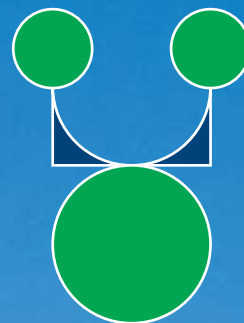


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA



NÓVEMBER 2007

1. TBL. 30. ÁRG.

MEDAL EFNIS:

**Viðurkenning SP á alþjóðadegi sykursjúkra
Kenningar um gagnsemi íslensku mjólkurinnar
Kvensjúkdómur sem eykur hættuna á sykursýki T-2
Norrænn fundur í Danmörku
Kraftaverkalyfið líkamsþjálfun**

Formannskveðja 2007

Kæru félagsmenn

Nú þegar ég skrifa þennan pistil í fyrsta sinn sem formaður Samtaka sykursjúkra er mér efst í huga samþykkt SP um að gera 14. nóvember sem hefur verið alþjóðadagur Samtaka sykursjúkra um heim allan síðan 1991 að einum af sínum dögum með svip- aða stöðu og t.d. Alnæmisdagurinn.

Þetta er mikill áfangi í baráttunni gegn sykursýki og í því að efla forvarnir og breyta lífsháttum fólks um víða veröld. Við hér á Íslandi munum að sjálfsögðu halda upp á daginn eins og undanfarin ár með blóðsykursmælingum og ýmsum öðrum uppá- komum.

Já, það er nýr formaður sem hér skrifar, einnig varð endurnýjun í stjórninni, þrír nýir stjórnarmenn. Við gerum ekki ráð fyrir neinum byltingum í starfi samtakanna heldur munum við halda áfram því starfi sem við höfum unnið að undanfarin ár. Markmið starfsársins er að uppfæra heimasíðu samtakanna, halda fræðslufundi, halda úti gönguhóp, halda áfram að gefa út Jafnvægi og sinna almennri hagsmunagæslu fyrir sykursjúka svo eitthvað sé upp talið. Í október var haldinn fræðslufundur um meðferðarheldni og er það í fyrsta skipti sem það er gert hjá okkar samtökum og mæltist það vel fyrir fullt út úr dyrum. Alltaf er þörf fyrir vinnuframlag þó það felist ekki endilega í stjórnarsetu. Er ekki einhver meðal ykkar félagsmenn góðir sem hefði áhuga á því að verða ritstjóri Jafnvægis? Ef svo er endilega hafið samband við undirritaða. Sú nýbreytni verður tekin upp í vetur að við ætlum að reyna að stofna samhjálpahóp hér á höfuðborgarsvæðinu, en það er hópur karla og kvenna sem hittast og ræða sín mál.

Með bestu kveðju,
Sigríður Jóhannsdóttir,
formaður Samtaka sykursjúkra



Efnisyfirlit

Viðurkenning SP á alþjóðadegi sykursjúkra	4
Norrænn fundur í Danmörku	5
Fræðslufundur á Ísafirði	7
Gönguferðir Samtaka sykursjúkra	8
Kenningar um gagnsemi íslensku mjólkurinnar	10
Dropinn	12
Hundsun alvarlegra sjúkdóma í fangelsum	14
Hautferð á Snæfellsnes	16
Uppskriftir	20
Bréf til blaðsins	23
Kraftaverkalyfið líkamspjálfun	25
Kvensjúkdómur sem eykur hættuna á sykursýki T-2 ...	26
Ársskýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra	28
Ársreikningar Samtaka sykursjúkra	29
Þunglyndislyf – Hvaða áhrif hafa þau á blóðsykursstjórnun?	30

Ljósmyndarinn okkar góði!

Það er nauðsynlegt hverjum samtökum eins og okkar, sem standa í útgáfu, að eiga sinn hirðljósmyndara. Við erum svo heppin hjá Samtökum

sykursjúkra að eiga hann Kim Mortensen að. Um leið og ég færi Kim mínar bestu þakkir fyrir allar myndirnar skal til gamans geta þess að útlitshönnuðurinn, hann Halldór, er himinlifandi að fá svona góðar myndir til að skreyta blaðið og auðveldar honum starfið til muna.

Forsíðumyndina að þessu sinni tók Kim í haustferð félagsins á Snæfellsnes.

Ritstjóri



Frumherjar á sviði sykursýki



- ✓ Auðveldur í notkun
- ✓ 0,6 μ l af sýni
- ✓ Sjálfvirk kóðun
- ✓ Dagsetning og tími
- ✓ 14 daga meðaltal
- ✓ 15 sek. að mæla

- ✓ Auðlesanlegur skammtagluggi
- ✓ Einnota penni
- ✓ Skömmtun hleypur á einni einingu
- ✓ Stillist aftur á 0 eftir notkun



Viðurkenning Sameinuðu þjóðanna (SP) á ALÞJÓÐAÐEGI SYKURSJÚKRA 14. NÓVEMBER 2007

Þann 20 desember 2006 samþykkti Alherjarþing SP ályktun nr. 61/225. Þessi tímamótaályktun viðurkennir sykursýki sem krónískan sjúkdóm sem með fyllikvillum sínum veikir þrek og kostar samfélagið miklar fúlgur og er heilmikil áhætta fyrir fjölskyldur, lönd og heimin allan. Ályktun 61/225 gerir 14. nóvember Alþjóðadag sykursjúkra að einum af dögum SP sem halda ber hátiðlegan ár hvert, í fyrsta sinni árið 2007.

SP hafa sýnt samstöðu sína í baráttunni gegn sykursýki með því að gera 14. nóvember að einum af sínum dögum. Sýnt hefur verið fram á að sykursýki hefur áhrif á heimin allan.

Þetta er í fyrsta skipti sem sjúkdómur sem er ekki smitsjúkdómur hefur verið viðurkenndur sem alvarleg ógn við heilsu manna um víða veröld eins og smitsjúkdómarnir Malaria, Berklar og HIV/AIDS.

Viðurkenning SP er stór áfangi fyrir alla með sykursýki, einnig fyrir þá sem eru í áhættuhóp til að fá sykursýki. En þetta er aðeins eitt af fyrstu skrefunum í baráttunni gegn sykursýkisfaraldrinum og til að bjarga mannlífum.

Ályktun SP setur á stað alþjóðlega áætlun fyrir baráttuna gegn sykursýki með því að hvetja öll ríki til að koma sér upp landsáætlun um forvarnir og meðferð gegn sykursýki.

Samtök sykursjúkra verða að standa sameinuð og sjá til þess hvert í sínu heimalandi að ríkisvaldið standi við skuldbindingar þær sem felast í ályktun 61/225.

Meira enn 246 milljónir manna eru með sykursýki í heiminum í dag.

Ef ekkert verður að gert verður þessi tala komin í 380 milljónir innan 50 ára.

Alþjóðadagur Samtaka sykursjúkra er haldinn 14. nóvember ár hvert, sá dagur var valinn vegna þess að það er afmælisdagur Frederick Banting sem ásamt Charles Best er talinn hafa uppgötvað insúlín.

Fyrsti Alþjóðadagurinn var haldinn 1991 að frumkvæði IDF og WHO til að varpa ljósi á hinn öra vöxt sykursýki um heim allan og hefur dagurinn verið að festa sig í sessi æ síðan út um allan heim. Alþjóðadagurinn er haldinn hátiðlegur um heim allan. Hann sameinar fólk í meira en 195 löndum í baráttunni gegn sykursýki bæði hjá börnum og fullorðnum. Heilbrigðisstarfsfólk, stjórnmalamenn og fjölmiðlar koma að þessu í fjölda landa með stórum sem smáum atburðum sem skipulagðir eru.

Samtök sykursjúkra á Íslandi hafa haldið upp á daginn undanfarin ár með því að mæla blóðsykur hjá almenningi, ýmist í verslunarmiðstöðinni Smáralind eða í Kringlunni, stefnt er að því að vera í Smáralindinni ár. Þar munum við kynna félagið og sykursýki fyrir almenningi. Þema dagsins í ár og næsta ár er börn og unglingar.

Merki Alþjóðadagsins er blár hringur, hringurinn sem táknar líf og heilsu, blái liturinn er litur himinsins sem sameinar allar þjóðir og fáni SP er einnig blár. Eitt af markmiðum dagsins er að vekja athygli á því að í mörgum vanþróuðum löndum fá börn með sykursýki ekki insúlín eða aðra nauðsynlega umönnun annað hvort vegna fátæktar eða einfaldlega af því það er ekkert insúlín til í viðkomandi landi. Verkefnið Life for a Child sem rekið er af IDF styður við 500 börn í eftirfarandi löndum, Tansaníu, Rwanda, Lýðveldinu Kongó, Nígeríu, Azerbaidjan, Nepal, Indlandi, Sri Lanka, Filippseyjum, Papua Nýju Gíneu, Fíji, Úzbekistan og Bólvívu. Mörg börn í vanþróuðum ríkjum deyja fljótt eftir greiningu og mörg önnur glíma við fylgikvilla sykursýkinnar strax á unga aldri. Verkefnið líf fyrir barn hvetur ríkisstjórnir til að setja á laggimar viðeigandi öryggisnet fyrir börn með sykursýki til þess að þau eigi framtíð og að þeirra lífsgæði verði tryggt í framtíðinni.

Framlög eru fengin frá einstaklingum, samtökum, Rotary og fyrirtækjum sem vinna í sykursýkisgeiranum. Féð er notað til að kaupa insúlín, nálar og mæla. Einnig er fé veitt til fræðslustarfsemi. Markmiðið er að styðja yfir 1000 börn með sykursýki fyrir árslok 2008.

Þú getur lagt þitt af mörkum með því að heimsækja þessa heimasíðu www.lifeforachild.org. eða kaupa bláhringinn á www.idf.org.

Sigríður Jóhannsdóttir.

Norrænn fundur í Klampenborg, Danmörku



Séð yfir Bellevue-ströndina.

Á óguðlegum tíma vorum við fjórir fulltrúar Samtaka sykursjúkra Sigríður formaður, Kim varaformaður, Ómar meðstjórnandi og Anna meðstjórnandi og Sesselja eiginkona Kims mættir í flugstöð Leifs Eiríkssonar til að fara á fund samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum sem haldinn var að þessu sinni í Danmörku nánar til tekið í Klampenborg sem er 15 kílómetrum frá miðborg Kaupmannahafnar.

Fimmtudagur
16. ágúst 2007

Fundurinn var haldinn í gamalli villu sem ber það skemmtilega nafn Hvidöre sem ómögulegt er að bera fram fyrir flest alla nema dani. Villan er með útsýni yfir Bellevue-ströndina, hún er nú í eigu Novo Nordisk en var áður bústaður Dagmar keisaraynju Rússlands en hún var dönsk prinsessa. Það fór ákaflega vel um okkur öll í þessu skemmtilega húsi og ekki var maturinn síðri, þarna borðaði ég

þann besta mat sem ég hef fengið um mína daga get t.d ekki gleymt kornhænunum sem voru á borðum eitt kvöldið.

Dagskrá fyrsta dagsins var stutt, formaður dönsku samtakanna Allan Flyvbjerg bauð alla velkomna og kynnti dagskrá fundarins. Dagskráin var síðan samþykkt af fulltrúum.

Síðan kynntu allar sendinefndir sig stuttlega. Kvöldinu lauk með dýrlegum kvöldverði að hætti Hvidöre hallar.

Fundur hófst stundvíslega næsta morgun samkvæmt dagskrá með því að allir sögðu frá stöðu mála í sínu landi. Alltaf fróðlegt og skemmtilegt að heyra hvað aðrir eru að gera.

Föstudagur
17. ágúst 2007

Næst voru tekin fyrir málefni IDF Europe og málefni er varða Evrópusambandið.

Öll löndin ætluðu að mæta á aðalfund IDF Europe í Dublin í september. Finnar eru með frambjóðanda til stjórnarinnar og sammælt var um að kjósa hann. Samþykkt að senda bréf til Framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins þar sem lýst væri yfir stuðningi við stefnu IDF varðandi Council Directive 89/398/ECC en hún fjallar um merkingu matvæla.

Næst á dagskrá var Alþjóðadagurinn 14. nóvember. Hvað ætla löndin að gera núna í ár?, því þetta er fyrsti alþjóðadagurinn eftir viðurkenningu SP á deginum.

Allir ætla að reyna að gera meira úr deginum,



Á lestarstöðinni í Klampenborg. Fv.: Sesselja, Sigríður, Anna og Ómar Geir.



