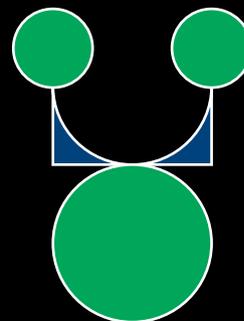


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA



NÓVEMBER 2008

1. TBL. 31. ÁRG.

MEDAL EFNIS:

Lítill skref, stórar breytingar – 10 auðveldar leiðir í átt að heilbrigðari lífsstíl

Parfaggreining fyrir sykursjúka

Magahjáveituaðgerð og sykursýki

Gervibrisið gæti bráðlega orðið að veruleika



KVEÐJA FORMANNS OG RITSTJÓRA 2008

Þegar ég settist niður að skrifa þessa kveðju þá rann það skyndilega upp fyrir mér að þetta er tíunda Jafnvægi sem ég ritstýri. Fyrsta blaðið undir minni stjórn kom út árið 1999 og núna kemur árgangur 2008. Tíu ár sem hafa liðið ótrúlega fljótt. Það er skammtilegt að vera ritstjóri og ég vildi óska þess að ég hefði meiri tíma til að sinna starfinu. Það er tímabært að annar taki við starfinu finnst mér. Ef það er einhver sem les þessi orð og hefur áhuga vinsamlega talið við mig.

Starf samtakana hefur verið með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundir, gönguferðir, haustferðin sívinsæla, kynningar og blóðsykurmælingar á opinberum stöðum. Jafnvægi er fastur liður á hverju hausti og fréttabréfin koma út að venju. Einn fræðslubæklingur var endurprentaður á árinu „Hreyfing er mikilvæg“.

Ný deild var stofnuð á Suðurnesjum og óskum við henni velfarnaðar í starfi sínu.

Ný heimasíða var tekin í notkun á árinu.

Þetta er ár mikilla tíðinda í íslensku efnahagslífi eins og við höfum öll orðið vör við.

Samtök sykursjúkra hafa ekki tapað neinum peningum sem betur fer, en allur rekstur er orðin erfiðari t.d. bara það að fá auglýsingar í Jafnvægi. Ég tel að helsta verkefni okkur verður að verja hagsmuni sykursjúkra gagnvart stjórnvöldum verja það sem áunnist hefur í gegnum tíðina en það eru ýmsar blikur á lofti þegar ríkiskerfið þarf að spara. Mikil vinna hefur verið allt þetta ár í nefnd á vegum heilbrigðisráðuneytisins um endurskoðun á greiðsluþátttöku almennings í lyfjum og annarri heilbrigðisþjónustu. Markmiðið er að allir borgi sömu upphæð að hámarki. Þetta gæti þýtt kostnaðarauka fyrir sykursjúka þar sem lyf fyrir sykursjúka hafa verið gjaldfrjáls til skamms tíma á Íslandi. Það er skoðun okkar í stjórn Samtaka sykursjúkra að eðlilegt sé að berjast gegn þessu. Við teljum að það sé okkar réttur nú sem hingað til að sykursjúkir fái gjaldfrjáls lyf, þetta eru lífsnauðsynleg lyf og það er óumdeilt að góð blóðsykursstjórn eru miklu ódýrari fyrir samfélagið þegar til lengri tíma er litið.

Formaður vill þakka þeim sem komið hafa að starfi félagsins og þakkar þeim fyrir þeirra framlag, einnig vil ég þakka stjórnarmeðlimum fyrir samstarfið.

*Með bestu kveðju
Sigríður Jóhannsdóttir,
formaður Samtaka sykursjúkra*



Efnisyfirlit

Norðurlandafundur í Stokkhólmi í ágúst	4	Mataruppskriftir	22
Gott kaffi lengir lífið	6	Dropinn	24
Magahjáveitugerð og sykursýki	8	Þyngd - sykursýki - krabbamein.	28
Lítill skref – stórar breytingar	10	Vandamálín eru til að sigrast á þeim - bréf til blaðsins .	29
Sorglegur kynjamunur	13	Sætuefnið Aspartame	30
Gönguferðir Samtaka sykursjúkra	14	Ársskýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra	32
Þafagreining fyrir sykursjúka	16	Ársreikningar Samtaka sykursjúkra	33
Gervibrísið gæti bráðlega orðið að veruleika	17	Alþjóðasamtök sykursjúkra, IDF	34
Haustferð Samtaka sykursjúkra í Þakgil	18		

JAFNVÆGI • 1. tbl. 31. árg. 2008

Samtök sykursjúkra • Hátúni 10b • 105 Reykjavík • Sími: 562-5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sigríður Jóhannsdóttir.

Ljósmyndir: Forsíða, Kim Mortensen. Myndir í blaðinu: Elín Þ. Samúelsdóttir og Margrét Reynisdóttir.

Prentvinnsla: Litróf ehf.

Frumherjar á sviði sykursýki



CONTOUR™

Nýr og ennþá betri mælir

- Auðveldur í notkun
- Engin kóðun
- 480 mælinga minni
- 5 sek. að mæla



 simplewins™



Bayer HealthCare
Diabetes Care

NovoPen® 4 Fjölnotapenni

- Öruggur valkostur
- Tölustafir skömmtunarkvarðans eru þrisvar sinnum stærri
- Auðvelt að lesa og velja réttan skammt
- Helmingi minni kraft þarf til að sprauta. Stuttur inndælingarhnappur tryggir betri stjórnun á inndælingu insúlíns
- Þegar inndælingu er lokið heyrir greinilegur smellur og stillist aftur á 0





Norðurlandafundur í Stokkhólmi 28.–31. ágúst 2008

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa lengi haft með sér náið 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. Löndin eru Danmörk, Noregur, Svíþjóð, Finnland, Ísland og Færeyjar. Í fyrra vorum við í Danmörku en nú í ár var ráðstefnan haldin í Stokkhólmi.

Fimmtudagurinn 28. ágúst

Snemma á fimmtudagsmorgni var haldið af stað til Stokkhólms og lent á Arlanda flugvelli um klukkan 1. Eftir um þriggja kortera akstur vorum við komin á hótelið, Scandic Hasselbacken sem staðsett er í Djurgården í Stokkhólmi. Þá höfðum við nokkra tíma til að koma okkur fyrir og slaka á fyrir fundarhöldin.

Seinni partinn hittust svo allir í sal á hótelinu þar sem sumir hittu gamla félagi og aðrir kynntust nýju fólki. Mikið var af sama fólkinu og hefur tekið þátt í starfinu undanfarin ár en einnig var mikið af nýju fólki sem ekki hafði komið áður á norðurlandafund.

