðeins frá kr. 199.600 m/vsk.



Donna
Sími 555 3100
Sýnikennsla á www.donna.is

FIT
FÉLAG IÐN- OG
TÆKNIGREINA

www.fit.is



Your Icelandic Tour Expert





Þrjú ráð til að bæta blóðfituna þína

Inngangur

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök Íslendinga. Þessir sjúkdómar gera miklar kröfur til heilbrigðiskerfisins enda er meðferð oft flókin og kostnaðarsöm. Þótt miklar framfarir hafi orðið í lyfjameðferð og aðgerðartækni af ýmsu tagi hlýtur það að vera ósk okkar flestra að komast hjá því að fá þessa sjúkdóma.

Á síðustu misserum hefur orðið forvarnir oft verið notað frjálsglega í ýmsu samhengi. Stundum þreytumst við á slíkum orðum og hættum að taka mark á þeim. Þau missa gjarnan styrk sinn og meiningu. Flesta daga eru það þó forvarnir sem einkenna líf okkar og hegðunarmynstur. Við slökkvum ljósin heima áður en við förum út, lokum gluggum og læsum útidyrhurðinni. Við slökkvum á kertum áður en við leggjumst til svefns. Við gætum þess að nægileg olía sé á bílnum og nóg loft í bíldekkjunum. Við tryggjum að niðurfallið virki í snjóaleysingum svo ekki fari allt á flöt. Við hendum ekki rusli í klósettið því þá gæti það stíflast. Þannig mætti lengi telja. Tilgangur margra athafna okkar snýst einfaldlega um að koma í veg fyrir vandamál. Þetta er lærd hegðun sem byggir á almennri skynsemi og þekkingu.

Stundum virðist sem hegðunarmynstur okkar þegar að heilsunni kemur hafi önnur markmið. Hvers vegna borðum við gjarnan það sem okkur finnst gott fremur en það sem er hollt. Hvers vegna veljum við reykingar og kyrrsetu þegar við vitum betur? Hvernig getum við styrkt skynsemina í baráttunni við skammtímahvatirnar? Fyrsta grunnforsendan er þekking. Við þurfum að læra leiðirnar að betri heilsu.

Há blóðfita er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Í þessu samhengi er oft talað um kólesteról, vonda kólesterólið (LDL) og góða kólesterólið (HDL). Að hluta til er há blóðfita arfgeng. Því geta tveir einstaklingar sem lifa á nákvæmlega sama mataræði og hreyfa sig jafnmikið haft gjörólíkar blóðfitur.

Hvað er til ráða ef blóðfitan er há? Gríðarlega mikið hefur verið fjallað um mataræði og blóðfitu á undanförunum árum. Oft á tíðum hefur umfjöllunin því miður verið villandi og

ruglingsleg. Þegar miklar upplýsingar liggja fyrir er oft erfitt að greina aðalatriðin frá aukaatriðunum eða eins og máltækið segir: „sjá skóginn fyrir trjánum“.

Ef þú vilt draga úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum skaltu reyna að bæta blóðfiturnar þínar. Í því felst að lækka heildarkólesterólið og LDL en hækka HDL. Til einföldunar hef ég dregið fram þrjá einfalda minnisþunkta sem þú getur nýtt þér til að ná settu markmiði. Þessir minnisþunktar lúta að hinum þremur hefðbundnu orkugjöfum okkar, kolvetnum, fitu og eggjahvítu. Þessa fæðuflokka þarftu helst að þekkja vel. Farðu yfir hvern flokk fyrir sig og veltu fyrir þér hverju þú getur breytt. Í staðinn fyrir að segja þér hvað þú mátt ekki borða, það er væntanlega allt þetta sem þér finnst gott, ætla ég aðallega að segja þér hvað þú skalt borða.

1. Vandaðu val á kolvetnum.

Borðaðu flókin kolvetni, ávexti grænmeti og baunir.

Flókin kolvetni má finna í heilkornavörum, rótargrænmeti eins og kartöflum og gulrótum, brúnum hrísgrjónum, heilhveiti pasta og byggi. Þessi kolvetni eru yfirleitt rík af vítamínum, steinefnum og svokölluðum phytochemicals sem mikið hafa verið rannsökuð á síðustu árum. Phytochemicals eru efni sem finna má í ávöxtum grænmeti og kornvörum. Sumar rannsóknir benda til að þessi efni geti hjálpað til við að verjast sumum krabbameinum. Nokkrar rannsóknir benda jafnframt til að heilkorn og trefjar geta dregið úr hættu á ristilkrabbameini.

Dæmi um heilkornavörur eru rúgbrauð, ýmis önnur brauð úr heilkorni, hafragrjón, heilhveiti pasta, hýðishrísgrjón. Ávextir og heilkorn tryggja þér aukið magn af trefjum sem lækkar LDL og hefur jákvæð áhrif á tilurð hjarta- og æðasjúkdóma. Forðastu öll unnin kolvetni eins og hveitibrauð, hveitibakkelsi, kex, kökur, hveitipasta, gosdrykki og sælgæti. Mikil neysla á slíkum unnum kolvetnum getur hækkað LDL.

2. Vandaðu val á fitu.

Þetta skaltu borða ef þú ætlar að bæta blóðfiturnar þínar

- Ávexti
- Baunir
- Canola olíu
- Egg (3-4 í viku)
- Fisk
- Fitusnauðar mjólkurvörur
- Grænmeti





- Gulrætur
- Hafragraut
- Heilkornabrauð
- Hnetuolíu
- Hnetur og möndlur
- Hýðishrisgrjón
- Kartöflur
- Kjúkling
- Kókosmjólk
- Ólífuolíu
- Ólífur og lærperur
- Rautt kjöt í hófi (ekki feitt)
- Rúgbrauð
- Sætar kartöfur

Fita er okkur lífsnauðsynleg. Við höfum því ekkert val hvað þetta varðar, fitu verðum við að borða. Við getum þó hæglega stillt fituneyslunni í hóf og vandað valið á þeirri fitu sem við neytum.

Forðastu alfarið transfitu. Transfita verður til við herðingu á ómettuðum fræ- eða jurtaolíum. Olíunni er breytt í fast form með því að hita hana við háan hita og dæla vetni í gegnum hana. Þannig verður efnafæðileg breyting sem veldur því að olían helst hörð við stofuhita. Mettunarferlið er stöðvað áður en fitan er fullhert.

Við þetta myndast óhollar transfitusýrur og á sama tíma missir olían þau lífrænu efni sem í raun og veru gerðu hana holla. Í innihaldslýsingum matvæla eru transfitur oft einkenndar sem hert fita, jurtaolía eða jurtafeiti. Ef talað er um jurtafitu er líklegt að hún sé hert. Í desember 2010 gekk í gildi reglugerð hér á landi um transfitusýrur. Samkvæmt reglugerðinni er óheimilt að markaðssetja matvæli sem innihalda meira en 2 grömm af

transfitusýrum í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni.

Veldu frekar ómettaðar fitusýrur en mettaða fitu. Mettuð fita er yfirleitt hörð við stofuhita. Fjölmottaðar fitusýrur eins og Omega-3 hafa jákvæð áhrif, þær er helst að finna í fiskafurðum. Notaðu gjarnan einómottaðar fitusýrur. Þær má finna í hnetum og fiturikum ávöxtum eins og ólífum og lærperum (avocado). Veldu olíur sem eru ríkar af slíkum fitusýrum eins og ólífuolíu og canola olíu. Veldu mjólkurvörur með lágu fituinnihaldi, t.d. undanrennu eða fjörmjólk, magra osta og fitulitla jógurt.

3. Vandaðu val á eggjahvítu.

Þetta geturðu gert með því að borða mikið af fisk og grænmeti, fremur en rautt kjöt. Það er þó engin ástæða til að forðast rautt kjöt alfarið. Veldu þó fremur magurt kjöt en feitt. Kjúkling máttu

gjarnan borða. Varastu unnar kjötvörur af ýmsu tagi eins og skinkuálegg, hangikjötsálegg, spægipylsu og fleira í þeim dúr. Margar rannsóknir benda til þess að fiskneysla og neysla á Omega-3 fitusýrum hafi mjög jákvæð áhrif á heilsuna þína, ekki síst mögulega tilurð hjarta-og æðasjúkdóma. Borðaðu því gjarnan fisk.

Ef þú er mjög þung/þungur getur verið skynsamlegt fyrir þig að reyna að létta þig t.d. með lágkolvetna-mataræði, áður en þú ferð að nota leiðirnar hér að ofan.

Ef þú ætlar að breyta mataræðinu er gott að setja sér nokkrar einfaldar grunnreglur sem þú telur þig geta fylgt.

Heilræðin hér að ofan geta hjálpað þér að bæta mataræði þitt, lækka blóðfitur og draga úr hættunni á hjarta-og æðasjúkdómum. Það einfaldar málið að hugsa um hvern fæðuflokk fyrir sig og velja það sem hentar best í hverjum flokki. Mikilvægt er að mataræðið sé fjölbreytt. Að síðustu, fyrir alla muni ekki gleyma hreyfingunni, hún er lykillinn að góðri heilsu, sama á hvaða aldri þú ert.

Heimild: Mataræði.is





Út að ganga!



Margir hafa litla trú á göngutúrum. Í þeim felast ekki mikil líkamleg átök og þeir eru því oft ekki flokkaðir sem líkamsrækt. Nýleg rannsókn hefur hins vegar sýnt að kukkutíma göngutúr á dag dregur marktækt úr líkunum á offitu hjá einstaklingum með ættarsögu um þetta vandamál. Hins vegar virðist lífurni sem felur í sér mikla kyrrsetu og sjónvarpsáhorf í meira en fjóra klukkutíma á dag auka hættuna á offitu um 50 prósent. Þessar rannsóknarniðurstöður voru kynntar á fundi American Heart Association í San Diego í síðustu viku.