Á fundi. Fulltrúar Danmerkur og Íslands.



Það er svo gott að borða. Sjá má fulltrúa frá Danmörku, Íslandi og Finnlandi.



Þrjú á tali, fulltrúar Færeyja.

nota tækifærið ef svo má segja til að fræða almenning og stjórnvöld um sykursýki og fylgikvilla hennar. Ef spádómar rætast verður sykursýkin faraldur 21. aldarinnar. Öll löndin ætla að nota þemað börn og sykursýki. Sú hugmynd kom upp í hópumræðum að gert yrði myndband með hinum ungu heimssendiherrum IDF sem öll aðildarfélögin gætu notað á næsta ári til kynningar.

Að loknum þessum umræðum var gert hádegisverðarhlé.

Eftir hádegisverðinn mættum við södd og sæl og hlustuðum á fyrirlestur um sykursýki og vandamál í kynlífi. Fyrirlesari var Dr. Niels Ejkskjær.

Nokkur meginatriði: Sykursýki er meginástæða stinningarvandamála hjá körlum. Það eru vandamál bæði hjá konum og körlum en rannsóknir hafa svo til eingöngu beinst að körlum. Ef fólk er spurt hver séu helstu vandamálin við það að vera með sykursýki skorar kynlífið hátt. Að lifa góðu kynlífi skiptir miklu máli til þess að lífsgæðin séu mikil og hafa verið skilgreind sem réttur allra samkvæmt WHO. Eftir skemmtilegar og frjóar umræður um þetta vandmeðfarna mál var gefið kaffihlé.

Síðasta mál á dagskrá föstudagsins var fyrirlestur um insúlíndælu. Fyrirlesari var Kristen Norgaard MD. Hún byrjaði á því að segja okkur að hún væri búin að vera með sykursýki í 41 ár og notaði sjálf dælu. Meginatriði er að dælu verða alltaf betri og betri og lífsgæði þess sykursjúka verða meiri. Minni insúlín notkun. Að loknum fyrirlestrinum var tekin staðan á dæluotkun í öllum löndunum og erum við Íslendingar nokkuð á eftir Svíum og Norðmönnum en allt stendur það til bóta.

Eftir langan og strangan dag var gert hlé.

Rútur sóttu mannskapinn og fluttu okkur í Tívolí þar var borðað á veitingastaðnum Gröften. Eftir kvöldverðinn fóru sumir í leiktækin eða bara röltu um staðinn og hlustuðu á hina sænsku hljómsveit Bo Kaspers Orkester.

Ekki var sofið frameftir á laugardeginum því fundur hófst strax um morguninn á slaginu nýu. Umfjöllunarefnið var samskipti við lyfjaiðnaðinn, kostir og gallar.

Laugardagur
18. ágúst 2007

Fulltrúar Svíþjóðar tóku að sér að opna umræðuna og sögðu frá stöðu mála í sínu heimalandi. Þetta er heitt

mál þar og sitt sýnist hverjum en niðurstaðan var sú að öll samskipti ættu að vera upp á yfirborðinu. Einnig voru þarna fulltrúar frá „Lýðheilsustöð“ og stofnunar sem sér um að fjármagna rannsóknir. Við ræddum hver á að fjármagna rannsóknir, fyrir hverja er verið að rannsaka, er það fyrir sjúklinginn eða til að græða peninga?, t.d þegar birtar

Eftir kaffið tók við umræða og fyrirlestrar um sjálfboðaliðastarf og nýliðun í félögum

Danir höfðu tekið að sér að opna og leiða umræðuna, það kom fram að í Danmörku hafði verið gerð rannsókn sem sýndi mikla fylgni við að almenn-ingur hefði ekki áhuga á því að taka að sér sjálfboðastörf og að sjúklingafélög

í heimsókn, fyrstan skal telja Michael Frederiksen, fráfandi formann ungliðadeildar Danska Rauðakrossins, sem ræddi um nýliðun í félögum með sérstöku tilliti til ungs fólks.

Taldi hann að miklar breytingar hefðu átt sér stað, núna hugsaði fólk fremur „hvað er í þessu fyrir mig í stað þess hvað get ég gert fyrir félagið“, einstaklingar hafa rétt ekki hópar

Ungt fólk hugsar á annan hátt og félögin fá annars konar sjálfboðaliða og þurfa að vera tilbúin til þess, unga fólk staldrar skemur við og þarf ákveðin og afmörkuð verkefni þar sem árangur sést strax. Einnig talaði Jacob Petersen, formaður ungliðahreyfingar dönsku sykursýkissamtakanna. Taldi hann mikið atriði að týna ekki út kynslóðum.

Að loknum þessum umræðum þakkaði Allan Flyvbjerg okkur fundarsetuna og fór yfir fundinn og sleit samkomunni.

Ekki var allt búið enn, næst fórum við í rútu til Kaupmannahafnar, niður í Nýhöfn og fórum í siglingu um síki Kaupmannahafnar, afar skemmtilega ferð og að lokum var snæddur kvöldverður á Christian 5. Það voru frekar þreyttir og syfjaðir fundarmenn sem fóru seint um kvöldið til Klampenborgar og sváfu vært til næsta morguns en þá var komið að kveðjustund og fóru flestir til síns heima en nokkrir stoppuðu lengur við í Danaveldi eða fóru eitthvað lengra út í heim.

*Sigríður Jóhannsdóttir,
formaður Samtaka sykursjúkra*



Fulltrúar í anddyri glæsivillunar Hvidöre.

eru nýjar niðurstöður af rannsóknum þarf að hafa í huga hver fjármagnar. Það kom fram að ríkið eða yfirvöld verði að fjármagna grunnrannsókir. Einnig var rætt um nýjar leiðbeiningar frá ESB um samskipti við iðnaðinn og þóttu þær ekki góðar. Mikið var rætt um fjárframlög frá iðnaðinum. Gæta þarf þess að þeir ráði ekki ferðinni í okkar samtökum, en rétt að halda góðu sambandi og eðlilegt að þiggja einhver framlög.

Eftir allar þessar umræður var gert kærkomið kaffihlé

og líknarfélög væru að verða meira og minna fagleg, sama þróun er hér á landi og á hinum Norðurlöndunum, hvort sem það er gott eða slæmt. Hvað geta félögin gert til að afla sér fleiri félagsmanna? Talið var að besta leiðin væri sú að vera með góða þjónustu og gott starf svo almenningur sjái sér hag af því að verða félagsmenn.

Eftir þessa skemmtilegu umræðu var gert hádegishlé og snæddur ljúffengur hádegisverður.

Eftir hádegisverðinn fengum við gesti

Fræðslufundur á Ísafirði

Fimmtudaginn 14. júní síðastliðinn var haldið í viking vestur á firði. Friða Bragadóttir, fyrrum varaformaður félagsins, og Arna Guðmundsdóttir, læknir á Göngudeild sykursjúkra á LSH, fóru vestur og héldu opinn fræðslufund um sykursýki.

Vestfirðimír heilsuðu með fallegu, en köldu, vorveðri, og fjallasýnin eins og hún getur aðeins orðið þar. Við fengum til afnota mötuneytissal sjúkrahússins með glæsilegu útsýni yfir Pollinn. Á fundinn mættu milli 35–40 manns, starfsfólk sjúkrahússins, félagsmenn og aðrir áhugamenn. Fundurinn hófst á því að Helgi Kr. Sigmundsson, læknir sykursjúkra á Ísafirði, bauð fólk vel-

komið og kynnti gestina. Því næst hélt Arna læknir erindi um grunnatriðin; Hvað er sykursýki? Hvers vegna fær maður sykursýki? Hvernig er best að haga lífi sínu eftir að sykursýki hefur verið staðfest? Hvað með matinn? Er eitthvað nýtt að gerast varðandi lyf og meðferð? o.fl. o.fl. Mikið var spurt og spekulerað fram og tilbaka og sýndu fundarmenn mikinn áhuga og greinilegt að þörfin fyrir svona fund var mikil. Að erindi Örmu loknu var orðið áliðið kvöld, en Friða tók þó stuttlega til máls og sagði frá starfi samtakanna. Miklu var dreift af fræðsluefni og meira pantað sem svo var sent vestur eftir að suður var komið. Almenn ánægja var

með fundinn og einsýnt að svona lagað, að fara með fundi út um landið, er eitt-hvað sem við þurfum að gera meira af. Auðvitað viljum við sinna öllum landsmönnum jafn vel, en óneitanlega verður það þannig að þeir sem í Reykjavík búa fá meiri þjónustu en hinir. En við höldum ótraud áfram, það kostar vinnu og peninga að fara í svona ferðir, og oft erfitt að finna tíma hjá önnur köfnu fólk til að skreppa frá, en við megum ekki láta það stoppa okkur. Ef þú/þið búið úti á landi og haldið að grundvöllur væri fyrir að halda svona fund hjá ykkur, hikið ekki við að hafa samband á skrifstofuna.

Friða Bragadóttir.

Gönguferðir



Samtök sykursjúkra hafa staðið fyrir reglulegum gönguferðum undanfarin ár og var síðasta ár engin undantekning á því. Gengið er á ½ mánaðar fresti kl. 13.00 á sunnudögum yfir veturinn frá hinum ýmsu stöðum í borginni. Yfir sumartímamann færast síðan gönguferðirnar yfir á fimmtudaga kl. 20.00 og er þá gengið í næsta nágrenni borgarinnar. Þetta eru léttar gönguferðir sem taka um það bil eina klukkustund, yfir sumartímamann göngum við stundum dálítið lengur. Í júnímánuði breyttum við dálítið til og buðum öllum sem vildu að skella sér með okkur út í Viðey, þátttakendur voru frá 2 ára til 70+, áttum við þarna góðan dag saman og hver veit nema við gerum eitthvað svipað aftur.

Þátttakendur í gönguferðunum eru á ýmsum aldri og auðvitað mæta mismargir í göngurnar.

Allir eru velkomnir jafnt sykursjúkir sem heilbrigðir, makar, vinir og börn. Margir göngumanna missa aldrei úr göngu, sumir mæta bara einu sinni, aðalatriðið er að ganga sér til heilsu-bótar og ekki skemmir að geta skipst á reynslusögum eða bera saman bækur sínar, oft er spurt manna á milli, hvernig gengur þér í dag?



Gönguferðirnar hafa styrkt mörg okkar bæði líkamlega og andlega. Hvetjum við ykkur að prófa eins og eina göngu með okkur, gangan gerir ykkur gott og ef þið eigið erfitt um gang þá er tekið tillit til þess sem hægast gengur.

Auglýst gönguferð fellur aldrei niður sama hvernig veður er eða hversu margir mæta.

Ef ykkur vantar frekari upplýsingar hafið samband við:

Kim Mortensen S: 865-5248
Helgu Eygló S: 692-3715

Gönguferðir fram að áramótum:

11. nóv. Mæting við Neskirkju, gengið verður um vesturbæinn, Ægissíðuna og nágrenni

25. nóv. Mæting við Ráðhúsið, gegnt Oddfellowhúsinu, aðventuganga um miðbæinn.

Jólafrí

Ég hvet ykkur eindregið til að vera dugleg að mæta og takið endilega með ykkur vini og vandamenn.



**Kim Mortensen
og gönguhópurinn.**

Kenningar um gagnsemi Íslensku mjólkurinnar

Í upphafi ársins kom hingað til lands blaðamaður á vegum norska diabetes blaðsins. Ræddi hún m.a. við fagfólk á göngudeild sykursjúkra barna og unglinga, en hér fer á eftir þýðing á viðtali sem hún tók við Önnu Bragadóttur, stjórnarmann í samtökum sykursjúkra, og son hennar, Hafliða Snæ, 11 ára, sem er með sykursýki T-1.

Hafliði Snær þarf að mæla blóðsykurinn aftur, hann nálgast nú 20. Fram með sprautuna! Hafliði er 11 ára og einn þeirra fáu barna á Íslandi sem hafa sykursýki.

Það er venjulegur nestispakki, samloka, tvær sneiðar af hvítu brauði með áleggji á milli sem hafa valdið blóðsykurshækkun. Eða kannski er hann bara spenntur yfir norska blaðamanninum? Það er ekki á hverjum degi sem Hafliði fær gesti sem vilja ræða sjúkdóminn hans. Hins vegar er hann vanur því að fá athygli út á sjúkdóminn. Hafliði er eitt 60 barna með sykursýki T-1 á Íslandi. Enn eru hér engin börn með T-2. Í skólanum hans Hafliða í Hafnarfirði eru um 520 nemendur, 5 þeirra eru með sykursýki T-1, en hann er þeirra yngstur.