Fimmtudagskvöldið var notað til að kynna hvert öðru og hafa það huggulegt. Við fengum þriggja rétta máltíð á hótelinu og var boðið upp á léttvín með. Það var óskrifuð stefna meðal ferðafélaga frá Íslandi að dreifa sér aðeins um salinn svo við hefðum tækifærið á að kynna sem flestum. Það gafst mjög vel og kynntumst við nýju fólki daglega.

Föstudagurinn 29. ágúst

Á föstudagsmorgni var svo byrjað með morgunverðarhlaðborði á hótelinu áður en ráðstefnan hófst. Þar var nóg af sænsku hringlóttu hrökkbrauði og allskonar veigum sem gott var að hefja

daginn á. Fyrir hádegið voru tveir fyrirlestrar. Christian Berner prófessor skýrði frá viðmiðunarreglum sem unnið er að því að setja í Svíþjóð. Vinnuferlið hefur verið í gangi frá 2006 og mun halda áfram til 2009. Reglurnar eru taldar þjóna breiðum hópi sykursjúkra þar sem samstarf hefur verið milli margra sérfræðinga víðsvegar af landinu. Er þá meðal annars bæði tekið tillit til mataræðis í meðferðinni sem og mismunandi lyfja.

Hægt er að skoða nánari upplýsingar á sænskri vefsíðu www.socialstyrelsen.se. Fyrirlesturinn innihélt áhugaverða punkta sem mætti skora á heilbrigðis-yfirvöld hérlandis að kynna sér frekar.

Seinni fyrirlesturinn á föstudagsmorgni var haldinn af Claes-Göran Östenson prófessor. Hann skýrði frá rannsóknum sem gerðar hafa verið á nýrri meðferð við tegund 2 af sykursýki sem felst í notkun plöntu sem finnst í Víetnam. Plantan sem er nokkurskonar te er tekin inn þrisvar á dag hálf tíma fyrir máltíð. Rannsóknin stóð yfir í 12 vikur og var samanburðarhópur látin taka „lyfleysu“ á meðan. Báðir hópar þurftu að fylgja ákveðnu æfingaprógrammi og mataræði á tímabilinu. Rannsóknin leiddi í ljós að þeir sem tóku plöntuna (*Gynostemma pentaphyllum*) lækkuðu í langtímasykri að meðaltali um 2 eftir tímabilið á meðan samanburðarhópurinn lækkaði eingöngu um 0,16. Ekki voru merkjanlegar breytingar á þyngd, lifrar- eða nýrnastarfsemi.

Föstudagur eftir hádegisþ

Eftir góðan og hollan hádegisverð á hótelinu var haldið áfram. Næsta mál var að kynna hvað hver þjóð gerði á alþjóðadaginn. Við ætlum að mæla blóðsykur í Ráðhúsinu og Smáralind, eins verður Höfði verður upplýstur í lit samtakanna. Svíar ætla að vekja athygli á sykursjúkum börnum í skólum og selja merki og blöður í tilefni dagsins. Síðan verður uppákoma í Sentrum station. Finnar ætla að einbeita sér að fjölmíðlum og kynna alþjóðadaginn þar. Noregur ætla líka að vekja athygli á sykursjúkrum börnum í skólum.

Ungliðar eru með samkeppni um merki á T-boli sem verða líka seldir í Svíþjóð. Danir ætla að hafa hægt um sig í ár en ætla að verðlauna danska lyfjaiðnaðinn fyrir stuðning á liðnum árum. Hvetja fólk til að fara í mælingu. Færingar verða með maraþon barna. Hvert barn hleypur einn km og ágóði rennur til Live for a children-verkefnisins. Þeir leggja áherslu á að kynna hreyfingu og lífsleikni.

Þá var komið af Norðmönnum að kynna sína starfsemi þeir ætla að kynna muninn á tegund 1 og tegund 2 sykursýki. Einbeita sér meira að stjórn-málum.

Um kvöldið var síðan kvöldverður um borð í Gustav Vasa og siglt um nágrenni Stokkhólms.

Laugardagurinn 30. ágúst

Dagskrá byrjaði kl. 09,00 á því að við frá Íslandi greindum frá verkum okkar á síðastliðnu ári.



Fulltrúar Íslands á fundinum. F.v.: Sigfríð, Elín, Sigríður og Ómar.



Fulltrúar Finnlands.

Elín hafði sett upp í tölvu sína glærur, sem sýndu efni það sem við ræddum um. Hún byrjaði að kynna heimasíðu Samtaka sykursjúkra, og sagði frá stuðningshópi.

Sigfríð gerði grein fyrir gönguhóp, og lýsti hvernig gönguferðir væru skipulagðar og hvernig hópurinn væri samsettur.

Ómar sagði frá haustferð samtakanna en hún var farin á Snæfellsnes síðastliðið haust, hvernig ferðatilhögun og þátttaka var.

Sigríður sagði frá útgáfu Jafnvægis

bláðs samtakanna svo og endurútgáfu á ritinu Hreyfing. Þá lýsti hún uppákomum í sambandi við alþjóðlegan dag sykursjúkra. Hún sagði frá heimsókn samtakanna í Alþingi, þar sem þingmönnum og starfsfólki var boðið að láta mæla blóðsykur þeirra. Eins benti hún á að Höfði hefði verið upplýstur með bláum ljósum. Í Smáralind var boðið uppá blóðsykur mælingar og þáðu það yfir 1200 manns. Hún sagði frá stofnun deildar á Suðurnesjum, þá sagði hún frá Dropanum og hvernig tengsl væru þar á milli.

Færeyingar voru þá næstir, en um 1500 eru greindir með sykursýki en í samtökum þeirra eru 550, félagið fær upplýsingar um þá er greinast og er reynt að hafa samband við þá. Í sambandi við alþjóðadaginn var haldin hlaupadagur þar sem 246 börn hlupu til að

safna fé sem gefið var til Live for a child. Vegna fámennis er ekki gefið út lesefni á móðurmálinu og notast þeir því við prentefni frá Dönum, eins er með fyrirlesara. Í desember 2007 var haldin fundur með þátttöku 70 til 100 manns.



GOTT Kaffi LENGIR LÍFIÐ

Við Norðurlandabúar drekkum mikið kaffi, meira en flestir aðrir. Finnar drekka langmest. Er þetta skaðlegt?