Rannsóknin náði til rúmlega 12 þúsund karla og kvenna sem tóku þátt í tveimur stórum faraldsfræðilegum rannsóknum; Nurses Health Study og Health Professionals Follow-up

Study. Offita var skilgreind sem líkamsþyngdarstuðull yfir 30. Sjónvarpsáhorf var talið endurspeglar kyrrsetu. Greinileg fylgni var á milli sjónvarpsáhorfs og offitu. Hins vegar fór tíðni offitu lækkandi eftir því sem göngutúrar voru algengari og lengri. Fram kom að meðalsjónvarpsáhorf Bandaríkjamanns er 4-6 klukkutímar á dag.

Heimild: Mataræði.is

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Búálfurinn
Búseti svf
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf
Cafe Roma
Café Bleu
Chuck, Norris
City Car Rental
D&C ehf
Dalbær sf
Dale Carnegie, þjálfun
Danfoss hf
Danica sjávarafurðir ehf
Dokkan, þekkingar- og tengslahús
Dýragarðurinn ehf
E.T. hf
Efnamóttakan hf
Egill Baldursson ehf - umbrot og hönnun
Eignamiðlunin ehf
Eignaumsjón hf
Endurskoðun og reikningsskil hf
Ernir ehf
Ernst & Young hf
Extra lagnir ehf
Fasteignamarkaðurinn ehf
Fasteignasalan Garður ehf
Fasteignasalan Húsið
Fatboy, verslun í Suðurverri

Felgur smiðja ehf
Ferðaþjónusta bænda hf
Fiskbúðin Hafberg
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Forum lögmenn ehf
Frystikerfi ehf
FS Flutningar ehf
Gallabuxnabúðin Kringlunni
Gallerí Fold
Garðmenn ehf
Garðs Apótek ehf
GÁ húsgögn ehf
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun
Genís ehf
Giljá ehf
Gjögur hf
Gluggasmiðjan ehf
Gnýr sf
Gogoyoko ehf
Gólfagnir ehf
GP-arkitektar ehf
Grettir Guesthouse ehf
Guðmundur Arason ehf, smiðjarn
Gullkúnst Helgu skartgripaverslun
Gullsmiður Eyjólfur Kúld

Gullsmiðurinn í Mjódd
Gummi Valgeirs ehf
Gúmmisteypa P. Lárusson ehf
H.N. markaðssamskipti ehf
Hagi ehf-Hilti
Halldór Jónsson ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hamborgarafabrikkan
Hárgreiðslustofan Gresika
Háskólinn í Reykjavík
Heimilisprýði ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá Dúdda ehf
Hjá Guðjón Ó ehf
Hjólástillingar ehf
Hnit, verkfræðistofa hf
Hollt og gott ehf
Hópfærðarþjónusta Reykjavík ehf
Hótel Frón ehf
Hótel Óðinsvé
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinir Garðar ehf
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Hreyfing heilsurækt
Hreysti ehf
Hringrás ehf



Máttur göngutúranna



Heilsa okkar og líðan er að miklu leyti háð athöfnum okkar og lífsstíl. Oftast er ekki flókið að grípa til aðgerða sem bæta heilsuna og draga úr líkum á sjúkdómum. Fyrsta skrefið er að átta sig á því að lífsstíllinn skiptir máli og að trúa því að einfaldar athafnir geti skipt sköpum fyrir heilsu okkar.

Oft ræði ég við fólk um mikilvægi reglubundinnar hreyfingar fyrir heilsuna. Stundum rek ég mig á að fólk áttar sig ekki á mikilvægi líkamsræktar fyrir andlega og líkamlega líðan. Sumir telja jafnvel að það sé einhvers konar myta að hreyfing skipti máli og að vísindalegar rannsóknir hafi ekki sýnt fram á slíkt. Hið sanna er að þetta er alrangt. Vísindarannsóknir hafa nefnilega sýnt að hreyfing getur skipt sköpum fyrir heilsu okkar.

Þegar við eldumst minnkar vöðvastyrkur og stíðleiki eykst. Líkamsrækt sem við gátum stundað þegar við vorum yngri verður okkur erfiðari og stundum óframkvæmanleg. Þá má hins vegar ekki leggja árar í bát og leggjast upp í sófa.

Einföld hreyfing eins og göngutúrar getur haft mjög jákvæð áhrif á heilsu okkar og dregið úr hættu á sjúkdómum. Hreyfing hefur góð áhrif á blóðþrýsting og blóðfitur auk þess sem hún getur dregið úr hægfara bólguvirkni í líkamanum. Fræðilega getur þetta dregið úr hættu á krabbameinum og hjarta-og æðasjúkdómum.

Árið 1998 birtist í áhugaverð grein í The New England Journal of Medicine sem er eitt af virtustu læknatímaritum heims. Greinin lýsti niðurstöðum rannsókna sem gerðar höfðu verið á 707 karlmönnum á aldursbilinu 60-80 ára. Enginn þessarra manna reykti. Skráð var hversu langt þeir gengu á hverjum degi. Eftirfylgni stóð í 12 ár. Rannsóknin var hluti af stærra verkefni sem kallast Honolulu Heart Program.

Myndin sýnir dánartíðni karla 60-80 ára. Lengst til vinstri eru þeir sem gengu minnst og lengst til hægri þeir sem gengu mest. Þeir sem voru mitt á milli eru í miðjunni. Hvíta súlan sýnir öll dauðsföll, gráa súlan sýnir dauðsföll vegna krabbameina og svarta súlan sýnir dauðsföll vegna hjarta- og æðasjúkdóma.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru býsna sláandi. Dánartíðni var næstum tvisvar sinnum hærri meðal karlmanna sem gengu minna en 1.6 km á dag en meðal þeirra sem gengu meira en 3.2 km á dag. Eftir 12 ár voru 43.1% karlanna í fyrrnefnda hópnum látnir en aðeins 21.5 prósent karlanna í síðarnefnda hópnum. Bæði var um að ræða fækkun dauðsfalla vegna krabbameina og vegna hjarta-og æðasjúkdóma.

Tölfræðilegar aðferðir voru notaðar til að leiðrétta fyrir aðra áhættuþætti eins og aldur, blóðfitur, blóðþrýsting og sykursýki.

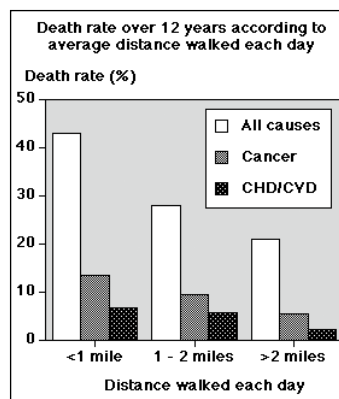
Í lækisfræðinni einblínum við oft á lækningaaðferðir og lyfjameðferðir sem geta bætt heilsu, lækkað blóðþrýsting eða blóðsykur og bætt blóðfitur. Miklar framfarir hafa orðið í lyfjameðferð háþrýstings, blóðfituraskana og sykursýki. Hins vegar má ekki gleyma að einfaldar aðferðir sem snerta lífféttir okkar geta stundum haft jafnmikil eða meiri áhrif í átt til betri heilsu. Þess vegna má Honolulu rannsóknin ekki falla í gleymasku.

Göngutúrar á Íslandi

Hér á landi búum við í umhverfi þar sem göngufæri kann að vera býsna erfitt yfir vetrartíman. Hálkuslys eru algeng og fólk veigrar sér við að ganga úti sem er afar skiljanlegt. Á slíkum tímum eru mannbroddar mikilvægt öryggistæki sem sjálfsagt er að notfæra sér.

Mörg bæjarfélög á Íslandi hafa byggt fjölnota íþróttahallir. Þar er hægt að ganga á svokölluðum tartanbrautum við góðar aðstæður. Flestar þessar íþróttahallir hafa opið fyrir almenning daglega og er aðgangur ókeypis.

Heimild: Mataræði.is





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Hugsmiðjan ehf
Hús verslunarinnar sf
Hús-inn ehf
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
Hype markaðsstofa
Höfðakaffi ehf
Icelandic Group hf
Iðnó ehf
Innrömmun Sigurjóns ehf
Isavia
Í réttum ramma ehf
Ísbíllinn
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísbúðin Erluís
Ísfrost ehf
Ísold ehf
Ís-spor ehf
James Bönd
Járn og gler ehf
JBB Tannlæknastofa ehf
JGG ehf
Joma pípulagnir ehf
Jóhannes Long ljósmyndari
Jón Ásbjörnsson hf
Jón Bergsson ehf
Jónatanesson & Co lögfræðistofa ehf
JP Lögmenn ehf
Jöfur atvinnuhúsnæði-leigumiðlun-
fasteignasala
K. H. G. Þjónustan ehf
K. Norðfjörð ehf
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma
Kj Kjartansson hf
Kjaran ehf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Kjörgarður
Kjöthöllin ehf
Kr. St. lögmennsstofa ehf
Kraftganga, líkamsrækt
Kvikk Þjónustan ehf
Kælitækni ehf.
Landfestar ehf, fasteignafélag
Landsnet hf
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Láshúsið ehf
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf
Leiguval ehf
Lifandi vísindi
Litsýn ehf
Lífstýkkjabúðin ehf
Ljósafoos ehf
Ljósmyndastofa Ljósmyndir Rutar
Ljósmyndastofan Svipmyndir
Loftstokkahreinsun.is,
s: 567 0882 & 893 3397