Fékk áfall

Mamma, Anna Bragadóttir, andvarpar. Markús, elsti sonur hennar, er líka með sykursýki. Hann var 12 ára þegar sjúkdómurinn uppgötvaðist. En það var ekki fyrr en hann um 18 ára aldur flutti að heiman sem hann fór sjálfur að taka ábyrgð á að muna eftir lyfjum og passa mat og drykk. Það hefur verið mikið álag á Önnu að sinna báðum drengjunum.

– Sykursýki er svo erfið, játar hún.

– Þegar í ljós kom að Hafliði litli var líka með þennan sjúkdóm, fékk ég áfall!

Í dag er Markús stóri bróðir með

insúlíndælu sem gefur honum insúlín þrisvar á dag.

– Tækinu er bara úthlutað til verstu tilfellinganna, segir Anna. Hún heldur ekki að yngri drengurinn muni þurfa á því að halda. Hann er miklu duglegri en bróðirinn. Hann fylgir leiðbeiningum og mælir blóðsykur 6-8 sinnum á dag.

Heima er best

Það eru tvö ár síðan Hafliði fékk sykursýki. Þá var hann mjög virkur og var mikið úti með vinum sínum, en sjúkdómurinn hefur breytt daglegu lífi hans. Hann er meira innandyra, horfir meira á sjónvarp og hefur minni áhuga á íþróttum.

– Ég er bara svona, segir hann. Hann er órólegur, ekur sér í sófanum og horfir á litskrúðuga teiknimynd á flatskjánum.

Anna, mamma hans, er ekki sammála. Hún er fegin því að Hafliði viðurkennir sjúkdóminn og tekur tillit til hans, en heldur að inniveran sé vegna þess að innst inni sé hann hræddur við blóðsykurfall. Kannski er hann hræddur um að ná ekki heim tímanlega? Kannski er hann bara að verja sig með því að halda sig mest heima við?

Fór í fall

Fyrir stuttu fékk Hafliði líka að reyna að öruggast er að vera heima. Enginn



Hafliði er með armband þar sem fram kemur að hann er með sykursýki og hvað ber að gera ef hann lendir í vanda. Þannig geta aðrir hjálpað honum ef hann getur ekki séð um sig sjálfur.

Hafliði Snær Birgisson er 11 ára og eitt þeirra fáu barna á Íslandi sem hafa sykursýki T-1. Hann er duglegur að passa upp á blóðsykurinn en ennþá er það þó Anna, mamma hans, sem ber aðalábyrgðina.



Viðtal við Önnu Bragadóttur og Hafliða Snæ Birgisson í félagsblaði norsku samtakanna frá því í mars 2007

veit með vissu hvað gerðist þennan dag, hann er viss um að hann borðaði nóg. Mamma og pabbi voru úti að versla, drengurinn var sofandi heima. Þegar foreldrarnir komu heim og ætluðu að vekja hann, var hann algerlega ruglaður og bullaði bara út í loftið. Það var farið í sjúkrabíl á spítala.

Atburðurinn hefur þó ekki eyðilagt drauminn um að komast í sumarfrí. Í sumar ætlar hann í sumarbúðir fyrir sykursjúk börn og verður að heiman í heila fimm daga!

Hafliði telur upp allt sem hann hlakkar til að gera; rafting, bingó og diskó!

Þar að auki mun hann eignast vini sem líka eru með sykursýki, fær hollan mat og verður undir eftirliti. Þó ekki séu mörg börn á Íslandi með sykursýki er slegist um plássin í sumarbúðunum.

Ólíkir bræður

Hafliði nær sér í litla fernu með kókómjólki úr ísskápnunum og sýgur í gegnum rör. Nú veit hann að hann þarf að sleppa einhverju öðru í dag. Læknirinn hefur sagt honum að hann verði að velja og hafna svo jafnvægi sé í því sem hann borðar. Ætli hann að drekka mjólk verður hann að sleppa öðru í staðinn.

Anna er ekki trúuð á kenninguna um að íslensk mjólk eigi að vera svo holl og koma í veg fyrir sykursýki T-1. Markús, sonur hennar, var áður mikill mjólkurdrykkjumaður en Hafliði hefur aldrei verið sérlega hrifinn af henni. Fyrir utan sykursýkina eru drengirnir tveir mjög ólíkir, segir hún.

Uppvöxtur þeirra og matarvenjur hafa verið ólíkar. Markús var á brjósti í þrjá mánuði en litli bróðir aðeins í sex vikur. Anna þekkir vel kenningarnar um hollustu brjóstamjólkur en henni hefur verið sagt

að hún hefði ekki getað komið í veg fyrir sjúkdóminn með lengri brjóstagjöf.

Brjóstamjólki

Fyrir níu mánuðum varð Markús sjálfur pabbi. Læknarnir mæltu þá með að barnið fengi brjóstamjólki í minnst sjö mánuði. Sama ráðlegging er gefin öllum foreldrum á Íslandi en sérstök áhersla var lögð á þetta í þessu tilfelli. Markús er bæði með astma, ofnæmi og sykursýki T-1, og læknarnir töldu brjóstagjöf geta styrkt ónæmiskerfi barnsins.

– Það eru meiri en 10% líkur á að barnið fái sykursýki líka þegar annað foreldrið er með hana, útskýrir Anna.

Fyrir nokkrum árum síðan var þessi erfðapáttur aðeins 7% og þó Ísland sé enn með lægri tíðni sykursýki hjá börnum en flest önnur lönd er aukningin greinileg hér sem annars staðar. Hafliði fæddist í mars 1995 og í þeim mánuði eru fædd fleiri börn sem fengið hafa sykursýki en venjulega fæðast á heilu ári, enginn veit hvers vegna.

– Við höfum skoðað ættfræðibækurnar en ekki fundið neitt um sykursýki þar, segir Anna. Hingað til hefur enginn getað skýrt fyrir henni hvers vegna hún eignaðist tvo drengi með sykursýki.

Þýtt úr norska diabetes nr 2/2007.

Fríða Bragadóttir.

Fréttin ekki mikils virði

Íslensk mjólk vörn gegn sykursýki. Samtök Sykursjúkra gefa ekki mikið fyrir þessar kenningar.

Varaformaður samtakanna, Fríða Bragadóttir, gefur ekki mikið fyrir orðróm um að íslensk mjólk geti komið í veg fyrir sykursýki T-1.

- Ég veit að menn hafa verið að rannsaka þetta, en ekki hafa komið fram neinar óbyggjandi niðurstöður, segir hún.

Innan samtakanna hefur þessi kenning því ekki verið rædd eða skoðuð sérstaklega. Fríða veit ekki meira en það sem komið hefur fram í fjölmiðlum. Á síðustu árum hafa birst greinar um rannsóknir á þessu hjá Landspítala Íslands, en Fríða hallast að því að rannsakendur hafi látið fjölmiðla þrýsta á sig að koma með fréttir. Innan samtakanna er litlið á fréttir um það að það sé íslensku mjólkinni að þakka að færri börn fái sykursýki en annars staðar á Norðurlöndum sem hreinar vangaveltur. Fríða minnst þess að einu sinni var brjóstamjólki aðalmálið. Álitlið var að líkurnar á að fá sykursýki T-1 væru meiri væri barnið ekki nógu lengi á brjósti. Þessari kenningu hefur einnig verið að mestu hafnað.

Meðan mæður í Noregi eru hvattar til að hafa börn á brjósti í heilt ár er algengt á Íslandi að hætta eftir 6–7 mánuði. Sykursýki T-1 er mun útbreiddari í Noregi en á Íslandi og því er ekki margt sem bendir til að þessi kenning standist.

DRÖPINN

styrktarfélag barna með sykursýki

Dropinn styrktarfélag barna með sykursýki er sjálfboðaliðafélag og hefur starfað með hléum síðan 1995. Við erum fyrir öll börn sem greinst hafa með sykursýki hvar sem er á landinu. Við erum jafn öflug og áhugi félagsmannanna.

Þegar barn greinist með sjúkdóm hvort sem það er sykursýki eða einhver annar sjúkdómur verður fjölskyldan fyrir áfalli. Mjög oft veit fjölskyldan lítið sem ekkert um sjúkdóminn og þarf að ná ansi mörgu á stuttum tíma á sjúkrahúsinu. Þannig var það hjá okkur þegar dóttir okkar greindist með sykursýki fyrir fjórum árum síðan. Á Barnaspítala Hringins fengum við upplýsingar um Dropann og skráði ég okkur í félagið í framhaldi af því. Það hefur verið ómetanlegt fyrir okkur.

Dropinn heldur reglulega ýmsar uppákomur bæði með börnunum og einnig eingöngu fyrir foreldrana. Þá er blandað saman skemmtun og fræðslu. Fjölskyldan fór að mæta á slíkt og þá sáum við að við stóðum ekki ein í þessu og börn með sykursýki voru miklu fleiri en við héld-

um. Á þessum stundum hittum við aðra foreldra sem líka eru með barn með sykursýki og lærum af þeim. Dóttir okkar hittir önnur börn sem eru að gera það sama og hún t.d. mæla blóðsykurinn og sprauta sig með insúlíni mörgum sinnum á dag.

Stærstu verkefni Dropans eru barnabúðir og unglingabúðir sem eru haldnar einu sinni á ári. Í fimm ár hefur Dropanum tekist að halda sumarþúðir fyrir börn okkar að Löngumýri í Skagafirði. Þær standa yfir í sex daga.

Hvað er haft að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd sumarþúðanna?

- Að börn með sykursýki fái tækifæri til að hitta önnur börn með sama sjúkdóm og deili þeirri reynslu saman.
- Að þátttakendur öðlist meira sjálfstæði og öryggi í meðhöndlun síns sjúkdóms.
- Að styrkja sjálfmynd sykursjúkra barna.

- Að þátttakendur geri sér grein fyrir mikilvægi þess að lifa heilbrigðu lífni.
- Að gefa sem flestum sykursjúkum börnum tækifæri til þátttöku.
- Að börn skemmti sér og líði vel í fræðandi sumarþúðum.

Barnabúðirnar eru fyrir aldurinn 8–13 ára. Á ári hverju hafa farið 22 til 30 börn að Löngumýri og koma þau frá öllu landinu.

Unglingabúðirnar hafa verið haldnar Uþrisvar sinnum. Fyrst að Úlfjótuvatni, næst í Danmörku og nú síðast á norðurlandi á Akureyri og nágrenni. Tilgangur með unglingabúðunum er að vinna með unglingana og veita þeim undirbúning og fræðslu fyrir lífið, taka á málum sem upp koma á unglingsárunum. Unglingabúðirnar eru fyrir 14 ára og eldri. Unglingarnir hafa verið frá 15 til 25 ára.

Báðar búðirnar eru uppbyggðar þannig að allir hafi gaman og allir skemmti sér saman ásamt því að fá fræðslu. Það





eru lækna og hjúkunarfræðingar frá göngudeild sykursjúkra á Barnaspítala Hringins sem vinna að búðunum með okkur og starfa í þeim ásamt öðru frá- bærnu starfsfólki.

Út frá báðum búðunum hefur mynd- ast vinskapur á milli krakkana og hafa þau verið í sambandi sín á milli í gegn- um msn, síma og jafvel heimsótt hvort annað þó svo að þau búi í sitt hvoru byggðarlagi.

Allar upplýsingar okkar benda í eina átt, að sumar- og unglingabúðirnar hafi heppnast afar vel. Það að börnin og unglingarnir vilji fara aftur, þýðir að þeim hafi liðið vel. Að foreldrar vilji leyfa börnunum og unglingunum sínum að fara segir okkur að fullt traust sé

milli aðila. Ef okkur líður vel má áætla að við séum móttækileg fyrir þeim góða boðskap sem fræðslan og samveran færði þátttakendum. Áhugi annarra foreldra og sykursjúkra barna og ung- linga á búðunum eykst vegna þess hve vel þær takast.

Það er mikil vinna og kostnaðarsamt að láta búðirnar ganga upp en með frá- bærnu samstarfi við göngudeildina og þess starfsfólks sem við höfum fengið til okkar ásamt öllum þeim styrktar- félögum sem hafa styrkt okkur gengur þetta upp. Það er unun að sjá hvernig lækna og hjúkunarfræðingar taka á móti börnunum okkar, eins og þau ættu þau sjálf. Við erum mjög þakklát göngu- deildinni, öðru starfsfólki búðanna og

öllum þeim sem hafa veitt okkur styrki og aðstoð í gegnum tíðina og eiga þau öll góðar þakkir skildar fyrir.