Kaffi er hollt, á því leikur enginn vafi, alla vega ef drukkið er uppáhellt kaffi eða frostþurrað (Nescafé). Pressukaffi getur hins vegar innihaldið fitu úr kaffibaununum sem getur átt þátt í óæskilegum kólesterólgildum.

Á síðustu árum hafa komið fram margar rannsóknarniðurstöður sem sýna fram á heilsusamleg áhrif kaffidrykkju. Margar þeirra benda til að kaffi geti verið vörn gegn sykursýki T-2. Flest bendir líka til að þess meira kaffi, því betra, og áhrifin eru til staðar jafnvel þó tekið sé tillit til annarra áhættuþátta s.s. lífsstíls, aldurs og offitu.

Nýleg finnsk rannsókn sýnir að mikið kaffi lækkar dánartíðni af völdum hjarta- og æðasjúkdóma (hjartaáfall og heilablóðfall) og heildardánartíðni kaffidrykkjufólks var líka lægri en annarra. Og því fleiri bollar á dag, þess betra.

En hver getur skýringin verið? Í kaffi er mikið af andoxunarefnum, raunar fáum við hér á norðurlöð meira af andoxunarefnum úr kaffi en nokkru öðru sem við neytum. Virknin á þróun sykursýki T-2 skýrir að hluta lægri dánartíðni af völdum hjarta- og æðasjúkdóma, auk þess sem andoxunarefni draga verulega úr dánartíðni af öðrum orsökum.

Niðurstaða: Það lítur út fyrir að kaffi sé hollt og margt bendir til að það sé mun betra en te í þessu tilliti. Sennilega er best að drekka uppáhellt gegnum pappírspoka eða duftkaffi (instant), espresso og pressukönnukaffi er ekki eins gott vegna fitu sem getur valdið hækkandi kólesteróli.

*Þýtt úr norska diabetes nr.4 2007.
Friða Bragadóttir.*

Kl. 10,30 var síðan gert kaffihlé en kl. 11,00 var fyrirlestur Soffíu Guðbjartsdóttur.

Soffía Guðbjartsdóttir er læknir í Svíþjóð og sér þar um tölvuvæddan gagnagrunn um sænska sykursýkisjúklinga, að þessum gagnagrunni hafa aðeins lækna og hjúkrunarfólk aðgang. Lækna, þó ekki allir, senda tilkynningar um þá er greinast með sykursýki, en engin merki eru um að lækna sendi inn nöfn „bestu“ sjúklinga. Talið er að um 70% lækna sendi inn nöfn til skrásetningar en um 100% barna er komin inn. Í grunninum eru um 170.000 sjúklingar árið 2007 og munu fara yfir 200.000 árið 2008.

Laugardagur eftir hádegi

Að loknum hádegisverði var komið að Danmörku að kynna sín mál.

Þau nýttu tímann til að segja frá stórum viðburði Sykursýkisþinginu þar sem aðalumræðu efnin voru forvarnir, betri meðferð og greining sem fyrst.

Einnig eru þau að gera allsherjar-endurskoðun á sínum lögum með það að markmiði að gera sín samtök enn faglegri.

Sögðu frá rannsókn sem er verið að gera á lífi skólabarna með sykursýki.

Helstu niðurstöður börn með slæma blóðsykurstjórnun eiga í samskipta erfðleikum og eiga erfitt með samvinnu. Ef foreldrar eru nálægir á skóladegi eru börn þeirra með betri blóðsykurstjórnun.

Þá var komið að Finnum að segja frá sínum hápunktum í starfinu síðast liðið ár.

Hápunktur ársins var stór og mikil hátíð vegna afmælis spilakassasamtaka sem hafa gefið finnsku sykursýkis samtökunum mikið fé undanfarin ár, hátíðahölin voru í samstarfi við Finnka Rauða Krossinn og samtök finnskra hjartasjúklinga. Hátíðahöldin stóðu yfir í þrjú mánuði frá júní til ágúst vítt og breytt um landið. Þar voru kynntir áhættuþættir við það að fá sykursýki.

Einnig var haldinn stór ráðstefna um sykursýki í júní í samvinnu við samtök hjartasjúklinga og IDF. Eftir þessar kynningar var gert kaffihlé. Þá var komið að gestgjöfunum að kynna sína starfsemi.

Í sænsku samtökunum eru þrjár meginstöðir heilbrigðisþjónusta, stefna í félagsmálum og rannsóknir. Þjónusta við sykursjúka er ólík eftir sveitarfélög-



Málin rædd við upphaf fundar á fimmtudagskvöls.

um en okkar stefna er að allir fái sömu þjónustu óháð búsetu. Enn er verið að vinna að því að sykursjúkir tegund 1 geti tekið meiraprófið. Reyna að fá fóttaaðgerðir endurgreiddar frá ríkinu.

Þegar Svíar höfðu lokið sér af var gert hlé á dagskáninni og tveimur tímum seinna vorum við sest til borðs í Stads-huskallaren og tekin til við að snæða „Nobeldinner“.

Sunnudagsmorgunn

Næsta morgun var enn haldið áfram að funda og rætt um samvinnu okkar, hún er grundvölluð af skjali sem samþykkt var á norrænum fundi 2004. Á að breyta henni eður ei, þetta verður rætt betur á næsta formannafundi í Kaupmannahöfn. Erum við landsamtök í IDF Europe eða EKKI. Aðeins rætt um lengd fundararins tilmæli um að stytta hann aðeins. Síðan var aðeins rætt um IDF Europe og

nauðsyn þess að Norðurlöndin eigi þar fulltrúa í stjórn. Finnar bjóða fram fulltrúna, sammælt um að kjósa hann á næsta IDF Europe fundi sem verður fljótlega á Möltu.

Finnar tilkynntu að næsti fundur yrði haldinn í Tampere 20.–23. ágúst 2009.

Að svo búnu var fundi slitið og fundarmenn hélu til sína heima eftir ánægjulega dvöl í Svíaríki.

Elin, Sigfríð, Ómar og Sigríður.

**NÝJA
HEIMASÍÐAN
OKKAR**



diabetes.is

Magahjáveituaðgerð og sykursýki

Læknar hafa lengi vitað að áhrifaríkasta meðferð við offitu er skurðaðgerð, og þá sérstaklega magahjáveituaðgerð. En nú eru að koma í ljós önnur stórkostleg áhrif þessarar aðgerðar. Hjáveituaðgerðin virðist í mörgum tilvikum verða til þess að sykursýki af tegund 2 gangi nær samstundis alveg til baka og hún virðist einnig draga verulega úr hættunni á krabbameini.