LOG lögmennsstofa sf
Lyfjaver ehf
Læknasetrið ehf
Lögfræðistofan PwC Legal ehf
Lögheimili eignamiðlun ehf
Lögmennafélag Íslands
Lögskil ehf
Löndun ehf
Margt smátt ehf
Matborðið ehf
Matthías ehf
Meba-Rhodium
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Merking ehf
Mirage slf
Mokka-Espresso-Kaffi
MP banki hf
MS Armann skipamiðlun ehf
Neytendasamtökin
Norðursalt
Nói-Sírís hf
Nýherji hf
Nýi tónlistarskólinn
Nýi ökuskólinn ehf
Og fjarskipti ehf-Vodafone
Orka ehf
Orkuvirki ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pétur Stefánsson ehf
PG Þjónustan ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Poulsen ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Prikið ehf
Rafás, rafverktaki
Rafco ehf
Rafey ehf
Rafha ehf
Raflex ehf
Rafmagn ehf
Rafstilling ehf
Rafsvið sf
Raftar ehf
Raftækjaþjónustan sf
Rafviðgerðir ehf
Rannsóknarstofan Glæsibæ
Rarik ohf
Rekstrarfélagið Viðvík ehf
Renniverkstæði Jóns Þórgrímssonar ehf
Reykjagarður hf
Reykjavík IO ehf
Reykjavíkurborg
Rossopomodoro, veitingastaður
S4S ehf

Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Sandra María Steinarsdóttir-Polanska slf
Sálfræðiþjónusta-Wilhelm Norðfjörð ehf
Scanmar á Íslandi ehf
Securitas hf
Seljakirkja
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
Sjávargrillið ehf
Sjómannasamband Íslands
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Skorri ehf
Skrifstofan ehf
SM kvótapiing ehf
Smíðaðþjónustan ehf
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf
Snerruútgáfan ehf
Sónn ehf
Sportbarinn
Sprettur-þróun og stjórnun ehf
Sprinkler pípulagnir ehf
Staki automation ehf
Stilling ehf
Stólpi gámar ehf
Subway
Suzuki bílar hf
Svanur Ingimundarson málari
Sveinsbakari
Sýningakerfi hf
Sægreifinn
Sævörur ehf
Söluturninn Vikivaki
Talakönnun hf
Tandur hf
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Elínar Wang
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannréttingar sf
Tapashúsið
TBG ehf
THG Arkitektar ehf
Timberland Kringlunni og Laugavegi
Tóbaksverslunin Björk
Tónlistarskóli F Í H
Tónlistarskólinn í Grafarvogi ehf
Trésmiðja GKS ehf
Tölvar ehf
Ullarkistan ehf
VA arkitektar ehf
Vagnasmíðjan ehf
Valhöll fasteignasala ehf
Vefnaðarvöruverslunin Virka ehf
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Caruso



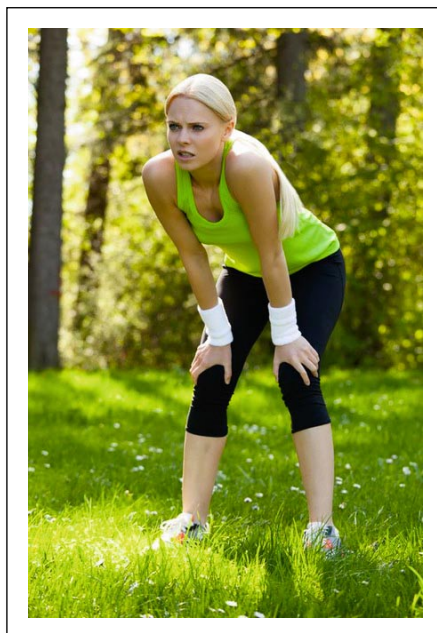
Mataræði og hlaup

Árlega er Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka. Fyrir mörg okkar er þetta stór dagur. Oft á tíðum hefur undirbúningur staðið mánuðum saman. Lykillinn að árangri er oftast í réttu hlutfalli við magn og gæði þjálfunar. Þá getur rétt mataræði skipt sköpum fyrir hlaupara og aðra íþróttamenn, ekki síst þegar nær dregur keppni.

Kolvetni eru oftast lykilorkugjafi fyrir íþróttamenn og á þetta sérstaklega við um þá sem stunda þolíþróttir. Sérfræðingar mæla yfirleitt með ríkulegri kolvetnaneyslu samfara þjálfun. Mikil kolvetnaneysla stækkar orkuforða líkamans og eykur þol. Við ástundun íþróttar sem reyna á úthald er mælt með því að 60% daglegra hitaeyninga séu í formi kolvetna. Auk þess að vera orkugjafi inniheldur kolvetnarið fæða, eins og heilkorn, baunir, ávestir og grænmeti, mikið af nauðsynlegum vítamínum og trefjum.

Ef þú ert íþróttamaður/kona eða stundar reglulega líkamsrækt er mjög mikilvægt að þú sjáir frumum líkamans fyrir nægjanlegri orku. Þetta tryggir vellíðan og bætir árangur. Að borða rétta fæðu og rétt magn mismunandi orkugjafa, vítamína og steinefna er ekki síður mikilvægt en þjálfunin sjálf. Íþróttanæringarfræðingar mæla oftast með því að íþróttamenn borði oft en lítið í einu. Á tímum mikillar áreynslu er lykilatriði að borða mikið af kolvetnum og eggjahvítu (prótínum) til þess að endurnýja glykogen birgðir líkamans og sjá líkamanum fyrir aminosýrum til uppbyggingar og viðgerða á vefjum, ekki síst beinagrindarvöðvum. Neysla hollrar, náttúrulegrar fitu er einnig mikilvæg, enda er fita mikilvægur orkugjafi fyrir mannlíkamann.

Mælt er með því að meginhluti kolvetna sem þú neytir séu flókin kolvetni. Slík kolvetni hafa lágan eða meðalháan sykurstuðul (GI). Dæmi um matvörur sem innihalda flókin kolvetni eru kartöflur, hrísgrjón, pasta, rískökur, beyglur, tortilla, morgunkorn, kornvörur, heilkornabrauð, hrökkbrauð, linsubaunir, grænar baunir, kúrbítur, hafragrautur og grófkorna kex. Sumir íþróttamenn geta þurft einföld kolvetni eða sykurlaus til að halda uppi blóðsykri. Þótt unninn sykurlaus og gosdrykkir geti fært þér kolvetni skaltu láta slíka hluti eiga sig. Legðu áherslu á að neyta hollra kolvetna, þá verða minni sveiflur



í blóðsykrinum jafnframt því sem þú færð mikilvæg næringarefni.

Ef þú ert ekki í mjög kröftugri líkamsrækt, t.d. göngutúrum fimm sinnum í viku, þarf kolvetnanesyla ekki að vera mikil til að fullnægja orkuþörfinni. Ef þú stundar kröftugri líkamsrækt, t.d. að jafnaði 6 - 8 tíma á viku eða lengur þarftu helst að borða a.m.k. 5 - 6 grömm af kolvetnum á dag fyrir hvert kíló líkamsþyngdar þinnar. Þetta þýðir að ef þú ert 60 kíló þarftu að borða a.m.k. 300 - 360 grömm af kolvetnum á dag og ef þú ert 90 kíló þarftu að borða a.m.k. 450 - 540 grömm af kolvetnum daglega. Ef þú þjálfar meira eykst kolvetnaþörfin enn frekar.

Sumir íþróttamenn kjósa að nota fitu sem meginorkugjafa fremur en kolvetni. Stærstur hluti orkuforða líkamans er geymdur í formi fitu. Fituforði okkar er því mun meiri en kolvetnaforðinn. Líkami

okkar getur aðeins notað fitu til brennslu upp að vissu marki ef hann hefur vanist því að kolvetni séu aðalorkugjafinn. Hægt er að kenna líkamanum að nýta fitu sem meginorkugjafa. Sérfræðingar hafa kallað þetta ketó-adlögun (keto-adaptation). Hafirðu áhuga á að kynna þér þetta frekar mæli ég með bók sem heitir The art and science of low carbohydrate performance eftir Jeff S. Volek og Stephen D. Phinney.

Glúkósi er megineldsneyti frumna líkamans. Líkaminn getur geymt glúkósa í formi glycogens, mest af þessum birgðum er geymt í lifur og beinagrindarvöðvum. Glykogenbirgðir í vöðvum tryggja vöðvafrumum glúkósa þegar vöðvar erfiða. Glykogen virkar eins og stór varatankur þar sem líkaminn getur geymt eldsneyti. Ef þessar birgðir tæmast þarf líkaminn að finna annars konar eldsneyti. Þetta gerist t.d. við langa föstu eða ef litilla kolvetna er neytt. Þá gripur líkaminn til þess ráðs að nota önnur efni til brennslu, t.d. aminosýrur eða fitusýrur. Niðurbrot eggjahvítu undir þessum kringumstæðum getur leitt til minnkunar á vöðvamassa. Við niðurbrot fitusýra myndast svokallaðir ketónar sem líffæri eins og heilinn geta notað sem eldsneyti.

Lifrarfrumur nota glykogenbirgðirnar til þess að stýra blóðsykri og halda þannig sykurmagni í blóðinu stöðugu. Þetta er afar mikilvægt fyrir líkamsstarfsemina. Ef kolvetnaneysla er



ekki nægjanleg fer lifrin að brjóta niður glykogen ti þess að skaffa frumunum glúkósa. Með þessu móti getur lifrin pumpað 100 til 150 milligrömmum af glúkósa út í blóðrásina á hverri mínútu í allt að tólf klukkutíma ef þörf er á. Að lokum tæmist eldsneytistankurinn og glykogenforðinn verður uppurinn.