Ef það eru einhverjir foreldrar sem lesa þetta og eiga sykursjúkt barn eða ungling og er ekki skráð í Dropann hvet ég þau til að skrá sig í félagið. Það er ómetanlegt að börnin okkar kynnist og við foreldrarnir hittist annað slagið og fræðumst um sjúkdóminn og nýjustu rannsóknir á honum.

Hægt er að skrá sig á netfangið drop- inn@dropinn.is, á heimasíðunni drop- inn.is eða hjá formanni félagsins Hálf- dáni Þorsteinssyni í síma 897-4245.

F.h. stjórnar Dropans.

Þórunn Árnadóttir.



Hundsun alvarlegra sjúkdóma á sér stað daglega í fangelsum um allan heim

Amnesty International hefur stuðlað að aukinni þekkingu á mannréttindum um allan heim og haft jákvæð áhrif á líf fjölda fórnarlamba mannréttindabrota. Deildin byggir allt sitt starf á óhlutdrægni, sjálfstæði og alþjóðlegri samstöðu. Íslandsdeildin er vettvangur fyrir hinn almenna borgara til að hafa jákvæð áhrif á mannréttindaástandið í heiminum í dag. Raunveruleiki mannréttindabrota krefst þess að samtökin bregðist við nýjum áskorunum og stuðli áfram að framgangi mannréttinda um víða veröld.

Þegar Íslandsdeild Amnesty International var stofnuð voru skjólstæðingar deildarinnar fyrst og fremst á bak við lás og slá vegna skoðana sinna og hugsana. Í dag eru flestir skjólstæðingar deildarinnar ofsóttir vegna þjóðernis, uppruna, félagslegrar stöðu, litarháttar eða sjálfsmyndar. Félagar innan Íslandsdeildarinnar eru rúmlega 8.000 einstaklingar úr öllum þjóðfélagsþópum. Til þess að gerast félagi þarf að samþykkja baráttumál samtakanna og hafa náð 16 ára aldri.

Hundsun alvarlegra sjúkdóma á sér stað daglega í fangelsum um allan heim, en erfitt getur verið að vita með vissu

hvort um meðvitaðar eða ómeðvitaðar aðgerðir er að ræða af hálfu yfirvalda.

– Það er erfitt að meta umfangið þar sem við höfum ekki skoðað þetta sérstaklega. En reglulega koma upp tilfelli þar sem heilsa einstaklinga hefur versnað umtalsvert vegna þess að þeim er beinlínis neitað um lyf eða þeir hafa af öðrum orsökum ekki aðgang að þeim. Oft sjáum við minnst á sykursýki í slíkum skýrslum, og þá gjarnan í sambandi við aðra sjúkdóma, svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, segir fulltrúi Amnesty International í Noregi.

Ög skilgreiningin er skýr: sé sjúkdómurinn notaður sem liður í því að brjóta fangann niður er um pyntingar að ræða. Bæði alþjóðlegi pyntinga-sáttmálinn og Genfar-sáttmálinn tiltaka sérstaklega að það stríði gegn mannréttindum að „valda þjáningum í sérlegum tilgangi“, t.d. til að refsa eða að þvinga fram játningar.

– Það er einnig alveg skýrt í sáttmála Sameinuðu þjóðanna að vanræksla ríkisvalds við að koma í veg fyrir pyntingar stríði gegn mannréttindum.

Fylgikvillar

Sjúkdómur eins og sykursýki getur verið sérlega erfiður fyrir pólitískan

fangi. Hann er ósýnilegur umhverfinu þar til fram koma fylgikvillar, eins og hjarta- og æðasjúkdómar, nýrnabilun og léleg blóðrás/drep. Og séu sveiflur miklar í blóðsykri verða menn auðveldlega uppstökkari og árásargjarnari en annars. Slíkt getur í sjálfu sér verið beinlínis hættulegt þar sem „vandræðagemsar“ lenda gjarnan í einangrun eða er refsað á annan máta.

– Gengið er út frá því að fanginn ljúgi flestu sem hann segir, og þeir eru ásakadír um að þykjast til að fá betri meðhöndlun. Gott dæmi er Guantanamo, þar sem litið er á alla fangana sem forherta, vel þjálfaða glæpamenn. Þeir eru algerlega upp á velvilja yfirvalda komnir, ekki síst hvað varðar mat og lyf, og við vitum frá aðstandendum að þar sitja margir sykursjúkir fangar. Við vitum einnig að þar hafa verið mikil mótmæli, og jafnvel hungurverkföll, gegn matnum sem þeim er boðið upp á, segir fulltrúinn.

Kúgun

Í hinum umdeildu bandarísku fanga-búðum á Kúbu hefur Rauði Krossinn nú öðlast nokkur áhrif, svo þar er nú möguleiki á að fylgjast betur með sykursjúkum fögnum. Á mörgum öðrum stöðum



breyta ábendingar aðstandenda eða annarra engu.

– Ég man eftir mörgum málum þar sem aðstandendur hafa snúið sér til yfirvalda og er sagt að séu þeir ekki samstarfsfúsir, fái þeir ekki að koma nauðsynlegum lyfjum til fangans. Þannig er auðvelt að kúga fólk til að gera ýmislegt. Í mörgum löndum hafa yfirvöld leyfi til að takmarka mjög samskipti fanga og aðstandenda og er það oft notað sem refsing fyrir að hafa lagt fram fullkomlega löglega kvörtun. Í Kamerún t.d. er það á ábyrgð fjölskyldunnar að útvega fanganum bæði mat og lyf. Geti fjölskyldan það ekki, eða hafi hún snúið baki við viðkomandi, eru það eingöngu hjálparstofnanir sem geta bjargað lífi fangans. Þar hefur Amnesty komið til hjálpar í máli þar sem fangar voru ásakaðir um samkynhneigð eftir innrás lögreglu í næturklúbb.

Mjög oft eru slæmar aðstæður í fangelsum spegilmynd af aðstæðum í samfélaginu fyrir utan. En yfirvöld taka sjaldnast á vandanum. Áberandi undantekning er Rússland, þar sem berklafraldur innan múra leiddi til svo mikils smíts úti fyrir að yfirvöld neyddust til að grípa í taumana.

Gæsluvarðhald

Flest fangelsi halda þó, þrátt fyrir allt, uppi ákveðnum staðli, hafa lækna og heilbrigðisstarfsfólk á sínum snærum, en annað gildir um gæsluvarðhald. Þar sýna skýrslur Amnesty líka stærri og fleiri vandamál varðandi heilsufar fanga.

– Gæsluvarðhald er, af mörgum ástæðum, erfiðara viðfangs. Menn sitja inni án dóms og hafa takmarkað samband við ættingja og lögmennt. Og tilgangur dvalarinnar er auðvitað yfirheyrsla og helst játning. Tilhneigingin er því meiri til að beita þrýstingi. Auk þess er aðstaðan oft slæm, t.d. í venjulegum lögreglustöðvarklefum. Í mörgum löndum er aðgangur að lækniþjónustu einnig mun verri en í fangelsum, það fer algerlega eftir því hvernig heilbrigðiskerfi viðkomandi lands virkar að öðru leyti, segir fulltrúinn.

Mótmælin gera gagn!

Er þetta þá eintómt volæði? Gerist ekkert jákvætt gegn allri valdniðslunni og eymdinni?

– Jú, jú. Ekki eiga allir fangar með heilsufarsvanda erfitt. Við höfum mörg dæmi um pólitíska fanga sem hafa verið fluttir til eða látnir lausir af heilsufars-

ástæðum. Og við þekkjum líka mörg dæmi um að yfirvöld hafi látið undan pólitískum þrýstingi og þá nýtt heilsufar fangans sem ástæðu. Þeir vilja auðvitað ekki dauðsfall í fangelsinu, með allri þeirri athygli sem slíkt vekti. Fyrir margar ríkisstjórnir er einmitt heilsufar og lyf til pólitískra fanga mjög viðkvæmt mál, þær vita að bannað er skv alþjóðalögum að neita mönnum um lyf og lækniþjónustu og vilja ekki draga athygli að sér með þeim hætti.

– Það hefur áhrif að hafa samband við yfirvöld varðandi fanga sem þurfa lyf og heilbrigðisþjónustu. Þegar búið er að vekja athygli á málinu er erfiðara að hundska það. Þetta notum við okkur til að setja þrýsting á yfirvöld í hinum ýmsu löndum. En Amnesty hefur ekki skoðað sykursýki sérstaklega umfram önnur veikindi. Í kjölfar mikillar fjölgunar tilfella T-2 sykursýki má þó telja líklegt að þessi mál komist meira í umræðuna en verið hefur þar sem stöðugt fleiri pólitískir fangar standa verr að vígi af hennar völdum

Þýtt úr norska diabetes nr.4 2007.

Fríða Bragadóttir.

Haustferð Samtaka sykursjúkra á Snæfellsnes

Laugardagurinn 22. september rann upp og ætluðu Samtök sykursjúkra að nota þennan laugardag í ferðalag um Snæfellsnesið. Þrátt fyrir slæma veðurspá og dræma þátttöku þá var nú ákveðið að láta það ekki stöðva okkur, reyndar var spáin skást fyrir Snæfellsnesið.

Þátttakendur voru skráðir 22 en urðu að lokum 19 og við bættist síðan leiðsögumaðurinn okkar hann Ingi Viðar Árnason en Hákon Óskarsson sem hefur verið leiðsögumaður hjá okkur áður átti þess ekki kost að koma með okkur og benti hann okkur á Inga Viðar í staðinn fyrir sig. Bílstjórinn okkar til margra ára hann Guðmundur Guðnason var tilfáanlegur enn einu sinni að keyra okkur um landið.

Lagt var af stað kl. 9.00 að morgni og fór vel um okkur því að ekki vantaði plássíð í rúttunni. Greinilegt var að við vorum kominn með nýjan leiðsögumann, ekki það að Ingi Viðar stæði sig illa, heldur nálgast hann verkefnið á allt annan hátt heldur en Hákon, las hann sögur og ljóð úr einhverjum mest slitna bókaræfli sem ég hef augum litið. Reyndar var bókin hans full af viðbótum í formi lausra blaða og langaði Inga Viðari að sýna okkur hana en treysti bókinni ekki í okkar hendur, hún hefði dottið í sundur.

Í Borgarnesi var tekið stutt tækni-stopp og síðan var för okkar haldið

áfram út á Snæfellsnesið. Sólin var nú kominn vel upp fyrir sjóndeildarhringinn en heldur var nú hvasst. Ingi Viðar fræddi okkur um hitt og þetta á leiðinni, á Mýrum minntist hann skipskaðans á Pourquoi Pas árið 1936 og kom þá í ljós að einn ferðafélagi okkar hafði upplifað þetta slys, þá drengur að aldri. Ókum við yfir Snæfellsnesfjallgarðinn eftir hinni svokölluðu Vatnaleið en þetta er mjög falleg leið og nokkur vötn sem gaman væri prófa að veiða einhvern tíma í.

Næsta stopp var tækni-stopp á Rífi. Rif var einhver mesta verslunarhöfn á Snæfellsnesi fyrrum en hún eyðilagðist þegar Hólmkelsá breytti farvegi sínum, þarna er enn mjög góð höfn og fiskvinnsla.





Haustferð Samtaka sykursjúkra á Snæfellsnes

Nú lá leið okkar að Ingjaldshólskirkju hún er merkileg fyrir þær sakir að hún er elsta steinsteypta kirkja landsins og með elstu steinsteyptu kirkjum í heiminum, byggð 1903.

Gufuskálar vöktu athygli og efuðust sumir um að mastrið gæti verið 412 m hátt en það var lengi eitt hæsta mannvirki í Evrópu, reist 1959. Skarðsvík var næsti áfangastaður og var ég nú spenntur að sjá viðbrögð leiðsögumannsins okkar

og reyndar allra hinna því að ég var víst einn um að hafa komið þarna áður. Viðbrögðin voru eins og ég átti von á, allir samála því að þarna ættu þeir eftir að koma aftur, fallegur staður sem við keyrum bara framhjá vegna þess að vitum ekki af honum.