Skurðlæknar hafa síðan á 6. áratug síðustu aldar framkvæmt aðgerðir til að minnka offitu, en þær eru nú mun öruggari en áður. Í dag eru þessar aðgerðir oftast framkvæmdar gegnum kviðsjá í stað þess að áður þurfti stóra holskurði til.

Þrátt fyrir gífurlega fjölgun offitusjúklinga eru enn tiltölulega fáir sem gangast undir þessar aðgerðir.

Lesley Stahl, fréttamaður hjá hinum þekktu fréttaskýringaþætti CBS **60 minutes** hitti nokkra sjúklinga sem áður þjáðust af lífshættulegri offitu.

Lesly hitti Tony Sideman, sem gekkst undir aðgerð í apríl 2007 og hefur síðan lést um 70 kg, Janet Rovak, sem hefur lést um 45 kg á þeim átta mánuðum sem liðnir eru síðan hún var skorin upp og Travis Goodbou, sem léttist um 130 kg á sjö mánuðum eftir aðgerðina.

Dr. Neil Hutcher frá Richmond í Virginíu hefur framkvæmt meira en 3000 hjáveituaðgerðir. Dr. Hutcher var spurður hversu margir þyngist aftur og svarar því svo: „Þegar um er að ræða ólæknandi sjúkdóm sem verður fjöldi fólks að aldurtíla finnst mér það ansi gott að geta stáð af 85–90% árangri.“

„Og er sú raunin hjá ykkur?“ spyr Stahl.

„Já,“ segir Hutcher.

Enginn matarkúr, ekkert þjálfunarplan og engin lyf geta haldið fram viðlíka árangri. Þessir sjúklingar létast ákaflega mikið og flestir halda þyngdinni burtu eftir aðgerðina.

Þannig framkvæmir Hutcher aðgerðina: fyrst losar hann lítinn poka efst á maganum frá afgangnum og festir hann síðan við neðri hluta smágirnanna og fer þannig fram hjá stærstum hluta magans, og þannig verður ákaflega lítið pláss fyrir mat.

Áður fyrr létust u.þ.b. 1 af hverjum 100 í kjölfar aðgerðarinnar, sú tala er nú komin niður í 1 af hverjum 1000, sem gerir hana hættuminni en flestar aðrar stórar skurðaðgerðir. Dánartíðnin er þar með orðin minni en af völdum gallblöðruaðgerðar og er um einn tíundi miðað við hjartaaðgerðir.

Nýjar aðferðir hafa gert þessa aðgerð bæði hættuminni og áhrifaríkari. Nú má t.d. gera „nýja“ magapokann enn minni en áður.

„Jafnvel þó ég vildi borða heila ostaköku, þá er maginn í mér mjög lítill. Nú getur hann aðeins tekið við um 100 gr af mat þó hann sé teygður alveg eins og hægt er. Og það er varla einu sinni ein sneið af ostaköku,“ sagði kona sem hafði farið í gegnum aðgerðina.

Ein aðalástæðan fyrir því að aðgerðin hefur áhrif er sú að hún virðist draga úr matarlyst. „Ég hlusta á sjúklingana mína, þeir

koma til mín aftur og segja, „Læknir, þú slökktir eldinn,““ segir dr.Hutcher.

„Þegar þú sérð auglýsingaskilti fyrir skyndibitamati..hún hristir bara strax höfuðið,“ segir Stahl þegar hún byrjar á spurningu til eins sjúklingsins.

„Mig langar ekki í það,“ svarar konan. „Áður var ég stöðugt yfirkominn af sætindalöngun. Ég gat ekki gengið fram hjá sjoppunni í vinnunni án þess að kaupa súkkulaðistykki. Nú geng ég fram hjá og leiði ekki hugann að því.“

Paul Delios frá Massachusetts hefur lést um 45 kg eftir sína aðgerð. Hann rekur kleinhúringjabúð ásamt systkinum sínum en segir sér ganga vel að standast freistingarnar. „Áður langaði mig stöðugt í bita, nú finn ég ekki fyrir því.“

Hjá flestum sjúklingum hverfur sætindalöngunin. Ein kenning gengur út á að aðgerðin minnki magn magahormónsins „grelín“, en það er talið vekja hungurtilfinningu.

Hjá Travis, manningnum sem léttist um 130 kg á sjö mánuðum, leið um ein og hálf vika áður en hann var laus við sykursýkina og gat hætt á öllum lyfjum.

Annar maður að nafni Bill sagði að það hefði tekið fjóra daga. „Ég fór inn á sjúkrahúsið á föstudegi, kom heim á mánudegi og henti öllum pillunum mínum,“ sagði hann Stahl.

Þetta skyndilega hvarf sykursýkinnar olli læknum heilabrotum. „Við vildum vita hvað ylli því. Fæstir sem fara í aðgerðina verða þó beinlínis grannir.“

Dr. David Cummings, sérfræðingur á sviði matarlystar segir regluna vera þá að fólk léttist um þriðjung.

„Fæstir þeir sjúklingar sem þjást af mjög mikilli offitu fyrir aðgerðina komast í eðlilega þyngd á eftir. Þeir fara úr flokki sjúklegrar offitu niður í offituflokk, eða úr offituflokki í ofþyngdarflokk, þrátt fyrir það er um gífurlega mikla breytingu að ræða,“ útskýrir Dr. Cummings.

En þetta á ekki aðeins við um þyngdartap, heldur virðist sjálf aðgerðin valda því að sykursýki af tegund 2 gangi að fullu til baka.

Sjúklingarnir sem Stahl hitti höfðu allir sykursýki fyrir aðgerðina en nú, eftir aðgerð, er enginn þeirra sykursjúkur. Enginn þeirra notar lengur blóðsykurlækkandi lyf.

Vicki, einn sjúklinganna sem Stahl ræddi við, sagðist áður hafa tekið 8–9 insúlínsprautur á dag, en nú notar hún ekki lengur insúlín, hún segist „læknuð“ af sykursýkinni.



„Myndir þú nota orðalagið „að lækna“ sykursýki?“ spurði Stahl Dr. Hutcher.

„Ég lít svo á að sjúklingar mínir séu læknaðir,” segir hann.

„Læknaðir?“ spyr Stahl.