Fyrir og eftir hlaup

Þú getur fyllt á glykogen tankinn fyrir mikla þjálfun eða kappleik með aðferð sem kölluð hefur verið kolvetnahleðsla (carbohydrate loading). Hún fer þannig fram að þú eykur kolvetnaneyslu þína síðustu dagana fyrir keppni, t.d. hlaup. Ef um langt hlaup er að ræða skaltu reikna með 6-7 dögum. Við styttri hlaup dugar styttri tími. Þessa daga skaltu reyna að sjá til þess að 60-70 prósent orkuneyslunnar séu kolvetni. Á sama tíma dregurðu smám saman úr þjálfun. Á þennan hátt geturðu aukið glykogenbirgðirnar um 20-40%. Sumar rannsóknir hafa sýnt að við kolvetnahleðslu geta glykogen birgðir í beinagrindarvöðvum tvöfaldast. Ef þú ert hlaupari er mjög líklegt að þú getir bæði hlaupið hraðar og lengur við þessar kringumstæður.

Einn af ókostum kolvetnahleðslu er vökvasöfnun. Fyrir hvert gram af glykogeni sem líkaminn bætir við sig þarf hann að bæta á sig um þremur grömmum af vatni. Þetta getur stundum leitt til þyngdaraukningar sem kann að vera óæskileg við þessar kringumstæður. Einnig getur almenn vanlíðan fylgt slíkri vökvasöfnun.

Ef þú ætlar að taka þátt í keppni eða hlaupi sem stendur skemur en 60 mínútur er ólíklegt að kolvetnahleðsla muni hjálpa þér mikið. Það getur þó verið hjálplegt undir þessum kringumstæðum að auka kolvetnaneysluna síðustu tvo dagana fyrir keppni, samtímis sem þú dregur úr þjálfun. Full ástæða er að til mæla með kolvetnahleðslu ef þú ætlar að hlaupa lengur en í 90 mínútur, t.d. maraþon eða hálft maraþon.

Síðustu klukkutímana fyrir keppni skaltu fyrst og fremst neyta kolvetna. Eggjahvíta og fita þarf lengri tíma til að meltast og mun hjálpa þér lítið þegar til skemmri tíma er lítið. Ef þú neytir kolvetna síðustu 2 til 4 tímana fyrir keppni mun það hins vegar hjálpa þér til að fylla á orkubirgðirnar. Þú þarft þó að gæta hófs því annars er hætt á meltingaróþægindum.

Meðalhöfið kann að vera vandradað undir þessum kringumstæðum því ef þú borðar of mikið getur það valdið uppþembu og ef þú borðar of lítið gætirðu fundið til hungurtilfinningar. Síðustu tvo tímana er skynsamlegast að neyta kolvetna í fljótandi formi, t.d. íþrótt- eða orkudrykkja. Skoðaðu þó innihaldslýsingu þeirra vel, ekki síst koffínmagn.

Að síðustu er spurning hvort þú átt að borða eða drekka síðasta klukkutímann fyrir keppni. Þetta fer allt eftir því hversu vel þér hefur tekist að fylla á orkutankana síðustu tímana á undan. Þú ættir þó sennilega ekki að neyta fastrar fæðu síðasta klukkutíman fyrir keppni því það gæti valdið uppþembu og öðrum meltingaróþægindum. Haltu þig því við kolvetni í fljótandi formi.

Vatnsdrykkja er lykilatriði. Ef vökvamagn er ekki nægilegt þreytistu fyrr og blóðþrýstingur lækkar. Mundu þó að ef þú drekkur of mikið rétt fyrir hlaup geturðu fundið fyrir uppþembu og líklegra verður að þú þurfir að kasta af þér vatni meðan á hlaupi stendur.

Hafðu í einnig í huga að neysla sykurs eða kolvetna síðustu tvo tímana fyrir hlaup getur neytt til snöggrar og kröftugrar hækkunar á insúlínmagni í blóði. Við þessar aðstæður getur blóðsykur lækkað snögglega sem getur að sjálfsögðu dregið úr afköstum.

Að loknu hlaupi eða keppni skaltu borða vel af kolvetnum til þess að endurnýja glykogen forðann. Mundu einnig að borða eggjahvíta, t.d. kjöt, fisk, egg og skyr, til að auðvelda líkamanum viðgerð og uppbyggingu á vefjum, ekki síst beinagrindarvöðvum. Sjálfsagt er að borða hollar og náttúrulegar fitur enda eru þær góður orkugjafi.

Heimild: Mataræði.is





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Veitingahúsið Lauga-Ás
Veitingahúsið Perlan ehf
Verðbréfaskráning Íslands hf
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf
Verkfræðistofan Skipatækni ehf
Verslunartækni ehf
Verslunin Kiss
Vélaviðgerðir ehf
Vélvík ehf
Viking Fish ehf
Vilberg kranaleiga ehf
Vikurós ehf, bílamálun og réttningar
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörubíla- og vinnuvélaverkstæðið sf
Vörubílastöðin Þróttur hf
www.sportlif.is

Ögurvík hf
Örn Þór slf

Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf
Felixson ehf
Nesskip hf

Vogar

Nesbúegg ehf
Stálafli Orkuviðnaður ehf
Trefjar ehf
Vélsmiðjan Altak ehf

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
AMG Aukaraf ehf
AP varahlutir ehf
Arkitektastofa Benjamíns Magnússonar
Arnardalur sf
Arnarljós
AuðÁs ehf
Axis-húsgögn ehf
Á. Guðmundsson ehf
Ásborg slf
Bifreiðastillingin ehf
Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílaklæðningar hf
Bílalakk ehf
Bílamarkaðurinn
Bílamálunin Varmi ehf
Bílaaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf
Björg Traustadóttir
Bliki bílamálun og réttningar ehf
Blikkform ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Borgargarðar ehf-skrúðgarðarþjónusta
Brunabótafélag Íslands
Costablanca ehf
Datatech ehf
Dressmann á Íslandi ehf
Eignaborg, fasteignasala

Einar Beinteins ehf- Dúklagninga-
meistari
Endurskoðun og uppgjör ehf
Fagtækni ehf
Farice ehf
Fasteignamiðstöðin-Hús og hífýli
Ferli ehf
Fjölur ehf
Fjölvirki ehf
Flyware á Íslandi ehf
Frostmark ehf
Gallery13.is
Go2 Flutningar ehf
Greiðabílar hf
Grillbúðin ehf
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Hafið-fiskverslun ehf
Hagbær ehf
Hellur og garðar ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Innviðir ehf
Íshúsið ehf
Íslandsspil sf
Íslyft-Steinbock þjónustan
Járnsmiðja Óðins
JÓ lagnir sf
JS-hús ehf
JS-Kría Travel ehf
K.S. Málun ehf
Krafla ehf
Kraftvélar ehf
Körfuberg ehf
listinn.is
Ljósavakinn ehf
Loft og raftæki ehf
Lyra ehf
Löggiltir endurskoðendur
Lögmansstofa Guðmundar
Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs
Mannrækt og menntun ehf
Marvís ehf
MFM Miðstöðin ehf.
Myconceptstore
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Sjúkrapjálfunin Sporthúsinu ehf
Skilaborg ehf bókhaldsþjónusta
Slökkvitækjaþjónustan ehf
Suðurverk hf
Söguferðir ehf
Tækniþjónusta Ragnars
G Gunnarssonar ehf
Vatnsborun ehf
Vatnsvirkinn, www.vatnsvirkinn.is
Vatnsvirkjar ehf, almenn pípulögn
og þjónusta
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar

Verkfræðistofan Grundun ehf
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf
Viðskiptahúsið ehf
www.listinn.is
Ýmus ehf, heildverslun
ZO-International ehf

Garðabær

Aflvélar ehf
AP-Þrif ehf
Fitjaborg ehf
Garðabær
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan
GJ bílahús
Hagráð ehf
Hannes Arnórsson ehf
Hárgreiðslustofan Cleó ehf
Hvíta fjallið, kvikmyndagerð
Icewear
IMJ ehf
Import-and ehf
K.C. Málun ehf
Króli ehf
Leiksvið slf
Magdalena Einarsdóttir
Marás ehf
Naust Marin
Okkar bakarí ehf
Stálsmiðjan-Framtak ehf
Vörukaup ehf, heildverslun
Wurth á Íslandi ehf

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf
Ás, fasteignasala ehf
Batterið Arkitektar ehf
Bergplast ehf
Blikksmiði ehf, s: 5654111-
blikksmidi@simnet.is
Bókhaldsstofan ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Bæjarbakarí ehf
Dverghamrar ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf
EÓ-Tréverk sf
Essei ehf
Fagstál ehf
Fasteignasala og leigumiðlun
Gunnars Ólafssonar
Fjörukráin-Hótel Víking
G.S. múrverk ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hallbertsson ehf
Heimir og Jens ehf
Héðinn Schindler lyftur hf
HH Trésmiðja ehf
Hvalur hf
Ísrör ehf



Annað líf



Í mars s.l. komu nokkrir líffæraþegar saman og stofnuðu nýtt félag. Félagið skyldi vera vera þverskurður af sjúklingasamtökunum Félag lifrarsjúkra, Samtaka lungnasjúklinga og Hjartaheilla með stuðningi SÍBS.

Var ákveðið á þeim fundi að nafn félagsins yrði Annað líf, félagasamtök. Markmið félagsins fyrst og fremst að stuðla að umræðu um þörfina á líffærum og nauðsyn þess að fólk ræði þau mál innan fjölskyldunnar. Kjörorð félagsins er „TÖKUM AFSTÖÐU SEGJUM JÁ VIÐ LÍFFÆRAGJÖF“.

Í fyrstu stjórn félagsins voru kjörinn Kjartan Birgisson, formaður frá Hjartaheillum, Sigríður Ásta Vigfúsdóttir gjaldkeri og Helgi V. Sverrisson meðstjórnandi, bæði frá Félagi lifrarsjúkra.