Ingi Víðar lagði nú til að við yrðum að stoppa við Þúfubjargið og líta útsýnið að Lón-dröngum, þetta var stutt og þægileg gönguferð út á bjargbrúnina og ekki sveik okkur útsýnið til allra átta. Snæfellsjökullinn gnæfði yfir höfuð okkar með hvítri skýjahulu í toppinn og hraunmyndanir mynduðu einskonar lækniður fjallshlíðarnar.

Arnarstapi, þar var ekki hægt annað en að stoppa og fengu flestir sér góða gönguferð fram hjá steintröllinu Bárði Snæfellsás og síðan meðfram ströndinni. Sjórinn hefur mótað landið eftir sínu höfði og eru þarna margar skemmtilegar víkur eða gjár

sem bera nöfnin: Hundagjá, Miðgjá og Músagjá, einnig er þarna Gatklettur en mynd af honum snemma á síðustu öld vakti miklar deilur um hvort myndin væri af Dyrhólaey eða Gatkletti. Gönguferð okkar lauk síðan við höfnina í Arnarstapa.

Nú var hungrið farið að segja til sín og lá leið okkar beinustu leið að félagsheimilinu á Lýsuhóli, en þar höfðum við húsið útaf fyrir okkur.

Var nú tekið til við kynda undir grillinu og undirbúa kartöflusalat og salat með kjötinu. Maturinn rann ljúft niður og eftir matinn þá fengu þeir sem vildu sér kaffi. Sumir röltu niður fyrir húsið og litu á litla rafstöð sem vinnur rafmagn úr bæjarlæknum, áætlað afl 1,5kW nafnið á virkjuninni var vel viðeigandi



„Stubbavirkjun“, ég held að virkjunin sé skólaverkefni barna við skólann á Lýsuhóli sem er barnaskóli.

Eftir að við vorum búin að ganga frá, þá var hugmyndin að fara nánast beint í bæinn, það var langt liðið á daginn. En eindregnar óskir um að stoppa á Hótel Búðum urðu til þess að við litum þar inn, greinilegt að þarna er rekið Hótel sem ekki allir hafa efni á að gista í. Ingi Viðar spjallaði smá stund við ráðs manninn á Hótelinu og fékk að láni lykilinn að kirkjunni á Búðum. Gaman að fá að líta inn í hana en hún var endurreist og vígð árið 1987 í upprunalegri mynd.

Nú var ferðinni heitið í bæinn með viðkomu í Borgarnesi eins og fyrr um daginn.

Ingi Viðar stóð sig með stakri þryði og skemmti okkur með skemmtilegum sögum og kveðskap. Hann hefur sett okkur í smá vanda fyrir næsta ár nú verðum við að velja milli hans og Hákons. Spurning hvor verður hlutskarpari.

Við þökkum honum kærlega fyrir allan fróðleikinn sem hann bjó yfir og frábæra leiðsögn.

Guðmund bílstjóra þekkjum við bara af góðu og eins og áður þá skilaði hann okkur heim eins og áætlað var af öryggi og yfirvegun. Á hann okkar bestu þakkir fyrir.

Ég spurði ferðafélaga mína undir lok ferðarinnar hvort þátttökuleysi og ill veðurspá hefði ef til vill réttlætt það að slá ferðina af. Svarið var afdráttarlaust nei og spurt á móti hvert förum við á næsta ári?

Það verður að bíða betri tíma að svara því.

Þakka kærlega fyrir mig.
Kim Mortensen

Styrktaraðilar fá okkar bestu þakkir fyrir veittan stuðning:

Kjötmíðstöðin

Egill Skallagrímsson

Kaffi Náttúra

Allir ónafngreindir er lögðu okkur lið fá einnig okkar bestu þakkir.



U P P S K R I F T I R

Gúlassúpa með rótagrænmeti

FYRIR 2

Efni:

150 g magurt nautakjöt í skorid í strimla eða teninga
1 tsk olía
1 laukur
1 feitur hvítlaukur
½ dós tómatar án hýðis, gjaman hakkaðir
½ lítri kjötsoð (má nota teninga)
1 lárviðarlauf
1 tsk milt paprikukrydd
Sterkt chili á hnífsoðdi
1 lítið pastinak
¼ selleri
2 gulrætur
Steinselja til skreytingar.

Aðferð:

Nautakjötið steikt í olúnni
Laukur og hvítlaukur flysjaðir og hakkaðir eða skornir smátt, látnir krauma með kjötinu í nokkrar mínútur.
Tómatar, kjötsoð, lárviðarlauf og krydd sett út í.
Súpan látin sjóða í um 20 mín.
Pastinak, selleri og gulrætur flysjað og skorid í teninga eða skífur.
Grænmetið sett úti súpuna og látið sjóða áfram í um 10 mín.
Súpan bragðbætt eftir þörfum og smekk.
Yfir súpuna má strá steinselju sem hefur verið skorin smátt.
Borið fram með brauði.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Hnetumúffur með kaffiglassúr

18 STYKKI

Efni:

175 gr heslihnetukjarnar
150 gr Atwel eða Perfect Fit (sætuefni)
1 tsk vanillusykur
2 matsk hveiti
1 tsk lyftiduft
4 eggjahvítur

Kaffiglassúr:

2 matsk olía/smjörliki
50 gr flórsykur
1 matsk kakó
1 matsk sterkt kaffi
18 múffuform.

Aðferð:

Hneturnar muldar í matvinnsluvél.
Allt efnið í kökurnar, nema eggjahvítur, blandað saman.
Eggjahvíturarnar stífþeyttar og þeim síðan hrært varlega saman við.
Deigið sett í 18 forni.
Kökurnar bakaðar við 200°C á miðrim í um 15 mínútur.
Kældar á rist.
Allt efnið í glassúrinn hrært saman og sett yfir kökurnar.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Innbakað brauð með fetafyllingu

35 STYKKI

Efni:

½ pakki ger
2,5 dl. léttmjólk
1 dl. hrein jógúrt eða önnur fitulítill mjólkurafurð
2 matsk. olía
1 egg
1 tsk. salt
1 tsk. lyftiduft
350 gr. hveiti
150 gr. heilhveiti.

Fylling:

200 gr. fetaostur (hámark 18 gr fituinnihald í 100 gr)
1 dl. hökkuð steinselja
1 egg til að pensla með
Sesamfræ til að strá yfir

Aðferð:

Gerid hrært út í volgri mjólkinni
Öllu bætt úti og deigið hnoðað vel.



Látið hvíla í 5 mínútur og hnoðað aftur í 5 mínútur.
Látið lyfta sér í um 30 mínútur.
Deigið er síðan flatt út, þykktin á að vera um 1 cm.
Stungið út kringlóttar kökur sem eru um 10–12 cm í þvermál
Á helming hverrar deigköku er sett smá fylling og hinn helmingurinn er brotinn yfir. Köntunum þrýst létt saman með fingri.
Brauðin látin lyfta sér aftur í um 15 mínútur.
Penslað með þeyttu eggi og fræjum stráð yfir.
Bakað á neðstu ofurim við 200°C í um 15 mínútur, þar til þau eru ljósbrún.

Brauðin henta vel sem meðlæti en einnig sem léttur réttur.

Uppskriftin er fengin frá heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Baunasalat

FYRIR 4.

Efni:

1 dós nýrnabaunir í saltlegi (um 240 gr.)
5 soðnar, kældar kartöflur (um 375 gr)
1 búnt broccoli (um 300 gr.)
1 rauðlaukur (um 100 gr.)
10 svartar ólífur (um 50 gr.)

Lögur:

2 tsk. olía, gjaman ólífuolía
2 matsk. rauðvínседik
1 matsk. vatn
1 feitur hvítlaukur
Salt og pipar

Skreytt með 2 soðnum eggjum.

Aðferð:

Leginum hellt af baununum og þær skolaðar í köldu vatni.
Kartöflurnar skornar í skífur.
Broccolið hlutað niður í litla parta og soðið í léttsoötu vatni í um 2 mínútur.
Rauðlaukurinn flysjaður, helmingaður og skorinn í skífur.
Öllu blandað varlega saman.
Efniinu í löginn þeytt saman.

Hvítlaukurinn pressaður og blandað saman við löginn, sem síðan er hellt yfir baunasalatið.

Eggin skorin í báta og salatið skreytt með þeim.

Meðlæti:

Borið fram með grófu brauði.

Uppskriftin er fengin frá heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Rúsínustengur

14 STYKKI

Efni:

- 1 gulrót
- 100 gr rúsínur
- 100 gr möndlur (flysjaðar)
- 60 gr haframjöl
- 1 matsk appelsínusafi

Aðferð:

Gulrótin flysjuð og skorin í litla bita. Gulrótarbitar, rúsínur og möndlur fínmalad í matvinnsluvél.

Haframjöl og appelsínusafi sett saman við og blandan látin keyra í vélinni þar til hún er jöfn.

Blöndunni skipt í 14 jafnstóra hluta, hverjum hluta er rúllað þar til komin er stöng sem er um 6 cm löng.

Rúsínustengur henta t.d. vel sem viðbótarkolvetni í tengslum við íþróttaiðkun.

Geymast í kæli.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.



Fylltar kjúklingabringur með appelsínusösu

FYRIR 4.

Efni:

- 100 gr heilt spínat
- 15 heil einiber
- 75 gr beikon
- 50 gr sólpurrkuð trönuber
- 4 kjúklingabringur skinnlausar (hver um 125 gr)
- 1 matsk olía
- Salt og pipar

Sósan:

- 1 lítill laukur
- 1 tsk olía
- ½ lítri hæsnakjötsöð
- 3 appelsínur
- 1 lítill dós tómatauk
- ½ tsk sætt shili
- ½ tsk kanill
- Salt og pipar
- Maismjöl til að jafna sósuna.

Aðferð:

Ef spínatið er frosið, þarf að afþíða það.

Einiberin fínskorin eða hökkuð

Beikonid skorid í litla bita

Trönuber og spínat grófskorið.

Fyllingunni hrært saman.

Í hverja kjúklingabringu er skorinn vasi, fyllingin sett í vasana.

Lokað með tannstönglum ef þarf.

Bringurnar brúnaðar í olíunni í um 5 mínútur og steiktar áfram við vægan hita í um 15 mín, eða þar til þær eru gegnsteiktar, það þarf að snúa þeim nokkrum sinnum á meðan.

Ef fylling gengur af má steikja hana með í nokkrar mínútur og nota sem meðlæti.

Sósa aðferð:

Laukurinn flysjaður og skorinn smátt.

Látinn krauma í olíunni í nokkrar mínútur, á ekki að brúnast

Appelsínurnar helmingaðar og safinn pressaður úr.

Hæsnasöð, appelsínusafi, tómatauk og krydd sett saman við laukinn.

Látið sjóða í um 10 mín.

Bragðbætt með salti og pipar og jafnað með maismjöli.

Borið fram með hrísgrjónum og grænmeti.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Rækju- og spínatpasta

FYRIR 4.

Efni:

- 250 gr. pasta
- 1 laukur smátt skorinn
- 2 tsk. olía
- 450 gr spínatblöð (má nota frosið, sem bíuið er að þíða)
- 1 feitur hvítlaukur
- 400 gr. rækjur sem bíuið er að þíða
- 2 egg
- 3 matsk. mjólk
- Rifin múskathmeta, salt og pipar.

Aðferð:

Pastað er soðið eftir leiðbeiningum á pakknanum.

Laukurinn steiktur í olíunni, ath. Hann á ekki að brúnast.

Spínatið er grófhakkað og látið saman við laukinn.

Hvítlaukur og rækjur settar saman við.

Eggin þeytt með mjólkinni og krydduð með múskati, salt og pipar.

Eggjablandan sett út í spínatblönduna ásamt soðnu pastanu.

Blandan hituð þar til hún stífnar.