„Ja, þeir fara lyfjalausir heim,“ segir hann. „Og ég hef nú fylgst með sumum þeirra í 10 til 15 ár og ekkert bendir til þess að sykursýkin láti á sér kræla aftur. Svo, það er allavega ekki langt frá sannleikanum að tala um lækningu.“

Rannsóknir staðfesta að í um 80% tilfella gangi sykursýki að fullu til baka í kjölfar aðgerðarinnar. Offita er álitin ein aðalorsök sykursýki af tegund 2, en þrátt fyrir það hverfur sykursýkin í kjölfar aðgerðarinnar, löngu áður en fólk byrjar að léttast.

Sykursýkin lætur undan. „Við höldum að það gæti staðið í sambandi við smágirnið,“ segir Dr. Rubino, ítalskur skurðlæknir sem nú starfar í USA.

Svo hann fór að gera þessar aðgerðir á rottum og komst að því að þegar hann aftengdi efsta hluta smágirnisins, svæði sem kallast duodenum, hvarf sykursýkin. Síðan sneri hann aðgerðinni við og þegar hann tengdi smágirnið aftur, kom sykursýkin til baka.

Þarna var um tímamótauppgötvun að ræða. Með því einfaldlega að koma í veg fyrir að matur færi gegnum þetta duodenum svæði gekk sykursýkin til baka, og þar með var sannað að það var óháð þyngdartapi. Þetta þýðir að í raun er hægt að lækna sykursýki með skurðhníf.

Dr. Rubino segist nú hafa framkvæmt þessa aðgerð á mönnum.

60 Minutes heimsótti dr. Rubino í Brasilíu þar sem hann hefur hafið tilraunir með aðgerðina á sykursjúkum sem ekki eru of feitir, til að komast að því hvort hún hafi sömu áhrif á þá og hina feitu og til þess að fullvissa sig um að um hættulitla aðgerð er að ræða.

Í dag er staðan sú að þrátt fyrir sykursýki getur fólk ekki komist í þessa aðgerð nema offita þess teljist orðin það mikil að það sé í bráðri lífshættu. Dr. Hutcher telur að þessi viðmið séu orðin úrelt, þau miðist við að á þeim tíma sem þau voru sett voru slíkar aðgerðir framkvæmdar með holskurði með meðfylgjandi áhættu. Nú er öldin önnur og læknar telja sig geta hjálpað sykursjúkum fái þeir til þess leyfi.

60 Minutes leitaði svara hjá heilbrigðisfyrirvöldum og fékk þau svör að ekki stæði til að endurskoða þessi viðmið en þó væri í gangi athugun á áhrifum þessara aðgerða.

Margar rannsóknir benda til eins stórs áhættuþáttar. „Ég hef séð rannsóknir sem sýna aukna tíðni sjálfsvíga hjá sjúklingum sem farið hafa í þessa aðgerð. Hvers vegna skyldi það vera?“ spyr Stahl Dr. Hutcher.

„Við erum ekki viss,“ segir hann. „Margir sjúklinga okkar eru mjög þunglyndir. Þegar fólk léttist kemur tímabil mikillar gleði en þar á eftir gerir fólk sér grein fyrir að kannski var þunglyndið ekki af völdum ofþyngdarinnar heldur kannski einmitt öfugt.“

Á meðan safnast upp vísbendingar um jákvæðar hliðarverkanir aðgerðarinnar, t.d. varðandi kæfisvefn.

„Kæfisvefn er hinn hljóði morðingi. Að nóttu, í fastasvefni, kafnar þú einfaldlega í rúmi þínu, þú bara hættir að anda,“ segir Hutcher.

Af þeim sjúklingum sem Stahl hitti hafði helmingur þjáðst af kæfisvefni fyrir aðgerðina, eftir aðgerðina voru þeir allir lausir við það.

Þessi breyting er af völdum þyngdartapsins. Dr. Bruce Miller, heimilislæknir frá Virginíu, hefur lést um 60 kg á þremur mánuðum.

„Öll önnur heilsufarsvandamál mín hafa einnig batnað,“ segir hann. „Ég tek ekki lengur blóðþrýstingslækkandi lyf né heldur kólesterólslækkandi, og auk þess er ég hættur að taka sykursýkislyfin mín. Ég er hættur á öllum lyfjum.“

Til viðbótar við jákvæð áhrif aðgerðarinnar á blóðþrýsting og kransæðasjúkdóma virðist vera að hún hafi einnig áhrif á krabbamein.

Dr. Eugenia Calle er faraldsfræðingur hjá bandaríska krabbameinsfélaginu. Stahl spurði hana: „Fær maður krabbamein af því að vera feitur?“

„Ofþyngd og offita eykur verulega hættuna á að fá margar tegundir krabbameins,“ segir Calle.

Dr. Calle hefur rannsakað tengslin milli krabbameins og offitu.

Er spurt er hvers konar krabbamein sé verið að tala um gefur Calle okkur langan lista: „Brjóstakrabbamein, ristilkrabbamein, krabbamein í eggjastokkum, nýrum, barkakýli, brisi og lifur.“

„Ég hefði heldur átt að spyrja hvaða krabbamein féllu ekki þarna undir,“ segir fréttamaðurinn.

„Í raun eru mjög fá krabbamein sem offita hefur ekki áhrif á,“ segir Calle.

„Hafið þið getað áætlað hversu margir deyja árlega úr offitutengdu krabbameini?“ spyr Stahl.

„Já, við áætluðum að 100.000 manns deyji árlega í Bandaríkjunum úr krabbameini vegna þyngdar sinnar,“ segir Calle.

„Þannig að með því að léttast er maður að verjast krabbameini?“ spyr Stahl.

„Það eru einmitt þær upplýsingar sem okkur hefur hingað til vantað, fólk hér í landi hefur ekki verið að léttast, það léttist og þyngist strax aftur.“

Nú eru vísindamenn að rannsaka fólk sem farið hefur í þessar aðgerðir, því flestum þeirra tekst að halda þyngdartapinu. „Og það er áhugavert að hjá þessum hópi minnkar hættan á krabbameini verulega, hún verður helmingi minni en almennt gerist,“ útskýrir Calle.

Fjöldi þeirra sem gengst undir þessar aðgerðir eykst ár frá ári. Þó er þetta enn einungis lítið hlutfall þeirra sem gætu komist í hana miðað við núverandi viðmið og enn minni hluti miðað við þann fjölda sem gæti haft af henni gagn.

„Hversu stór prósent af þeim sem gætu komist að í þessa aðgerð miðað við núverandi kerfi, gangast í raun undir hana?“ spyr Stahl.