Mun félagið standa fyrir líffæragjafadegi í haust og annast aðstoð við þá sem vantar t.d. fyrirlesara um málefni tengdum líffæragjöfum og þá sérstaklega líffæraþegum. Einnig mun félagið styðja við líffæraþega sem áhuga hafa á að taka þátt í Heimsleikum líffæraþega sem haldnir eru annað hvert ár, alltaf á

oddátöluendingu, t.d. 2013, 2015 og svo framvegis.

Félagið er aðili að WTGF, World Transplant Games Federation.

Samkvæmt samþykktum félagsins skal halda aðalfund eigi síðar en 1. mars ár hvert og skal auglýsa hann með minnst tveggja vikna fyrirvara.

Félagið hefur jafnframt tekið að sér umsjón með kaffifundum líffæraþega sem haldnir eru á þriðjudagsmorgnum kl. 9.30 frá september fram til um miðjan maí, en SÍBS hefur séð um þessa fundi undanfarna þrjá vetur.

Á fundinum var ákveðið merki félagsins og jafnframt var ákveðið að halda kynningarfund um tilurð og markmið félagsins. Var fundurinn haldinn 26 maí s.l..

Peir sem vilja styrkja félagið geta lagt inn á reikning 0111-26-65031 kt. 650314-0340 og mætti þá gjarnan setja „Styrkur“ í tilvísun, til skýringar.

Fh. Annars lífs

Kjartan Birgisson formaður

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Kerfóðrun ehf
Lagnameistarinn ehf
Markus Lifenet ehf
Matbær ehf
Milli hrauna, heimilismatur
Músik og Sport ehf
Mynstrun ehf
Nonni Gull
Rafgeymasalan ehf
Rafgjafinn ehf
Rafmagnsverkstæði Birgis ehf
Rafrún ehf
Raftaki ehf
Rúnir verktakar ehf
SBJ réttingar ehf
Skipt í Miðju, hársnyrtistofa
Skóhöllin Firði
Snittvélin ehf
Sólark-Arkitektar ehf, sola@solkark.is
Spennubreytar
Steinmark, prentsmiðja
Svalþúfa ehf
Sæli ehf
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf

Trésmiðjan okkar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Útvík hf
Verkþing ehf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Viðir og Alda ehf
Viking björgunarbúnaður
VSB verkfræðistofa ehf
Þvottahúsið Faghreinsun
Álftanes
Dermis Zen slf
GSA útgerð ehf
Prentmiðlun ehf
Reykjanesbær
Alex gistiheimili Leifsstöð
ÁÁ verktakar ehf,
s: 421 6530 & 898 2210
Áfangar ehf-hreinlætisvörur
Ásberg fasteignasala ehf
Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja
Bílaver Ák ehf
Bílaverkstæði Þóris ehf
DMM Lausnir ehf
Fagtré ehf

Fitjavík ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Flakavinnslan ehf
Happi hf
Heilsuhótel Íslands
Hótel Berg
Húsagerðin ehf, trésmiðja
Klettasteinn ehf
Ljósmyndastofan Nýmynd
Lyfta ehf
Neslagnir slf, pípulagningaþjónusta
Nesraf ehf
Otium slf.
Paddy's Irish pub
Plastgerð Suðurnesja ehf
Plexigler ehf
Promoda hársnyrtistofa ehf
R.H. innréttingar ehf
Radíónaust
Rafeindir og Tæki ehf
Rafré ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Reykjanesbær
Skipting ehf



Styrktarhlaup

Styrktarhlaup Annars lífs, til styrktar líffæraþegum sem stefna á þátttöku í Heimsleikum líffæraþega sem fram fara í Plata del Mar í Argentínu í ágúst 2015, fór fram þann 20. maí 2014. Alls tóku þátt 76 hlauparar, en þess má geta að samskonar hlaup fór fram 2013 og þá tóku 72 þátt.

Var hlaupið 2013 kosið „Besta götuhlaupið 2013“ í kosningu á www.hlaup.is.

Fór hlaupið fram í frábæru veðri og var ekki annað að heyra en allir hafi farið ánægðir heim, en eftir verðlaunaafhendingu voru dregin út tólf útdráttarverðlaun.

Allur ágóði af hlaupinu fer óskiptur til styrktar þeim sem taka munu þátt í leikunum 2015. Ef afgangur verður, t.d. vegna þess að enginn fer á leikana flyst inneignin til þeirra sem taka munu þátt í leikunum 2017, og svo framvegis.



Kaffifundir

Kaffifundir hafa verið haldnir í húsakynnum SÍBS undanfarna þrjá vetur, en nú hefur Annað líf, tekið þá að sér og hafa mætt allt frá tveim og uppí tíu manns á fundina. Þessir fundir eru bæði til fyrir líffæraþega og þá sem eru á biðlista eftir nýju líffæri og eru óformlegir stuðningsfundir, þar sem fólk með reynslu tekur á móti þeim sem eiga eftir að ná fótfestu með nýtt líffæri eða vilja heyra af reynslu annarra.

Fræðsla

Félagið mun aðstoða þá sem til þess leita með að fá fyrirlesara á mannamót til að segja frá reynslu sinni og stuðla þannig að umræðu um málefni félagsins og er áhugasömum bent á að hafa samband við okkur á netfangið kjartan@hjartaheill.is.

Einnig ætlum við að halda úti öflugri fésbókarsíðu, og mun hún komast á fullt í byrjun ágúst, en hægt er að skoða og fá aðgang að henni nú þegar. Síðan heitir: Annað líf, áhugafélag um líffæragjafir.



Líffæragjafadagur

Líffæragjafadagur verður haldinn í haust, væntanlega í október, en vonandi fer það ekki framhjá neinum þegar þar að kemur.

Þiggjum við alla aðstoð sem við getum fengið til þess að gera þann dag sem mestan og bestan, og vísum á að hafa má samband við okkur á netfanginu kjartan@hjartaheill.is



VIGNIR G. JÓNSSON HF





Höldum þeim góða árangri sem náðst hefur í mataræði þjóðarinnar

Þann 23. janúar 2014 birtist grein í Morgunblaðinu um mataræði og kransæðasjúkdóma á Íslandi eftir Gunnar Sigurðsson, lækni, og Laufeyju Steingrímsdóttur, prófessor. Í greininni rekja þau þann góða árangur sem náðst hefur í baráttunni við kransæðasjúkdóma hér á landi á árunum 1981–2006, en á þessu tímabili fækkaði ótímabærum dauðsföllum af völdum kransæðasjúkdóma meðal Íslendinga um 80%. Í greininni kemur fram að sterkasti þátturinn í þessari fækkun dauðsfalla af völdum kransæðasjúkdóma hafi verið sú lækkun sem varð á meðalgildi kólesteróls í blóði landsmanna á þessu tímabili en hún skýrir nálægt þriðjungi fækkunarinnar.

Á þessum árum þokuðust neysluvenjur almennings í hollustuátt en minna var borðað af fullfeitum mjólkurvörum, smjöri og smjörliki um leið og notkun á jurtaolíum við matargerð jókst sem og neysla á grænmeti og ávöxtum. Þetta varð til þess að neysla á mettaðri fitu minnkaði frá árinu 1990 úr rúmum 20% af orkunni í 14,5% að meðaltali. Neysla á transfitusýrum minnkaði einnig um meira en helming, eða úr 2% orkunnar í 0,8%. Vert er að vekja athygli á þessum góða árangri þar sem nú berast fréttir af mikilli aukningu á smjörframleiðslu sem mögulega tengist vinsældum lágkolvetna mataræðis. Óttast menn að þetta afturhvarf í fituríkar matvörur geti snúið við þeirri jákvæðu þróun sem orðið hefur í baráttunni við kransæðasjúkdóma á síðustu áratugum og er það ekki að ástæðulausu.

Jákvæð þróun Finna hefur snúist til verri vegar

Reynsla annarra þjóða sýnir að sá mikli árangur sem náðst hefur við að draga úr áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma er hvorki sjálfgefinn né óbrigðull. Finnar náðu, eins og við, góðum árangri



í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma á áðurefndu tímabili. Svipuð þróun varð í fituneyslu þar í landi, en á milli árána 1982 og 2007 lækkaði hlutfall mettaðrar fitu af orkuinntöku úr 20% í 13% og kólesterólgildi í blóði lækkaði. Hin jákvæða þróun í mataræði Finna síðustu áratugi virðist hins vegar hafa snúist til verri vegar hvað varðar neyslu á fitu og salti og sýna niðurstöður rannsókna að kólesterólgildi í blóði þeirra hafa hækkað frá árinu 2007 til 2012.

Finnar telja að þessa hækkun á kólesterólgildum megi rekja til aukinnar neyslu á mettaðri fitu. Niðurstöður FINDIET rannsóknarinnar frá árinu 2012, sem er hluti af FINRISK rannsókninni, sýndi að fleiri nota nú smjör á brauðið og við eldamennsku en árið 2007 og hlutfall orku úr mettaðri fitu jókst úr 13% í 14% á árunum 2007–2012. Finnar óttast að vari

þessi breyting á mataræði þjóðarinnar sé hætt við því að tilfellum hjartasjúkdóma og heilblóðfalls fari aftur að fjölga eftir áratuga fækkun.

Áhersla á heilbrigða lifnaðarhætti

Rannsóknir á þyngdartapi eiga það flestar sammerkt að sýna árangur til skemmri tíma en flestum reynist erfitt að viðhalda þyngdartapi til lengri tíma eða nokkurra ára. Lággolvetna mataræði, sem hefur reyndar ekki verið vel skilgreint og getur innihaldið allt frá mjög litlu magni af kolvetnum og yfir í nokkurt magn kolvetna á dag, hefur verið hampað að undanförunum sem góðri leið til að léttast. Samkvæmt nýlegri sænskri skýrslu, sem byggð var á kerfisbundnu yfirliti, virðist slíkt mataræði virka betur til skemmri tíma litið sem leið til þyngdartaps, borið saman við lággolvetna mataræði. Hins vegar virðist til lengri tíma litið jafn erfitt að halda sig við slíkt mataræði eins og aðra kúra og

samskip

VÉLAR & VERKEFÆRI



Sam-Eining ehf.