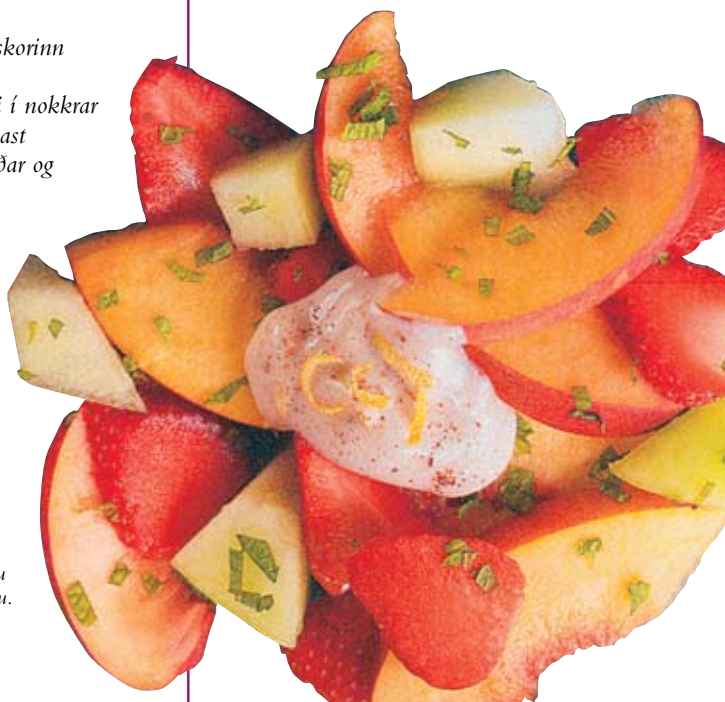
Meðlæti:

Borið fram með hráu salati og grófu brauði.

Ath.

Í staðinn fyrir laukinn má nota blaðlauk (púrru)

Uppskriftin er frá bókinni „Diabetesmad – til hverdag og fest“ sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.



Lax með grænmeti

FYRIR 4.

Efni:

- 10 sólþurrkaðir tómatar
- 4 gulrætur (um 300 gr)
- 3 blaðlaukar (púrrur) (um 375 gr)
- ½ lítill selleristilkur (um 250 gr)
- 1 tsk þurrkað basilikum
- 4 laxaflök
- 1 pk (frosnar) kryddjurtir
- 1 tsk olía eða annað fituefni
- 1 tsk sítrónusafi
- 1 tsk salt

Pipar

- ½ lítri tómatsafi
- 1 dl vatn
- 1 sítróna

Aðferð:

Ef sólþurrkuðu tómatairnir eru harðir þarf að leggja þá í bleyti í um 10 mín. Gulrætur og selleri fleysjast og skorið í strimla. Blaðlaukarnir hreinsaðir og skornir í þunnar skífur. Sólþurrkuðu tómatairnir skornir smátt. Grænmetið sett í ofnfast mót, basilikum stráð yfir. Kryddjurtablöndu, olíu, sítrónusafa, salti



og pipar er hrært saman og smurt á laxaflökin, sem síðan eru lögð ofan á grænmetið.

Tómatsafa og vatni hellt yfir.

Sítrónan skorin í þunnar sneiðar sem lagðar eru ofan á.

Sett í 200°C ofn á neðstu rim í um 40 mínútur, gæti þurft að setja álpappír yfir síðustu 10-15 mín.

Meðlæti:

Borið fram með pasta, hrisgrjónum eða kartöflum og salati ef vill.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkera í Danmörku.

Morgunbollur

20 STYKKI

Efni:

- 15 gr ger
- 4 dl kalt vatn
- 1 dl súrmjólk (léttisúrmjólk)
- 1 tsk salt
- 1 tsk sykurl
- 150 maisgrjón
- 150 gr heilhveiti
- 450 gr hveiti

Aðferð:

Gerid hrært út í vatni og súrmjólk. Öllu bætt út í en svolitlu hveiti haldið eftir.

Deigið hmoðað vel og mótað í 20 bollur sem settar eru á bökunarplötu

Rakt stykki breitt yfir bollurnar og þær látnar lyfta sér í kæli yfir nótt.

Bollurnar penslaðar með súrri mjólkurafurð (eftir vali) og maisgrjónum stráð yfir.

Bakað við 200°C í um 25 mínútur á neðstu ofurim.

Má frysta.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkera í Danmörku.



Ávaxta- og hvítkálssalat

FYRIR 2

Efni:

- Hvítkál (um 150 gr.)
- 1 gulrótt
- 3 þurrkaðar abríkósar
- ½ rautt greip

Lögur:

- 1,5 tsk eplacideredik
- 1 tsk sætt franskt sinnep
- 1 matsk vatn
- Sætuefni ef þarf, eftir smekk
- Salt og pipar

Aðferð:

Hvítkálið skorið smátt. Gulróttin fleysjud og gröfrifin. Abríkósurnar skornar smátt. Börkur og himnur fjarlægð af greipinu og það skorið í litla teninga. Öllu blandað saman. Efniinu í lögin þeytt saman og blandað við salatið.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkera í Danmörku.



GlaxoSmithKline

Markmið lyfjafyrirtækisins GlaxoSmithKline er að gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.

Bréf til blaðsins

Sælt veri fólkið.

Maðurinn minn er með sykursýki eins og þús- undir annarra Íslendinga. Þetta er lífstíðardómur sem hefur í för með sér miklar breytingar á lífs- háttum og hættu á mörgum alvarlegum fylgi- kvillum.

Minn maður er mjög passasamur og fylgir þeim ráðum sem hann fékk við uppgötvun sjúkdómsins. Því betur sem hann passar sig því minna þarf hann af lyfjum, því jafnari sem blóðsykurinn er því sjaldnar þarf hann að mæla hann. Í framtíðinni eru minni líkur á aukaverkunum eins og t.d. kransæðasjúkdómum. Þar sem við búum í velferðarsamfélagi þá eru lyfin hans og blóð- sykursmælarnir niðurgreiddir. Þótt passasemi hans sé fyrst og fremst til þess fallin að viðhalda eigin lífsgæðum þá hlýst af sú hliðarverkun að útgjöld samfélagsins verða minni. Tala nú ekki um ef honum tekst, eins og ég vona auðvitað, að forðast alvarlegri fylgikvilla sykursýkinnar því þeim fylgja dýrar sjúkrahúsvistir, aðgerðir, aflimanir og örorka.

Allir vita að sykursjúkt fólk verður að forðast sykur. Það sem færri vita er að líkaminn, og þá meina ég líkami allra, bregst við hvítu hveiti eins og sykri. Því verður sykursjúkt fólk að forðast hvítt hveiti. Og þá erum við komin að ástæðu þessara skrifa.

Á sumrin fara Íslendingar í ferðalög. Það er gjarnan stoppað í vegasjoppum eða komið við í grillhúsum og veitingastöðum á viðkomandi stöðum. Ódýrast og einfaldast er að fá sér ham- borgara eða samloku. Flest allir skyndibitar eru í brauði. Á öllum stöðum, alls staðar, er hvítt brauð. Stundum er hægt að fá venjulegt heilhvæiti sam- lokubrauð í staðinn, oftast ekki. Til að losna við brauðið þarf að velja úr dýrari hluta matseðilsins eða fara á finni veitingastað. Þegar við erum á ferðalögum þá standa okkur til boða þrír kostir:

- 1) Vera alltaf með nesti og setjast hvergi inn.
- 2) Þurfa alltaf að kaupa einn dýrasta réttinn á matseðlinum.
- 3) „Svindla“ á mataræðinu. Þetta er það sem við höfum gert undanfarið, valið bara einn af þessum kostum.

En þetta er náttúrulega ekki mjög hátt þjónustu- stig.

Ef við færum hringinn í kringum landið þá þyrftum við skv. valkosti eitt alltaf að passa upp á að vera í kaupstað á opnunartíma verslana, það mætti ekkert út af bregða. Við værum í slæmum málum ef það springi dekk.

Samkvæmt valkosti tvö þyrftum við að vera ívið ríkari en annað fólk. Við erum það ekki. Valkostur þrjú er ekki ósvipaður því að óvirkur alkóhólisti væri á ferð og hvergi fengist neitt nema áfengi. Hva! Er ekki allt í lagi að fá sér einn?

Þegar upp er staðið þá snýst þetta ekki bara um okkur eða ferðalög. Ekki er langt síðan að birt var viðtal við ungan mann í sjónvarpinu sem var orðinn blindur vegna ómeðhöndlaðrar og/eða illa meðhöndlaðrar sykursýki. Viðtalið var tekið vegna þess að börn og unglingar með sykursýki sinna sjúk- dómnum mjög illa. Börn og unglingar vilja vera eins og hinir. Hinir krakkarnir fá sér nammi, drekka kók og borða hamburgara. Það er hægt að fá sykurlaust kók. Hugsið ykkur ef það væri nú hægt að fá hamburgara í heilhvæiti brauði. Unglingurinn getur fengið sér kók og hamburgara eins og hinir krakkarnir án þess að leggja heilsu sína að veði.

En það er ekki bara sykursýki. Reglulega birtast fréttir um það að offita sé að verða alvarlegt vandamál. Það er talað um offitufaraldur. Börn og unglingar eru víst líka að verða alveg sérstaklega feit. Nú má segja að hver og einn eigi að bera ábyrgð á sjálfum sér og foreldrar á börnum sínum. Við vitum það hins vegar fullvel að fólk eyðir ekki jafn miklum tíma í matargerð og það gerði. Ef allir væru mjög meðvitaðir og hefðu nægan tíma þá gengju ekki allir þeir matsölustaðir sem ganga í dag. Ef öll börn hefðu alltaf komið nestuð í skól- ann þá hefði væntanlega ekki komið fram sú krafa að það ættu að vera mótuneyti í öllum skólum.

Nú má mér sem öðrum vissulega vera það ljóst að skyndibitar eru eðli sínu samkvæmt óhollir og það öllum. Hins vegar er skyndibitamatur í Dan- mörku ekki nándar nærri jafn óhollur og á Íslandi því þar er búið að banna notkun á hertri fitu. Í Svíþjóð er hægt að fá mjólkurlausan mat því margir eru með mjólkurólþol. Þá eru ótaldir allir þeir sem eru með glútenólþol.

Á Íslandi er hægðatregða algilt vandamál hjá eldra fólki. Hægðatregða stafar yfirleitt af trefja- skorti. Það eru engar trefjar í hvítu hveiti. Þær eru hins vegar í heilhvæiti.

Ef einhver þarf að passa línurnar eða heilsuna þá þarf viðkomandi að borða „vondan“ mat. Það er ímyndin sem við höfum. Þegar við heyrum að einhver þurfi að passa mataræðið þá sjáum við viðkomandi umsvifalaust fyrir okkur að naga gul- rót. Þetta þarf ekki að vera svona. Danir hafa sýnt okkur það. Svíar hafa sýnt okkur að það er hægt að taka tillit til allra. Það er hægt að selja ham- borgara í heilhvæitibrauði, franskar kartöflur úr alvöru kartöflum sem eru ekki djúpsteiktar í hertri fitu og eggjalausa kokteilsósu. Ef viljinn er fyrir hendi þá er þetta hægt. En ég er ekki að fara fram á þetta. Ég er aðeins að óska eftir þeim val- möguleika að geta fengið heilhvæiti brauð í staðinn fyrir hvítt.

Virðingarfyllt,
Ásta Svavarsdóttir.



Mikilvægar upplýsingar fyrir þá sem nota Mixtard[®] 10 og Mixtard[®] 20 (tvívirkt mannainsúlín)



Þann 31. 12. 2007 verða þessar tvær insúlíntegundir teknar af markaði

Vinsamlegast leitaðu til læknisins eða sykursýkisráðgjafa til að fá nánari upplýsingar

Novo Nordisk upplýsingar:
Insúlín tekið af markaði





Líkamsþjálfun: regluleg notkun/hreyfing líkamshluta; líkamleg áreynsla í þeim tilgangi að viðhalda eða efla líkamsástand.

Svona útskýrir orðabókin líkamsþjálfun. Svo sem nógu einfalt. En fyrir marga, hvort sem þeir eru með sykursýki eða ekki, er líkamsþjálfun allt annað en einfalt mál. Við heyrum svo mikið talað um líkamsþjálfun í fréttum. Við heyrum fréttir sem tiltaka hve mikil þjálfun sé nægileg, jafnvel hvað er of mikið. Þessar fréttir byggja á niðurstöðum rannsókna vísindamanna, og hver og einn hópur hefur sína túlkun á því hver sé besta aðferðin. Sumir höfundar þessara skýrslna nota ekki einu sinni hugtakið *líkamsþjálfun*. Þeir vilja heldur tala um *hreyfingu*, sennilega vegna þess að þeir telja að orðið *líkamsþjálfun* hafi neikvæða merkingu í huga margra. Þeir hafa kannski rétt fyrir sér, og er það miður. Flestir vísindamenn vita að við erum rétt að byrja að átta okkur á hinum margbreytilegu góðu áhrifum líkamsþjálfunar. Við vitum að hún lækkar blóðþrýsting, bætir blóðfitugildi og leiðir til aukinnar insúlinnæmni. Við vitum að létt, regluleg líkamsþjálfun dregur verulega úr hættunni á að fá T2 sykursýki. Hvernig lítur þú á líkams-

þjálfun? Hvað hvetur þig til að hreyfa þig? Hvað heldur aftur af þér?