„Minna en eitt prósent,“ segir Dr. Hutcher, „það eru um 200.000 manns.“

Slík hjáveituaðgerð kostar um \$25,000 og sjúkratryggingar ná ekki í öllum tilfellum yfir hana; og þrátt fyrir hve örugg hún er orðin með nýjustu tækni líta flestir læknar enn á aðgerðina sem síðasta úrræðið. Þannig er það ekki lengur hjá sjúklingum Dr. Millers.

„Núna afhendi ég fólki skurðlæknisskírteinið mitt um leið og ég hitti það, ég bið ekkert eftir neinu síðasta úrræði lengur,“ segir Dr. Miller, sem sjálfur missti 60 kg í kjölfar aðgerðinnar.

„Heldurðu að flestir læknar séu sammála þér?“ spyr Stahl.

„Sennilega ekki,“ segir hann. „Þeir hafa ekki reynt þetta á eigin skinni.“

*Þýtt af vefsíðu CBS, <http://cbs.com>
Fríða Bragadóttir.*

LÍTIL SKREF

STÓRARAR

BREYTINGAR

Stór og mikil áform leiða ekki alltaf til mikillar niðurstöðu

Spurðu bara alla þá sem hafa byrjað á að skera burt öll kolvetni og alla fitu og endað á kafi í stórum poka af frönskum! Ef þú ert með sykursýki, og sérlega tegund 2, hefur þér sennilega verið sagt að þú þyrftir að gera þó nokkrar breytingar á lífsháttum þínum. Einmitt; auðveldara um að tala en í að komast. Robert Maurer, bandarískur sálfræðingur við Kaliforníuháskóla og höfundur bókar um hvernig eitt lítið skref getur breytt lífi okkar segir: „Fyrir mörg okkar gildir sú regla að því stærri sem breytingin er, því hærra verður fallið“. Maurer segir að stórum breytingum sé auðveldara að ná fram með því að taka lítil, hægfara skref í átt að takmarkinu. „Málið snýst um að búa til nýjan ávana til lífstíðar. Þetta geturðu gert með því að gera hlutina á hverjum degi, jafnvel aðeins í eina mínútu á dag“. Hér á eftir fara 10 tillögur að hænuskrefum í átt að betri heilsu. Ekki reyna þau öll í einu, það getur verið yfirþyrmandi að gera of miklar breytingar í einu. Byrjaðu á því að velja eitt eða tvö atriði sem þú getur gert án of mikillar fyrirhafnar, og sjáðu hvernig lítil hænuskref geta breytt jafnvel erfiðustu hindrunum í stóra sigra.

Líftíðauðveldar leiðir í átt að heilbrigðari lífsstíli

10

1 STÓR HUGMYND | Þú verður að stunda meiri líkamspjálfun

Af hverju er það mikilvægt?

Rannsóknir hafa æ ofan í æ sýnt að líkamspjálfun gerir meira en að auðvelða þér að léttast. Hún lækkar blóðfitu, minnkar streitu, kemur í veg fyrir beinþynningu, lækkar blóðþrýstinginn, bætir svefninn, styrkir ónæmiskerfið og gefur þér meiri orku. Þar að auki nýta vöðvarnir orku úr glúkósu við pjálfunina og þar með lækkar blóðsykurinn. Líkamleg áreynsla bætir einnig insúlínæmi líkamans sem þýðir að þú þarft minna insúlín til að koma sykri til frumnanna.

Hænuskref

Þegar skoðað er hvernig grannt fólk brennir hitaeiningum kemur í ljós að það hreyfir sig meira tilviljanakennt en þeir sem þyngri eru, jafnvel eins þýðingarlitlir hlutir eins og að fitla við eitthvað með höndunum meðan t.d. er talað í síma. Þannig eyðir það um 350 fleiri hitaeiningum á dag en þeir sem þyngri eru. Hvað þýðir þetta fyrir þig: Það getur breytt miklu að bæta inn í daginn smá hreyfingu hér og þar; að hlaupa yfir til samstarfsmannsins til að láta hann fá skilaboð frekar en að senda honum tölvupóst, að ganga upp stigann stöku sinnum í stað þess að taka alltaf lyftuna milli hæða.

Reyndu þetta:

Í hvert sinn sem þú situr límd/ur við sjónvarpið, stattu upp og gerðu æfingar í einu auglýsingahléi. Eftir mánuð skaltu bæta við öðru auglýsingahléi, svo þú æfir þig gegnum tvö slík á kvöldi, safnast þegar saman kemur.

2 STÓR HUGMYND | Sofðu meira

Af hverju er það mikilvægt?

Við þurfum svefn til að endurhlaða líkamann orku. Stytting nætursvefns um aðeins tvo tíma getur haft verulega áhrif á ákvarðanatöku og vinnuafköst, aukið hættuna á of háum blóðþrýstingi og þunglyndi og valdið þyngdaraukningu. Í rannsókn frá 2006 kom í ljós að fólk með sykursýki T2 sem sagði frá stuttum eða slitróttum svefni hafði hærri langtíma-blóðsykur en hinir sem sögðust sofa vel.

Hænskref

Þegar mikið er að gera er svefninn oft það fyrsta sem þarf að víkja. Að fara klukkustund fyrr að sofa er frábær hugmynd en gerist yfirleitt ekki, svo þú skalt setja þér yfirmáta auðvelt takmark. Dr. Maurer leggur til að við reynum að fara í rúmið einni mínútu fyrr en vanalega. Það getur hljómað kjánalega að fá mínútu lengri svefn, en mikilvægt er að það skref sem þú ákveður að taka sé svo auðvelt að það sé öruggt að þér takist það. Ef þú telur raunhæft að bæta við fimm eða tíu mínútum í fyrsta skrefi, þá endilega gerðu það.

Reyndu þetta:

Þennan mánuðinn skaltu færa háttatímamann fram um eina mínútu, eða fimm ef þú vilt. Í næsta mánuði bætirðu við annarri mínútu, eða öðrum fimm, og svo koll af kolli þar til þú nærð takmarki þínu.

3 STÓR HUGMYND | Borðaðu hollt

Af hverju er það mikilvægt?

Að borða hollan mat getur haft margvísleg góð áhrif á heilsufar þitt, þ.á.m. minnkað hættuna á hjarta-sjúkdómum. Að borða hollari mat getur líka hjálpað þér að léttast og að ná betri stjórn á sykursýkinni.

Hænskref

Að borða hollari mat hljómar einfalt, þangað til þú stendur í búðinni og horfir á kassann með kleinu-hringjunum. Í stað þess að snúa öllu á haus skaltu byrja á litlum breytingum sem auðvelt er að framkvæma. Bættu einhverju einu hollu við hverja máltíð, t.d. einum ávexti á eftir hamborgaranum þínum og frönskunum. Í byrjun hvers mánaðar bætirðu svo einhverju einu í viðbót við máltíðina. Tilgangurinn er sá að smátt og smátt verði magn hollra matvara orðið meira en hinna.