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



eftir eitt ár er ekki hægt að sjá neinn mun á þyngdartapi þegar mismunandi mataræði er skoðað. Af þessum sökum verður að teljast heillavænlegra fyrir almenning að leggja áherslu á heilbrigða lifnaðarhætti almennt svo sem hollt mataræði, daglega hreyfingu, góðar svefnvenjur og að takmarka streitu frekar en að einblína á þyngdartap.

Jákvætt að draga úr neyslu sykraðra drykkja, sælgætis og bakkelsis

Það er jákvætt að draga úr neyslu á sætum drykkjum, sælgæti, kökum og kexi. Hins vegar er ekki æskilegt að sneiða hjá hollum mat eins og heilkornavörum, grænmeti og ávöxtum enda er nær ómögulegt að uppfylla ráðleggingar um trefjar (a.m.k. 25–35 grömm á dag) á slíku mataræði svo fátt eitt sé nefnt. Ef það er vilji fólks að auka hlut fitu í fæðunni er mikilvægt að huga að gæðum fitunnar og velja frekar ómettaða fitu (t.d. í jurtaolium, hnetum, lárperum, feitum fiski og lýsi) í stað mettaðrar fitu (t.d. í kexi, kökum, sælgæti, feitum mjólkurvörum, feitu kjöti og kjötvörum, smjöri og smjörlíki).

Í nýjum norrænum næringarráðleggingum, NNR 2012, er mælt með mataræði sem einkennist af mat úr jurtaríkinu, sem er trefjaríkur frá náttúrunnar hendi (t.d. dökkgrænt blaðgrænmeti, kál, lauk, baunir og ertur, rötargrænmeti, ávexti og ber, hnetur og heilkornavörur) ásamt fiski og fituminni mjólkurvörum. Þá er mælt með því að nota jurtaolíur og takmarka saltneyslu. Með þessu mataræði er talin minni hætt á flestum fæðutengdum, langvinnum sjúkdómum.

Mataræði skiptir verulegu máli í baráttunni við langvinna sjúkdóma, þar á meðal kransæðasjúkdóma. Hér er því tekið undir lokaorð þeirra Gunnars Sigurðssonar og Laufeyjar Steingrímsdóttur um að vert sé að staldra við og íhuga hvað íslensk reynsla síðustu áratuga hefur kennt okkur og reyna að koma sameiginlega í veg fyrir afturhvarf til óhollara mataræðis.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Elva Gísladóttir
verkefnisstjórar næringar hjá Embætti landlæknis

Heimild: Vefur embættis Landlæknis



Endurhæfing allt árið



Vakin er athygli á því að full starfsemi er yfir sumartímann.

Læknisfræðileg endurhæfing á Heilsustofnun er góður kostur og miðar að því að ná mestri mögulegri færni og lífsgæðum og viðhalda þeim.

Allar nánari upplýsingar á heimasíðu okkar www.hnlf.is og í síma 483 0300.



Heilsustofnun NLFÍ

Grænumörk 10 - Hveragerði - Sími 483 0300
www.hnlf.is - heilsu@hnlf.is

- Berum ábyrgð á eigin heilsu



mbl.is

Morgunblaðið





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Skólar ehf

Starfsmannafélag Suðurnesja

Suðurflug ehf

TM Bygg ehf

Toyota Reykjanesbæ

Verslunarmannafélag Suðurnesja

Vísir, félag skipstjórnarmanna á

Suðurnesjum

Grindavík

Bókvit ehf

Einhamar Seafood ehf

EVH verktakar ehf

Guðmundur L Pálsson, tannlæknir

HH-rafverktakar ehf

Marver ehf

Ó S fiskverkun ehf

TG raf ehf

Veitingastofan Vör ehf

Vísir hf

VOOT Beita

Þorbjörn hf

Sandgerði

Hvalsnessókn

Orkan Sandgerði

Sjávarmál ehf

Garður

Gunnar Hámundarson ehf

Mosfellsbær

ÁG Húseiningar ehf

Dalsbú ehf

Fagverk verktakar sf

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf

Guðmundur S Borgarsson ehf

Gylfi Guðjónsson,

ökukennari s: 6960042

Hestaleigan Laxnesi

Ísfugl ehf

Kjósarhreppur

Mosraf ehf

Múr og meira ehf

Nonni litli ehf

Nýja bílasmiðjan hf

Rask-At ehf

RG lagnir ehf

Akranes

B.Ó.B. sf,vinnuvélar

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar

Bílar og dekk ehf

Face snyrtistofa

Fasteignasalan Hákot

Gámaþjónusta Vesturlands ehf

Omnis ehf - Verslun og verkstæði

Practica, bókhaldsþjónusta

Runólfur Hallfreðsson ehf

Skagaverk ehf

Snókur verktakar ehf

Stapavík ehf

Borgarnes

Búvangur ehf

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðaþjónustan Nes ferðaþjónusta,

www.nesreykholt.is

Framköllunarþjónustan ehf

Gistiheimilið Milli vína

Háskólinn á Bifröst ses

J.K. Lagnir ehf

Jörvi hf, vinnuvélar

Loftorka í Borgarnesi ehf

Samtök sveitarfélaga í

Vesturlandskjördæmi

Sæmundur Sigmundsson ehf

Trésmiðja Pálma

Vatnsverk - Guðjón og Árni ehf,

s: 823 0073 & 892 4416

Velverk ehf

Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Vélaverkstæði Kristjáns ehf

Vélaverkstæðið Vogalæk

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur

Ásklif ehf

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf

Marz sjávarafurðir ehf

Verkstjórafélag Snæfellsness

Þórsnes ehf

Flatey

Ferðaþjónusta Flateyjar Krákuvör

Grundarfjörður

Hjálmar ehf

KB bílaverkstæði ehf

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur ehf

Fiskmarkaður Íslands hf

Steinunn ehf

TS Vélaeiga ehf

Útgerðarfélagið Dvergur hf

Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

Hellissandur

Breiðavík ehf

Esjar ehf

Hjallasandur ehf

Kristinn J. Friðþjófsson ehf

Skarðsvík ehf

Búðardalur

Dalabyggð

Reykhólahreppur

Steinver sf

Þörungaverksmiðjan

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

GG málningarþjónusta ehf

Hafnarbúðin

Hamraborg ehf

Harðfiskverkun Finnoga s: 456 3250

Kaffihúsið Húsið

Konur og Menn, Neista

Skipsbækur ehf

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Verkalyðsfélag Vestfirðinga

Vélsmiðjan Pristur ehf, s: 456 4750

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Fiskmarkaður Suðureyrar ehf

Fiskmarkaður Vestfjarða hf

Magnús Már ehf

Sérleyfisferðir Bolungarvík - Ísafjörður

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Flateyri

Sytra ehf

Suðureyri

Berti G ÍS-161

Klofningur ehf

Patreksfjörður

Bílaverkstæðið Smur- og

dekkjaþjónustan

Einherji ehf

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf

T.V. Verk ehf

Bildudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Þingeyri

Brautin sf

Tengill, rafverktaki

Staður

SG verkstæði ehf

Hólmavík

Hólmadrangur ehf

Drangsnes

Útgerðarfélagið Gummi ehf

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf

Hvammstangi

Aðaltak slf

Bifreiðaverkstæðið Bílagerði

Bíla- og búvélasalan

Villi Valli ehf

Blönduós

Átak ehf

Gistiheimilið Kiljan ehf

Húnavatnshreppur

Potturinn Restaurant

Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla



FJÖGUR SKREF SKYNDIHJÁLPAR

Aðstæður í neyðartilfellum geta verið misjafnar en þeir sem veita skyndihjálpar eiga ávallt að fylgja fjórum skrefum skyndihjálpar.

1

Tryggja öryggi:

Tryggðu fyrst eigið öryggi og síðan annarra. Reyndu að koma í veg fyrir frekara slys. Hringdu í 112 ef aðstæður eru ótryggar.

2

Meta ástand hins slasaða eða sjúka:

Reyndu strax að greina hvort um lífshættulegt ástand er að ræða. Aðstæður á vettvangi og umkvartanir slasaðra gefa strax góða mynd af ástandinu. Aðstoðaðu án tafar þá sem:

- Eru meðvitundarlausir og anda óeðlilega
- Eru með mikla blæðingu eða bruna
- Eru með brjóstverk
- Sýna einkenni heilablóðfalls



3

Sækja hjálpar, eða hringja á aðstoð:

Gerðu grein fyrir því hvað gerðist, hver er slasaður eða sjúkur og í hvaða ástandi viðkomandi er.

4

Veita skyndihjálpar:

Meðhöndla strax alvarlega áverka og veikindi og hringja í 112, reyndu svo að meta betur ástand einstaklingsins og veita viðeigandi skyndihjálpar.



ENDURLÍFGUN

Þegar hjartað hættir að slá stöðvast hringrás blóðsins og súrefni berst ekki lengur til mikilvægra líffæra. Ef heilinn er án súrefnis lengur en í nokkrar mínútur fara heilafrumur að deyja. Því er mikilvægt að hefja endurlífgun sem fyrst og tryggja þannig lágmarks blóðflæði.

HVAÐ SÉRÐU?