Nokkrar af helstu ástæðum sem fólk nefnir fyrir því að það stundar líkamsþjálfun eru: það er að æfa sig fyrir ákveðinn íþróttaviðburð, vill bæta heilsu sína, viðhalda sömu líkamsþyngd eða léttast. Hins vegar eru hundruðir ástæðna gefnar fyrir því að stunda ekki þjálfun. Við höfum hvert okkar afsökun, og þó stundum geti þær verið réttmætar, eru flestar þeirra það ekki. Ein mesta áskorunin sem vísindamenn standa frammi fyrir við rannsóknir á áhrifum þjálfunar er sú hvernig á að fá fólk til að stunda hana og halda því áfram til lengri tíma.

Ein önnur ástæða er til að stunda rannsóknir á hreyfingu og áhrifum hennar; ef hægt er að skilgreina fleiri hagstæð áhrif hreyfingar á heilsufar gæti verið hægt að þróa lyfjameðferðir sem herma eftir áhrifum hreyfingar og þyngdartaps. Slíkar meðferðir, þó ekki kæmu þær að öllu leyti í stað hreyfingar, gætu bjargað mannlífum.

Hippocrates, grískur heimspekingur sem fæddur var árið 460 fyrir Krist og varð síðar þekktur sem faðir læknisfræðinnar, sagði: „Ef við gætum gefið hverju einstaklingi rétt magn næringar og hreyfingar, hvorki of lítið né of

mikið, hefðum við fundið öruggustu leiðina að góðri heilsu“. Starfsmenn heilbrigðisþjónustu nútímans vita hins vegar að margir sjúklingar fá ekki og munu ekki fá nægilega hreyfingu á eigin spýtur. Hluti vandans er að almannatryggingar hafa hingað til ekki talið kostnað við líkamsþjálfun sem kostnað við heilbrigðisþjónustu. Þó er von til þess að þetta breytist, en á Norðurlöndum hafa undanfarin ár verið gerðar nokkrar tilraunir með ríkisstyrkt líkamsþjálfunarnámskeið gegn uppáskrift frá lækni.

Væri ekki dásamlegt ef við gætum sett öll heilsueflandi áhrif hreyfingar í pillu?

Raunveruleikinn er hins vegar sá að sú framtíð er langt undan, og kemur kannski aldrei. Svo ekki er eftir neinu að biða. Svo framarlega sem lækningarinn þinn telur ekki fyrir því neinar heilsufarslegar hindranir skaltu strax í dag reima á þig íþróttaskóna og taka til þín annað gott ráð frá Hippocrates gamla: „*Ganga er besta meðal mannsins*“.

Þýtt og staðfært úr Diabetes Forecast, blaði samtaka sykursjúkra í Bandaríkjunum, október 2005.

Fríða Bragadóttir.

Kvensjúkdómur sem eykur hættuna á sykursýki T-2

Blöðrur á eggjastokkum hrjá margar konur. Hjá sumum verða blöðrurnar svo margar að þær þróa með sér PCOS, fjölblöðru-eggjastokka-heilkenni. PCOS hefur áhrif á efnaskiptin og eykur hættuna á sykursýki T-2.

U.þ.b. 10% kvenna á barneignaraldri hafa fengið greininguna PCOS, eða fjölblöðru eggjastokka-heilkenni. Það þýðir að eggjastokkarnir fyllast af litlum vökvafylltum blöðrum, eða cystum.

Ástandinu var fyrst lýst fyrir um 70 árum síðan, en ekki fyrr en nú nýlega hafa sérfræðingar um allan heim orðið sammála um skilgreininguna.

Uppfylla þarf tvö af eftirfarandi skilyrðum:

Blæðingar eru óreglulegar, koma mjög sjaldan, eða jafnvel aldrei.

Hækkuð gildi karlhormóna, sem geta valdið auknum hárvexti í and-

liti, á bringu, neðri hluta kviðs eða upphandleggjum. Hármíssir af höfði og unglingsbólur eru einnig algengt einkenni.

Sónarmynd sýnir 12 eða fleiri vökvafylltar blöðrur, allt að 9 mm í þvermál, í hvorum eggjastokk, og/ eða aukið ummál eggjastokka.

Einkenni

Þessi einkenni geta einnig komið fram af öðrum orsökum og stundum þarf blóðsýni til að skera úr um málið. Orsökina er aðallega erfðafræðileg, en vísindamenn vita ekki enn hvaða gen eiga í hlut. Matarvenjur og hreyfingarmynstur hafa einnig áhrif á það hverjar fá heilkennið.

Þó einungis tíundi hluti kvenna á barneignaraldri hafi greinst þá hafa sönarskoðanir sýnt að tvöfalt fleiri hafa einkennalaust PCOS.

Aukinn hárvöxtur, bólur á húð og óreglulegar eða horfnar blæðingar eru algengustu einkennin. Einnig koma oft fram vandkvæði við getnað og offita. Heilkennið getur birst á mismunandi hátt hjá konum og ekki er víst að öll einkenni komi fram, en þau koma oftast fyrst fram á síðari hluta unglingsaldurs eða fljótlega eftir tvítugt. Upphafið er þó sennilega að finna á barnsaldri eða jafnvel í móðurkviði.

Áhrif á efnaskipti

Síðustu ár hafa rannsóknir sýnt að PCOS veldur ekki aðeins of háu gildi karlhormóna og

blæðingatrufunum heldur hefur einnig umtalsverð og langvarandi áhrif á efnaskiptin; veldur minnkun insúlínnaemi sem leiðir til of hárs insúlíns í blóði, offitu og of hárrí blóðfitu (kólesteróli). Þessar truflanir leiða svo til meiri hættu á sykursýki T-2 og hjarta- og æðasjúkdómum síðar á lífsleiðinni.

Hættan á sykursýki T-2 er a.m.k. þreföld hjá konum með PCOS. Sumar rannsóknir hafa sýnt að 7,5-10% þessara kvenna, sem jafnframt eru of feitar, fá sykursýki.

Hækkandi aldur og offita eykur hættuna á sykursýki hjá konum með PCOS, en komið hefur í ljós að þessi hætta er fyrir hendi jafnvel þó þær séu í kjörþyngd. Þessar breytingar í sykurþúskapnum koma oftast í ljós á aldrinum 30–40 ára. Og jafnvel þó blóðsykurinn mælist eðlilegur geta komið fram aðrar truflanir sem auka hættuna á sykursýki T-2.

Milli 10 og 38% kvenna með PCOS þjáast af offitu, en enn er ekki vitað hvers vegna. Hjá þeim er

staðan enn erfiðari en hjá þeim sem eru í kjörþyngd. Hættan á sykursýki T-2 og hjarta- og æðasjúkdómum er meiri og einkenni eins og aukinn hárvöxtur, blæðingatrufanir og hækkað karlhormón eru algengari. Oftar þarf að beita frjósemis meðferð hjá þessum konum og útkoman úr henni er lélegri.

Hækkuð blóðfita, bæði kólesteról og þríglýseríð, er algengt vandamál og þá ekki aðeins hjá þeim sem eru of feitar. Þær sem eru í kjörþyngd eru einnig í aukinni áhættu gagnvart hjarta- og æðasjúkdómum. Breytingar sem benda til byrjandi æðakölkunar hafa fundist hjá mjög ungum konum með PCOS.

Meðferð

Meðferðin við PCOS fer eftir því hvaða einkenni eru mest áberandi. Þjáist konan af offitu er þyngdartap ein leið til að hafa áhrif á efnaskiptatrufanir og leiðrétt blæðingatrufanir og hárvöxt. Þyngdartap og aðrar breytingar á lífsstíl eru þó aðeins fyrsta skrefið. Séu einkennin aðallega af völdum of mikils karlhormóns og komi fram sem bólur og aukinn hárvöxtur er notað lyf sem heldur

aftur af þeim hormónum, t.d. cyproteron, venjulega ásamt getnaðarvarnarpillum. Blæðingartruflanir hjá konum sem ekki óska eftir að verða þungaðar eru meðhöndlaðar með getnaðarvarnarpillum og kvenhormónum. Erfiðleikar við getnað eru meðhöndlaðir með hormónum sem örva egglos.

Metformin er þrautreynt lyf sem lengi hefur verið notað við sykursýki T-2, með góðum árangri. Það minnkar insúlínnaemi og lækkar insúlíngildi í blóðinu. Það virðist einnig geta leiðrétt blæðingatrufanir og egglos og minnkað magn karlhormóna.

Þýtt úr sænska diabetes 1/2007.

Fríða Bragadóttir.

ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1. janúar 2006 til 31. desember 2006

Starf félagsins hefur verið með hefðbundnum hætti síðastliðið ár, verða hér taldir nokkrir helstu þættir.

Seta í stjórnun

Samtök sykursjúkra eiga fulltrúa í aðalstjórn Öryrkjabandalagsins eins og önnur aðildarfélög, auk þess situr Sigríður Jóhannsdóttir í framkvæmdastjórn ÖBI. Fulltrúi samtakanna í stjórn Þjónustuseturs Líknarfélaga hefur verið formaður þeirrar stjórnar og þar með framkvæmdastjóri Þjónustusetursins síðastliðin þrjú ár.

Útgáfustarfsemi

Jafnvægi kom út í nóvember 2006. Eitt tölublað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 36 síður, allt prentað í lit, sneisafullt af greinum um sykursýki og starf samtakanna. Blaðið er prentað í þrjú þúsund eintökum og dreift til allra félagsmanna, á allar heilsugæslustöðvar og til lækna.

Fjögur fréttabréf voru gefin út á árinu, þau fjölluðu um málefni líðandi stundar og eru yfirleitt fundarboð á fundi samtakanna.

Á síðasta ári kom loks út bæklingurinn „Sykursýki og geðræn vandamál“, en hann hafði verið lengi í bígerð. Honum hefur verið mjög vel tekið, en hann er aðallega ætlaður fagfólki sem starfar við meðhöndlun sykursjúkra. Bæklingurinn getur þó vel nýst sjúklingunum sjálfum einnig og má fá hann á skrifstofu félagsins.

Fundir

Tveir fræðslufundir voru haldnir á starfsárinu. Fyrsti fræðslufundur ársins fjallaði um mataræði „Borðum betur“, fyrirlesari var Guðrún E. Gunnarsdóttir. Annar fræðslufundur ársins hafði yfirskriftina „Líf með langvinnan sjúkdóm“, haldinn af þjónustusetri líknarfélaga þann 19. október.

Einnig var haldinn jólafundur 30. nóvember 2006 sem var vel sóttur.

Sr. Hjálmar Jónsson flutti hugvekvu og Jóhannes Kristjánsson var með gamanmál.

Aðalfundur var haldin 6 apríl 2006. Þar var stjórnin öll endurkjörin að því undanskildu að Kristín Ágústa Björnsdóttir gekk úr stjórn eftir margra ára farsælt starf í þágu samtakanna. Færum við henni hugheilar þakkir fyrir hennar framlag.

Alþjóðadagur sykursjúkra

Að venju minnstu samtökin Alþjóðadags sykursjúkra sem er 14. nóvember, með því að bjóða gestum og gangandi mælingar á blóðsykri, kynna Samtök sykursjúkra og dreifa fræðsluefni. Við stilltum upp básun í Smáralindinni laugardaginn 18. nóvember 2006. Lyra, Actavis og Logaland lánuðu mælitæki og að þessu sinni komu félagar úr Dropanum, foreldrafélagi sykursjúkra barna og unglunga og aðstoðuðu við blóðsykurmælingar.

Fjöldi fólks lagði leið sína til okkar þennan dag einsog undanfarin ár.

Námskeið, sýningar og fræðslufundir á landsbyggðinni

Við tókum þátt í sýningunni Matur 2006 sem haldin var helgina 30. mars til 2. apríl 2006. Þar náðum við til fjölda manna sem sýndu málefni mikinn áhuga. Því miður féll niður námskeið fyrir sykursjúka og aðstandendur þeirra á vegum Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja sem fyrirhugað hafði verið í febrúar síðastliðinn. Samtökin hafa undanfarin ár tekið þátt í þessum námskeiðum, með góðum árangri. Einnig hefur lengi verið á dagskrá að halda fræðslufund á Egilsstöðum, tvisvar hefur verið lagt af stað en þurft að snúa fluginu við vegna veðurs, við höldum áfram að reyna. Nú stendur til að halda slíkan fund á Ísafirði þ. 31. maí næstkomandi og vonum við að ferðaveður verði okkur hliðhollt.