Reyndu þetta:

Bættu einum ávexti eða stykki af grænmeti inn í kvöldverðinn þinn, hvað sem er sem þér þykir gott á bragðið. Það skiptir ekki máli hvort þú velur rífsber eða radísur, veldu bara eitthvað hollt og gerðu það að föstum þætti kvöldmáltíðar þinnar. Í næsta mánuði bætir þú svo einhverju einu öðru við á sama hátt. Mundu bara varðandi ávexti að gera ráð fyrir þeim aukakolvetnum sem þeim fylgja.

4 STÓR HUGMYND | Skoðaðu fætur þína

Af hverju er það mikilvægt?

Sérðu með taugaskemmdir í fótum geturðu lent í því að taka ekki eftir smásárum sem að öllu eðlilegu yrðu til þess að þú æptir af sársauka. Sé sárið látið afskipalaust nógu lengi getur komist í það sýking. Sykursjúkum hættir líka meira en öðrum til að fá blöðrur og rispur á fæturna.

Hænskref

Þú ferð úr skónum á hverju degi, en hvers vegna er þá svona erfitt að skoða fæturna? Einfalda svarið er að fæstir hugsa um slíkt meðan ekkert er að fótunum. En fótaskoðun er góð venja hjá sykursjúkum. Að venja sig á slíkt núna getur gert þér auðveldara að muna eftir því síðar þegar þú verður kannski komin/n með taugaskemmdir eða önnur fótavandamál.

Reyndu þetta:

Ákveddu einn dag í viku þar sem þú ætlar að skoða fætur þína. Á þeim degi skoðar þú fæturna vel, undir iljarnar og milli tanna líka, áður en þú ferð í rúmið um kvöldið. Í næsta mánuði skaltu bæta við öðru kvöldi, gera þetta þá tvisvar í viku.

5 STÓR HUGMYND | Vertu glöð/kátur

Af hverju er það mikilvægt?

Samkvæmt rannsóknum er mikil fylgni milli sykursýki og þunglyndis. Og þessar sömu rannsóknir sýna einnig að þunglyndi gerir fólki erfiðara fyrir að hafa stjórn á blóðsykrinum og eykur að auki hættuna á fylgikvillum.

Hænskref

Auðvitað er erfitt að vera alltaf í sólskinsskapi þegar dragnast er með langvinnan sjúkdóm í farteskinu. En jákvætt viðhorf getur í alvöru bætt bæði líkamlega og andlega heilsu. Sálfræðingar mæla með að maður spyrji sjálfan sig daglega spurninga sem minna mann á að það er fullt af hlutum sem maður getur glaðst



yfir. Ósjálfrátt förum við að veita athygli svörunum við þessum spurningum og smátt og smátt fara þessi litlu atriði að koma upp í hugann af sjálfu sér.

Reyndu þetta:

Byrjaðu á því að taka frá stund einn dag í viku til að spyrja sjálfa/n þig: „Fyrir hvað er ég þakklát/ur og fyrir hvað gæti ég verið þakklát/ur?“ Taktu þér tíma til að hugleiða spurningarnar og svaraðu hreinskilnislega. Í næsta mánuði skaltu gera þetta tvo daga í viku.

6 STÓR HUGMYND | Hættu að nota salt

Af hverju er það mikilvægt?

Sykursýki eykur hættuna á of háum blóðþrýstingi og salt gerir illt verra. Hár blóðþrýstingur eykur svo aftur hættuna á fylgikvillum sykursýkinnar, svo sem: nýrnabilun, hjartaáfölli og heilablóðfalli.

Hænskref

Nokkur saltkorn út á kjúklinginn í kvöldmatnum gerir varla svo mikinn skaða? Rangt. Venjulegt borðsalt hefur hátt sódíum-innihald, en það er einmitt óholla efnið í salti. Auk þess fáum við flest þegar mjög mikið af földu sódíum úr alls kyns unnum kjötvörum, súpuðufti og jafnvel sætu morgunkorni. Á sama tíma getur verið erfitt að minnka saltið þar sem það gefur jú matnum bragð. Gott fyrsta skrefgetur verið að fjarlægja saltstaukinn af matarborðinu og setja ýmislegt jurta krydd í staðinn. Einnig er góð hugmynd að lesa á vöruumbúðir í kjörbúðinni og velja vörur sem innihalda minna salt og sódíum.



Reyndu þetta:

Ákveddu einn dag í viku þar sem þú ætlar að borða hollt í hádeginu, ekki kaupa skyndibita eða mikið unninn mat. Settu grænmeti í samlokuna í stað unnins kjötáleggs. Smátt og smátt má svo bæta við slíkum dögum.

7 STÓR HUGMYND | Notaðu tannþráð daglega

Af hverju er það mikilvægt?

Bakteríusýkingar í tannholdi tengjast beint slæmri blóðsykurstjórnun og fylgikvillum sykursýki.

Hænskref

Tannþráður er besta verkfærið til að losna við tannstein og bakteríugróður milli tannanna og engin ástæða ætti að vera til að forðast hann. Ef þér finnst erfitt að muna eftir tannþræðinum, reyndu þá að

hafa hann á hillunni við hlið tannburstans og venja þig á að nota hann á sama tíma.

Reyndu þetta:

Byrjaðu á að velja eitt kvöld í viku þar sem þú notar þráðinn á eftir burstanum. Þegar það er orðið að vana bætirðu við öðru kvöldi og svo koll af kolli.

8 STÓR HUGMYND | Byggðu þér félagslegt öryggisnet

Af hverju er það mikilvægt?

Rannsóknir sýna að minni hætta er á því hjá fólki sem fær hjartaáfall að fá annað áfall innan árs, ef viðkomandi á nána vini og fjölskyldu. Þær sýna jafnframt að það að hafa fólk í kringum sig lengir lífið almennt.

Hænskref

Ef þú ert þegar umkringd/ur góðum vinahóp, prísaðu þig þá sæla/n, sestu niður og hringdu í þá! Þú hefur eflaust mikið að gera, en ættir samt að geta komið inn í dagskrána einni heimsókn eða símtali á viku. Áttu enga nána vini? Þá er núna einmitt rétti tíminn til að skrá sig á skemmtilegt námskeið eða í æfingahóp í ræktinni, eða bara fara á spjallrás á netinu.