- Einstaklingurinn er meðvitundarlaus og bregst ekki við áreiti
 - o Hristu varlega axlir einstaklingsins og spurðu hátt og skýrt: „er allt í lagi með þig?“
- Öndun er óeðlileg
 - o Kannaðu öndun með því að halla höfði einstaklingsins varlega aftur. Horfðu og hlustaðu eftir því hvort hann andar eðlilega. Horfðu á hvort brjóstkassinn rís og hnígur og gáðu hvort þú finnur andardrátt á vanga þínum
 - o Hjá meðvitundarlausum einstaklingi slaknar á öllum vöðvum líkamans og þá getur tungan lokað öndunarveginn. Með því að halla höfðinu aftur færast tungan fram á við og öndunarvegurinn opnast

Ef þú finnur ekki andardrátt skaltu byrja endurlífgun með hjartahnoði



ENDURLÍFGUN EINGÖNGU HJARTAHNOÐ

- Hringdu strax í Neyðarlínuna 112
- Byrjaðu hjartahnoð
 - o Krjúptu við hlið einstaklingsins. Leggðu þykkhönd annarrar handar á miðjan brjóstkassann. Leggðu þykkhönd hinnar handarinnar ofan á þá fyrri og læstu fingrunum saman. Gættu þess að að axlirnar séu beint yfir hnoðstað.
- Þrýstu kröftuglega beint niður á miðjan brjóstkassann, á ekki minni hraða en 100 hnoð á mínútu. Létu öllum þrýstingi af brjóstkassanum áður en þú þrýstir aftur niður
 - o Þessi aðferð er kölluð hjartahnoð. Hjartahnoð tryggir lífsnauðsynlegt blóðflæði til hjarta og heila. Með hjartahnoði getur losnað um aðskotahlut í öndunarvegi
- Haltu áfram að endurlífga þar til hjálp berst
 - o Ekki stoppa til að kanna ástand sjúklings. Reyndu að tryggja að sem minnstar tafir verði á hjartahnoðinu
- Ef einhver annar er á staðnum skuluð þið skiptast á að hnoða á um tveggja mínútna fresti, án þess að gera hlé á hnoðinu.

ENDURLÍFGUN MEÐ HNOÐI OG BLÆSTRI – FYRIR ÞÁ SEM HAFA LÆRT SKYNDIHLJÁL

Aðgerðin er sú sama og hér að ofan en neðangreint bætist við.

- Opnaðu öndunarveg einstaklingsins og blástu tvisar sinnum
 - o Hallaðu höfðinu aftur og lyftu hökunni. Klemmdu nasirnar saman og settu munninn á þér alveg yfir munn einstaklingsins. Blástu jafnt og þétt í um eina sekúndu. Fylgstu um leið með því hvort brjóstkassinn lyftist. Andaðu eðlilega að þér aftur og blástu í annað sinn strax eftir fyrsta blástur. Ef brjóstkassinn rís ekki við blástur skaltu halla höfði einstaklingsins betur aftur og blása aftur.
- Hnoðaðu 30 sinnum og blástu 2 sinnum til skiptis



Rauði krossinn



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Sjávarlíftæknisetrið BioPol ehf
Sveitarfélagið Skagatrönd
Trésmíðja Helga Gunnarssonar ehf
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf

Sauðárkrókur

Fjöldmundur ehf
Háskólinn á Hólum
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf
Listkúnst ehf
Skinsstöðin hf
Trésmíðjan Ýr ehf
Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf

Varmahlíð

Ferðaþjónustan Bakkaflöt

Siglufjörður

Fjallabyggð

Akureyri

Akureyrarhöfn
Ambassador ehf
ÁK smíði ehf
Bakarið við brúna ehf
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf
Bilapartasalan Austurhlíð
Blikkrás ehf
Bókend ehf
Bútur ehf
Dragi ehf
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fjölnir ehf, trésmíðja
Fjölumboð ehf
Fótaaðgerðastofa Eddu
Framtíðareign ehf, fasteignasala
Grófargil ehf
Hárkompan ehf
Hnýfill ehf
Höldur ehf, bílaleiga
India karry kofi ehf
J M J herraftaverslun
Jafnréttisstofa
Járnsmiðjan Varmi
Keahótel ehf
Kælismiðjan Frost ehf
Malbikun KM ehf
Marin ehf
Matur og mörk hf
Orlofsbyggðin Illugastöðum
Rofi ehf
Samherji ehf
Samvirkni ehf
Sigurgeir Svavarsson ehf,
byggingaverktaki

Sjómannaþingur Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skóhúsið - Bónusskór
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar
Trésmíðaverkst Trausta ehf
Tölvís sf

Vélsmiðjan Ásverk ehf

Grenivík

Grýttubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

Dalvík

Flæðipípulagnir ehf
G.Ben útgerðarfélag ehf
Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf
Kussungur ehf
Promens Dalvík ehf
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði

Múlatindur ehf

Hrísey

Eyfar ehf

Húsavík

Bílaþjónustan ehf
Fatahreinsun Húsavíkur sf
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
Jarðverk ehf
Kvenfélag Húsavíkur
Ljósmyndastofa Péturs ehf
Skóbúð Húsavíkur ehf
Sorpsamlag Þingeyinga ehf
Stórey ehf
Trésmíðjan Rein ehf
Vermir sf
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráð ehf

Mývatn

Fjalladýrð ehf
Jarðböðin við Mývatn
Sel Hótel, Mývatn

Kópasker

Magnvík ehf

Raufarhöfn

Önundur ehf

Vopnafjörður

Ferðaþjónustan Syðri-Vík

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Dagsverk ehf
Fljótsdalshérað
Gistihúsið Egilsstöðum
Héraðsprent ehf
Klausturkaffi ehf
Kúpp ehf
Rafey ehf
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf

Tannlæknastofan á Egilsstöðum
Tréiðjan Einir ehf
Þ.S. verktakar ehf

Seyðisfjörður

Brimberg ehf
Ferðaþjónusta Austurlands ehf
Gullberg hf, útgerð
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Launafl ehf
Rafveita Reyðarfjarðar
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Fjarðarþrif ehf
Ökuskóli Austfjarða ehf

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna,
Neskaupstað
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

Stöðvarfjörður

Slóttur ehf

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

Djúpivogur

Papeyjarferðir ehf
S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Brunnavöllum
Ís og ævintýri ehf
Króm og hvítt ehf
Rósaberg ehf
Sigurður Ólafsson ehf
Skinney-Þinganes hf
Þratarhöll ehf

Öræfi

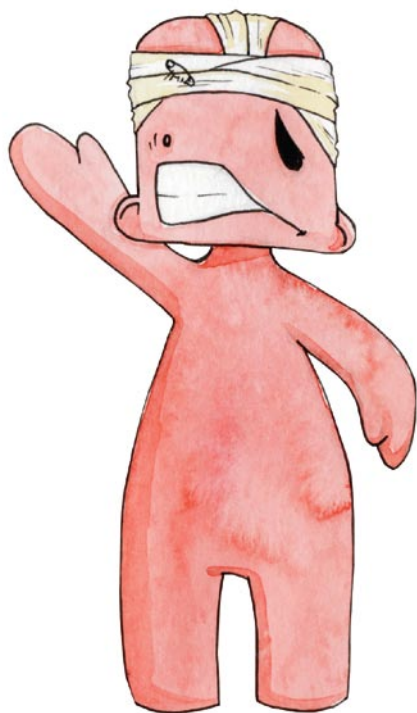
Ferðaþjónustan Svínafelli,
www.svinafell.is

Selfoss

Árvirkinn ehf
Bakkaverk ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bisk-verk ehf
Bilverk B.A. ehf, bílamálun og bílaréttingar
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Búhnykkur sf
Café Mika Reykholti
Draumaverk ehf
Fasteignasalan Árborgir ehf
Flóahreppur



HEILABLÓÐFALL



Heilablóðfall verður vegna truflunar á blóðflæði til heilans. Æðar sem sjá heilanum fyrir súrefnisríku blóði rofna eða stíflast og heilinn fær ekki nægt súrefni. Hluti heilans skaðast og það getur haft áhrif á útlit einstaklingsins, getu hans til að stjórna líkamanum, tal og sjón.

HVAÐ SÉRÐU?

Einstaklingurinn virðist vera máttlaus öðru megin í andlitinu, hann getur ekki rétt upp annan handlegginn þegar þú biður hann um það og hann þarf að leita að orðum eða talar óskýrt. Einstaklingurinn getur fengið skyndilegan og óútskýrðan höfuðverk, svimi getur getur gert vart við sig eða jafnvægisleysi.

SKYNDIHLJÁL

- Hringdu strax í Neyðarlínuna 112
 - o Bregðast þarf strax við heilablóðfalli. Mjög mikilvægt er að einstaklingurinn fái sérhæfða lækniaðstoð sem fyrst. Því fyrr sem hún fæst því minni verður skaðinn.
- Vertu hjá viðkomandi og fáðu hann til að hvíla sig í þægilegri stöðu.
- Hughreystu einstaklinginn á meðan þið bíðið eftir sjúkrabilnum.

BLÆÐING

Alltaf þegar skemmdir verða á húð, æðum eða undirliggjandi vef er hættu á blæðingu. Mikill blóðmissir getur verið lífshættulegur og mikilvægt að bregðast hratt og rétt við til að takmarka blóðmissinn.

HVAÐ SÉRÐU?

- Blóð vætlar eða spýtist úr opnu sári.

SKYNDIHLJÁL

- Hjalpaðu einstaklingnum að setjast eða leggjast niður
- Settu á þig hanska
 - o Hanskar draga út líkum á smiti milli manna



Rauði krossinn



Golfmót Hjartaheilla 2014



Golfmót Hjartaheilla verður haldið sunnudaginn 10. ágúst 2014. Keppt verður með sama fyrirkomulagi og undanfarin ár þ.e. Texas scramble. *

Þátttakendur skrá sig sem einstaklingar og er raðað í lið með öðrum þannig að öll lið verði sem jöfnust.