Haustlitaferð

Samtök sykursjúkra fóru sína árlegu Haustlitaferð laugardaginn 23. september og lánuleið okkar í Landmannalaugar. Mættu 55 hressir einstaklingar í þessa ferð okkar og eins og svo oft áður lék veðrið við okkur. Þess má geta að ferðin

sóttist vel þótt að eitt sprungið dekk hafi tafið för okkar dálítið fram á kvöldið. Var ekki annað að sjá að allir hafi notið dagsins eftir allt saman.

Gönguferðir

Gönguferðir Samtaka sykursjúkra hafa staðið yfir allt árið 2006 á hálfsmánaðar fresti.

Að vetrarlagi var gengið annan hvern sunnudag kl. 13.00 og síðastliðið sumar færðum við okkur yfir á fimmtudaga kl. 20.00. Gengið var í um það bil 1 klst. þó það gæti teygst aðeins á göngunni yfir sumarmánuðina.

Kim Mortensen tók við af Kristínu Ágústu sem hefur verið ein af aðaldrifjöðrunum varðandi þessar göngur okkar síðustu ár. Þökkum við henni fyrir vel unnin störf og skemmtilegar göngur.

Heimasíða Samtaka sykursjúkra

Nú hefur í all nokkuð langan tíma verið unnið að því að setja heimasíðu okkar í nýjan búning og er von okkar að þeirri vinnu ljúki árið 2007.

Margir heimsækja greinilega heimasíðuna til þess að afla sér grunnupplýsinga og fréttu úr starfi okkar.

Félagaskráning í samtök sykursjúkra árið 2006

Nýir félagar tegund 1	= 14 einstakl.
Nýir félagar tegund 2	= 75 einstakl.
Nýir styrktarfélagar	= 5 einstakl.
Samtals	= 94 einstakl.
Úrsagnir úr félaginu	= 56 einstakl.
Fjölgunin varð	= 38 einstakl.
Þar af Öryrkjar	= 6 einstakl.
Þar af Foreldrar	= 8 einstakl.
Skráningar í félagið bréflega	= 55 einstakl.
Skráningar í félagið gegnum netið	= 39 einstakl.

Þökkum við látnum félögum okkar fyrir samstarfið og vottum aðstandendum þeirra samúð okkar.

Einnig þökkum við fyrri félögum fyrir samstarfið í gegnum árin.

Þess má geta að tvírukkun vegna mis-

taka viðskiptabanka okkar hafði mikil áhrif á marga sem sögðu sig síðan úr félaginu á grundvelli þessara mistaka.

Dreifing Prentefnis

Bæklingar og blöð samtakanna eru gjarnan pöntuð í gegnum tölvupóst og eru heilbrigðisþjónustan, apótekin og aðrar opinberar stofnanir þeir aðilar sem mest senda okkur pantanir. Einnig dreifum við fullt af bæklingum þar fyrir utan til félagsmanna og þeirra sem þess óska. Nú stendur yfir áttak í útsendingu fræðsluefnis til fagfólks og stofnana, en borið hefur á því að sérstaklega starfsfólk stofnana eins og elli- og hjúkrunarheimila og sambýla af ýmsu tagi, viti lítið eða ekkert um sjúkdóm vistmanna sinna.

Erlent samstarf

Samtök sykursjúkra hafa um árabil verið félagar í alþjóðasamtökum sykursjúkra, IDF, International Diabetes Federation. Þau samtök skiptast í deildir eftir heimsálfum og erum við hluti af IDF-Europe, Evrópuhluta samtakanna. Að þessu sinni fóru þrír fulltrúar frá okkur á ársfund þeirra og höfðu mikið gagn og gaman af. Af alþjóðlegum vett-



Puriður Björnsdóttir, fráfarandi formaður, flytur skýrslu stjórnar.

vangi er það helst að fréttu að Sameinuðu Þjóðirnar hafa, eftir mikinn þrýsting frá samtökum sykursjúkra og ýmsum ríkisstjórnunum, samþykkt að gera 14. nóvember að alþjóðlegum degi Sameinuðu Þjóðanna til eflingar baráttu gegn sykursýki. Þetta er sams konar staða og t.d. alnæmisdagurinn hefur og er þetta gífurleg viðurkenning á því vandamáli sem sykursýki er farin að verða í heiminum.

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa lengi haft með sér náð samstarf og höfum við hér á Íslandi ekki síst notið góðs af því. Á hverju ári halda félögin sameiginlega ráðstefnu fyrir starfsfólk og stjórnarmenn sinna samtaka, þar sem skipst er á upplýsingum og reynslu og ekki hvað síst höfum við skipst á verkefnum og prentefni sem við notum óspart frá hverju öðru. Ráðstefnan er haldin yfir eina helgi að sumri, til skiptis í löndunum 6. Á síðasta ári var þessi ráðstefna haldin í Þórshöfn í Færeyjum og sendum við þangað fjóra fulltrúa. Um ráðstefnuna má lesa nánar í Jafnvægi frá því í haust.

Formaður þakkar stjórn mikið og gott starf á liðnu ári.

Ársreikningar Samtaka sykursjúkra

REKSTRARREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2006

TEKJUR:

INNBORGUÐ FÉLAGSGJÖLD	1.116.553	
SELD MINNINGAKORT	38.450	
SELDIR BÆKLINGAR	87.140	
FJÁRVEITINGAR OG STYRKIR	3.736.100	
Fært til lækkunar á kostnaði v/útgáfu	- 700.000	2.886.100
Fært til lækkunar á Internetkostnaði	- 150.000	
VAXTATEKJUR	231.733	
SAMTALS:	4.359.976	

GJÖLD:

PÓSTUR, SÍMI OG INTERNET	512.909	
Styrkur frá Lyru v/heimasíðu	- 150.000	362.909
SKRIFSTOFUVÖRUR	45.350	
ÚTGÁFUKOSTNAÐUR	2.181.512	
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	- 550.000	931.512
Útgáfustyrkir – annað	- 700.000	
FÉLAGSSTARF	2.234.883	
ÝMISS KOSTNAÐUR	111.066	
AFSKRIFTIR EIGNA OG ÁHALDA	16.882	
VAXTAGJÖLD OG BANKAKOSTNAÐUR	213.609	
SAMTALS:	3.916.211	
HAGNAÐUR FL. Á HÖFUÐSTÓL	443.765	
SAMTALS:	4.359.976	

EFNAHAGSREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2006

EIGNIR:

VELTUFJÁRMUNIR:		
TÉKKAREIKNINGUR 33354 KB BANKI 303	1.130.137	
TÉKKAREIKNINGUR 1020 GLITNIR 525	299.410	
STYRKARREIKNINGUR 777162 LÍ	2.015	
VERÐBRÉFAREIKNINGUR GLITNIS 102322	2.114.461	
ÓINNNOMNAR TEKJUR UM ÁRAMÓT	328.457	
SAMTALS:	3.874.480	

FASTAFJÁRMUNIR:

EIGNIR OG ÁHÖLD 1/1 2006	112.548	
15% AFSKRIFTIR	- 16.882	95.666
EIGNIR SAMTALS:	3.970.146	

EIGIÐ FÉ:

HÖFUÐSTÓLL 1/1 2006	3.526.381	
HAGNAÐUR ÁRSINS	443.765	3.970.146
SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:	3.970.146	

ÞUNGGLYNDISLYF

Hvaða áhrif hafa þau á blóðsykurstjórnun?

Þunglyndislyf eru algeng og oft áhrifarík meðferð við þunglyndi. Frábært! segjum við kannski, en hvaða áhrif hefur inntaka þeirra á sykursýki?

Því miður er ekki til neitt einfalt svar. Þunglyndislyf geta valdið þyngdaraukningu eða þyngdartapi, sem getur svo haft áhrif á blóðsykurgildi. Og tegund lyfs getur einnig skipt máli, rannsóknir hafa sýnt að trísýklið þunglyndislyf, stundum gefin við verkjum vegna taugaskemmda, geta hækkað blóðsykur.

Í nýlegri rannsókn við Washington University í USA voru skoðuð áhrif þunglyndislyfsins Bupropion á 93 sjúklinga með T-2 sykursýki og meiriháttar þunglyndi.

Bupropion er af þeirri tegund þunglyndislyfja sem kallast norepinefrín og dópamínhamlandi. Það er frábrugðið bæði trísýkliðum og serótónín hamlandi lyfjum, og veldur líklega færri aukaverkunum en önnur þunglyndislyf. Það

virðist einnig leiða til meiri þyngdartaps hjá offeitum sjúklingum, hvort sem þeir eru þunglyndir eða ekki, en önnur samþærlig lyf.

Rannsóknin var í tveimur hlutum; í þeim fyrri tóku allir sjúklingarnir Bupropion í 10 vikur, þeir sem höfðu fengið bót á sínu þunglyndi af lyfinu héldu síðan töku þess áfram í 6 mánuði. Mikill meirihluti sjúklinganna fékk mikla bót á þunglyndinu, og allir þeir sem héldu töku lyfsins áfram í 6 mánuði voru lausir við þunglyndið allan þann tíma.

En bót á þunglyndinu var ekki eini ábatinn. Þátttakendum gekk betur en áður að taka á mataræði sínu og auka hreyfingu. Allir léttust umtalsvert, þó misjafnlega mikið væri. Langtímaþlósýkurgildi (HbA1c) lækkaði einnig hjá öllum þeim sem voru lausir við þunglyndið.

Forvígismenn rannsóknarinnar segja skilaboðin þau að: til er áhrifarík meðferð við þunglyndi og hún leiðir til betri blóðsykurstjórnunar. Það er greinilegt að

taka lyfja við þunglyndi hjálpar fólki á fleiri en einn veg. Það hjálpar fólki að hugsa betur um sjálft sig og auðveldar því þar með að léttast og þar með bæta blóðsykurstjórnun. Meðferð við sykursýki hefur marga fleti og andlegt ástand getur haft mikið að segja. Þó er ekki nóg „bara“ að fá pillu við þunglyndi, skoða þarf heilsufar sjúklingsins í heild og í samhengi.

Ef þú tekur nú þegar þunglyndislyf, og kannski eitt af þeim sem hugsanlega getur hækkað blóðsykurinn, alls ekki hætta töku lyfsins án samráðs við lækninginn þinn. Og ef þú ert þunglynd/ur, en færð ekki meðferð við því, ræddu þá endilega málið við lækni eða annað heilbrigðisstarfsfólk og fáðu meðferð sem hæfir þér. Lyfjagjöf og samtalsmeðferð eru hvort tveggja góðar meðferðir við þunglyndi, og oft gefst vel að nota þær báðar saman.

Þýtt úr bandaríska Diabetes Forecast júní 2007.

Fríða Bragadóttir.



Stuðlar að heilbrigðara lífi fyrir alla

BD Micro-Fine™ + nálar fyrir insulinpenna

Fínni nálar eru ekki fáanlegar!
Öruggar og þægilegar í notkun.



Íslensk Ameríska - Tunguhálsi 11
110 Reykjavík - Sími 522 2700

Einnig insulinsprautur með áfastri nál,
nálar og byssur fyrir blóðsykurmælingar.

**Nýr blóðsykurmælir frá Roche
Accu-Chek Aviva**

Þægilegur mælir sem skiptir máli

nákvæmur og fyrirferðarlítill

Lítið blóðsýni, 0.6 míkrólítrar.

Rétt niðurstaða á 5 sek.

7,14 og 30 daga meðaltal.

Geymir 500 mælingar.

Mæling frá 0.6-33.3 mmól/L.

4 áminningar á dag.

Tölvutengjanlegur.

Stór skjár.

Stór prófstrimill, sýgur upp
blóðsýnið.

Engin afföll.

Alltaf nákvæm mæling.

Dagsetning og tími helst inni við
rafhlöðuskipti.

1 stk. 3V lithium CR 2032.

Stillanleg HYPO - viðvörðun.

Hljóðmerki fyrir sjóndapra.

Kóðun með kubbi.

AST - mæling er möguleg.



LYRA

Hlíðasmára 11 201 Kópavogi sími 562 7778 www.lyra.is