Mæting er kl. 08.30 og hefst keppni ekki seinna en kl. 09:00. Mótið fer fram eins og vanalega á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal og verður því að takmarka þátttökufjöldann við 40 manns.

Mótsgjald er eins og síðast „frjálst framlag“. Innifalið eru veitingar í lok móts og teiggjöf. Þátttaka skráist á netfangið kjartan@hjartaheill.is eða í síma 560 4818. Gefa þarf upp nafn og forgjöf ásamt netfangi eða símanúmeri. Skráning hefst 1. ágúst 2014 kl. 10.00 og lýkur kl. 12:00 föstudaginn 8. ágúst 2014 og gildir þar sú regla að fyrstur kemur - fyrstur fær.

Mótsstjórn

* *Í Texas scramble eru fjórir leikmenn sem spila saman og slá allir sitt upphafshögg af teig, síðan er valinn besti boltinn og slá allir þaðan og svo koll af kolli þar til boltinn fer í holu.*

Ekki er heimilt að tilkynna inn lið, aðeins einstaklinga, en mótsstjóri leggur sig fram um að búa til sem jöfnust lið.





BRJÓSTVERKUR/HJARTAÁFALL

Hjartaáfall er afleiðing þess að blóðstreymi til einhvers hluta hjartans minnkar skyndilega eða stöðvast. Skjót greining og rétt viðbrögð er forsenda þess að einstaklingur haldi lífi og nái viðunandi bata.

HVAÐ SÉRÐU?

Einstaklingurinn getur fengið viðvarandi verk, þrýsting eða tak fyrir brjósti (líður eins og hann sé í skrúfstykki) eða skyndileg og óútskýrð óþægindi í handlegg, háls, bak, kjálka eða kvið. Óþægindi fyrir brjósti, sem fylgja svimi, yfirlið, ógleði, sviti og mæði.

- Verkurinn orsakast af þrengingum í æðum sem flytja blóð til hjartavöðvans og getur komið fram jafnt í hvíld sem eftir hreyfingu. Verkurinn hverfur ekki við hvíld eða lyfjatöku.

SKYNDIHLJÁLÐ

- Hringdu strax í Neyðarlínuna 112 eða fáðu annan til þess að hringja.
 - o Einstaklingurinn verður að fá lækniáðstoð eins fljótt og verða má. Brjóstverkur getur verið mjög alvarlegur og þarfnast tafarlausrar meðhöndlunar.
- Gefðu einstaklingnum magnýl/aspírín ef hann hefur ekki ofnæmi fyrir því. Best er að gefa töflu sem er ekki húðuð.
- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu, láttu hann setjast í stól eða á gólf eða styðji sig við vegg eða stól.
 - o Þetta minnkar álagið á hjartað. Ef einstaklingurinn sest á gólfið minnka líkurnar á því að hann meiði sig ef hann missir meðvitund.
- Hughreystu einstaklinginn á meðan þið biðið eftir sjúkrahilnum og fylgstu vel með ástandi hans.
- Byrjaðu endurlífgun ef viðkomandi missir meðvitund og hættir að anda.



Rauði krossinn

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Fossvélar ehf
 Garðyrkjustöðin Heiðmörk, Laugarási
 Garðyrkjustöðin Syðri Reykjum 4 ehf
 Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði
 Gistiheimilið
 Guðnabakarí ehf
 Gufuhlið ehf
 Hvíta húsið, skemmtistaður
 Já pípulagnir ehf
 Jeppasmiðjan ehf
 Jötunn vélar ehf
 K.Þ Verktakar ehf
 Kvenfélag Grímsneshrepps
 Kökugerð H P ehf
 Leigubílar Suðurlands ehf
 Lindin, verslun

Máttur sjúkraþjálfun ehf
 Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
 Reykhóll ehf
 Skóbuð Selfoss - Sportbær
 Stíflupjónusta Suðurlands
 Súperbygg ehf
 Veitingastaðurinn Menam
 Vélaþjónusta Ingvars
Hveragerði
 kiano.is
 Kjörís ehf
Þorlákshöfn
 Bergverk ehf
 Fagus hf
 Fiskmark ehf
 Frostfiskur ehf

Hafnarsjóður Þorlákshafnar
 Sveitarfélagið Ölfus
 Verslunin Ós
 Þorlákskirkja
Ölfus
 Durinn ehf
 Eldhestar ehf
 Ölfusgluggar ehf
Flúðir
 Áhaldahúsið Steðji
 Flúðafiskur
 Hrunamannahreppur
 Íslenskt grænmeti
 Kaffi-Sel ehf
 Varmalækur ehf
Hella



ÖNDUNARERFIÐLEIKAR

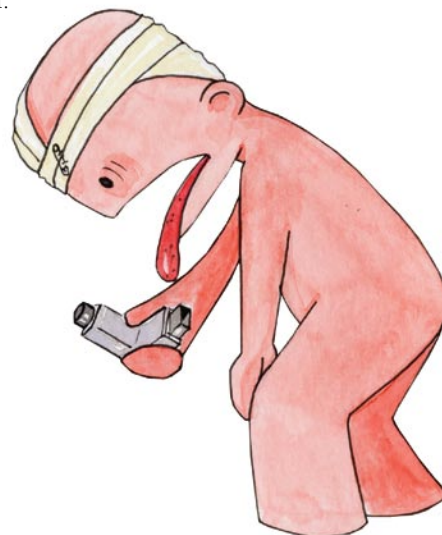
Öndunarerfiðleikar geta verið merki um lífshættulegt ástand. Algeng ástæða öndunarerfiðleika er astmi en einnig getur lungnabólga, hjartabilun, samfall á lungum eða önnur vandamál valdið öndunarerfiðleikum.

HVAÐ SÉRÐU?

Einstaklingurinn á augljóslega erfitt með að anda, andar annað hvort hratt eða hægt og grunnt svo í heyrðist, er jafnvel með bláma á vörum, fingrum eða nefi. Öndunarerfiðleikum getur fylgt kviði og ótti

SKYNDIHJÁLP

- Spurðu hvort einstaklingurinn sé með astma
- Tryggðu kyrrð og ró, takmarkaðu áreynslu
- Hjálpaðu viðkomandi í þægilega stöðu og tryggðu að ekkert hindri öndun
- Aðstoðaðu við inntöku astmalyfja, hafi læknir ávísað þeim
 - o Astmalyf draga úr alvarleika öndunarerfiðleika og geta komið í veg fyrir spítalavist.
- Hringdu strax í 112 ef hann blámar eða missir meðvitund
 - o Alltaf ef um alvarlega öndunarerfiðleika er að ræða ætti að fara með viðkomandi á heilbrigðisstofnun



Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Fannberg ehf
Hestvit ehf
Trésmiðjan Ingólfs ehf
Varahlutaverslun Björns Jóhannsson
Verkalýðsfélag Suðurlands
Hvolsvöllur
Byggðasafnið í Skógum
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf, byggingaverktakar
Kvenfélagið Freyja
Kvenfélagið Hallgerður
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld
Ólafur Árni Óskarsson
Vík
B.V.T. ehf

Hótel Katla
Mýrdælingur ehf
Þórisholt ehf
Kirkjubæjarklaustur
Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf
Systrakaffi ehf
Vestmannaeyjar
Bessi ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bylgja VE 75 ehf
Frár ehf
Gistiheimilið Hvíld
Ísfélag Vestmannaeyja hf
J.R. verktakar ehf
Karl Kristmanns, umboðs-
og heildverslun

Langa ehf
Ós ehf
Skýlið
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf
Vélaverkstæðið Þór ehf
Vöruval ehf



Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Notkun: Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalísýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig frekari: Hjartaáföll, heilablóðföll, vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng, sem er í jafnvægi eða óstöðug. Hjartamagnýl er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaæðgerða til að vikka eða opna æðar. Ekki er mælt með notkun lyfsins við bráðaaðstæður. Það er eingöngu hægt að nota sem fyrirbyggjandi meðferð. **Skammtar og lyfjagjöf:** Almennt er ráðlagður skammtur 75-160 mg einu sinni á dag. Töflunum skal kyngja heilum með nægilegu magni af vökva. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar. Börnum og unglingum yngri en 16 ára skal ekki gefa asetýlsalísýlsýru, nema samkvæmt lækniráði þegar ávinningur vegur þyngra en áhættan. **Varúðarreglur:** Láttu lækniinn vita áður en þú tekur Hjartamagnýl ef þú ert með nýrna-, lifra- eða hjartavandamál, ert með eða hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða aðra langvinna sjúkdóma í öndunarfærum; asetýlsalísýlsýra getur framkallað astmakast, hefur verið með þvagsýrugigt, færð miklar tíðablæðingar. Þú verður að leita strax til læknis ef einkenni þín versna eða ef þú finnur fyrir alvarlegum eða óvæntum einkennum. Láttu lækniinn vita ef þú ætlar að fara í aðgerð þar sem asetýlsalísýlsýra þynnir blóðið. Asetýlsalísýlsýra getur valdið Reye's heilkenni þegar hún er gefin börnum. Reye's heilkenni er sjúkdómur sem kemur örsjaldan fyrir og getur verið lífshættulegur. Af þessari ástæðu skal ekki gefa börnum yngri en 16 ára Hjartamagnýl, nema samkvæmt ráðleggingum læknis. Þú skalt gæta þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalísýlsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. Þetta lyf hentar ekki til notkunar sem verkjalyf eða hitalækkandi lyf. **Meðganga og brjóstagjöf:** Leitið ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð. Þungaðar konur og konur með börn á brjósti skulu ekki taka asetýlsalísýlsýru nema samkvæmt ráðleggingum læknis. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Október 2013.

Actavis