Reyndu þetta:

Taktu upp símann og hringdu í einn vin eða fjölskyldumeðlim í þessum mánuði. Í næsta mánuði skaltu annað hvort hringja í einhverja tvo eða jafnvel skipuleggja að hitta einhvern augliti til auglitis.

9 STÓR HUGMYND | Minnkaðu kaffidrykkjuna

Af hverju er það mikilvægt?

Kaffi er áhrifamikið efni og ef þú drekkur of mikið af því getur það haft áhrif á svefninn (sjá #2). Rannsóknir eru misvísandi varðandi bein áhrif kaffis á sykursýki, sumar segja að lítið magn geti verið gott fyrir blóðsykurinn aðrar halda því fram að kaffi geti haft slæm áhrif á langtímablóðsykur.

Hænskref

Koffínið er það eina sem getur komið þér í gang á morgnana og næstu þrjár bollar sjá til þess að þú þraukir fram að hádegi. Á þetta við þig? Þá ertu mjög sennilega að fá allt of mikið af koffíni. Í stað þess að hætta allt í einu skaltu byrja á að skipta út einum bolla af kaffi á dag fyrir koffínlaust kaffi eða te. Þannig ertu að endurforrita heilann til að gera það sem þú vilt án þess að það verði of meðvitað og þar með of erfitt.

Reyndu þetta:

Gerðu umskiptin auðveld með því að skipta út einum kaffibolla á dag fyrir koffínlaust kaffi. Í næsta mánuði bætirðu svo við öðrum bolla og svo koll af kolli þar til þú ert orðinn koffínlaus með öllu.

Af hverju er það mikilvægt?

Sé borðaður trefjaríkur morgunmatur á hverjum morgni verður blóðsykur jafnari, komið er í veg fyrir skyndilanganir á miðjum morgni, hættan á hjartaáfalli og slagi minnkar og það verður auðveldara að léttast. Aðalástæðan: að sleppa morgunmatnum leiðir til hungurs, skyndilangana og ofáts það sem eftir er dagsins.

Hænskref

Þú ert kannski ekkert svöng/svangur á morgnana, en það er hægt að þjálfa líkamann til að borða á morgnana og það hjálpar mikið varðandi þyngdarstjórnun.

Reyndu þetta:

Veldu einn dag í viku þennan mánuðinn og borðaðu þá morgunmat. Það skiptir engu hvort þú borðar hafragraut við matarborðið eða banana og trefjastöng

í bílnum. Eftir mánuð skaltu bæta við öðrum morgni vikunnar. Þér mun ganga mun betur að standast óhollar freistingar um miðjan morgun þegar þú hefur magann fullan af hollustu.

Kannski finnst þér þessi skref svo lítil að þau breyti engu. En hugleiddu það betur, þessi litlu skref eru byrjunin á lífstíðarvenjum. Dr. Maurer hvetur fólk til að vera hjartsýnt og sýna sjálfu sér þolinmæði. Það er óraunhæft að búast við stórum breytingum yfir nótt, verið jákvæð gagnvart því að það tekur langan tíma að breyta gömlum venjum. Ekki dvelja við mistökin, enginn er fullkominn og öllum verður á. Það gerist láttu það eiga sig og haltu ótraud/ur áfram. Það góða við svona lítil skref eins og hér er lýst er að það er nær ómögulegt að manni mistakist algerlega.

*Þýtt úr bandaríska Diabetes Forecast, sept 2008.
Fríða Bragadóttir.*

Sorglegur kynjamunur



Á síðustu tveimur áratugum hefur dánartíðni sykursjúkra karla af völdum hjarta- og æðasjúkdóma fallið um helming. En hvað um konur? Horfur þeirra eru óbreyttar! Og það gæti verið vegna kynjafordóma hjá læknum, og jafnvel einnig hjá sjúklingunum sjálfum.

Vísindamenn við Kölnarháskóla í Þýskalandi hafa nýlega lokið stórra rannsókn með þátttöku 45.000 sykursjúkra karla og kvenna, sum þeirra með vandamál tengd hjarta og æðakerfi og önnur ekki. Í ljós kom að hjá þeim sem ekki höfðu þegar slík vandamál var blóðþrýstingur og langtímablóðsykur svipaður hjá báðum kynjum. Konurnar höfðu hins vegar mun hærra LDL-kólesteról en karlarnir. Enn verri var samanburðurinn hjá hópnum sem þegar var með greinda hjarta- og æðasjúkdóma. Þar voru konurnar í mun verra horfi en karlarnir og virtust undir mun lélegra eftirliti heilbrigðisstarfsmanna. Konurnar voru mun líklegri en karlarnir til að hafa of háan langtímablóðsykur, of háan blóðþrýsting og allt of há kólesterólgildi. Einnig kom í ljós að bæði kyn fengu svipaða lyfjameðferð til lækkunar á

blóðsykri og blóðþrýstingi en konurnar voru miklum mun ólíklegri til að fá lyf til lækkunar á kólesteróli, en þau lyf eru þau allra mikilvægustu til að minnka hættuna á ótímabærum dauða af völdum hjartaáfalls eða kransæðastíflu.

Rannsakendur telja ótvírætt að hluta skýringarinnar sé að finna í þeim algenga



misskilningi heilbrigðisstétta að hjarta- og æðasjúkdómar séu karlasjúkdómar. En þegar tekið er tillit til þess að konurnar eru einnig með lélegri niðurstöður varðandi langtímablóðsykur og blóðþrýsting þrátt fyrir svipaðar lyfjaávisanir þá vakna spurningar. Gæti t.d. verið að

konurnar sjálfar vanmeti áhættuna og séu því ekki eins viljugar að taka þau lyf sem þeim er ávísað? Ef fólk trúir því ekki sjálft að lyfin geri gagn er það að sjálfsgöðu ekki eins samviskusamt að nota þau. Staðreyndin er hins vegar sú að hjarta- og æðasjúkdómar eru orðin helsta dánarorsök kvenna á Vesturlöndum, og sykursjúkar konur eru í sérlegri hættu.

Til að vera viss um að hættan á að þú fái slíka sjúkdóma sé lágmarkuð skaltu í næsta viðtali spyrja lækni þinn um kólesterólgildi þín. Ef lækinn segir að þau séu ekki innan eðlilegra marka þarftu að biðja lækinn um að meta hvort þörf sé á lyfjagjöf í því sambandi. Og svo auðvitað að taka lyfin sé þeim ávísað!

Þýtt úr bandaríska Diabetes Forecast, júlí 2008.

Fríða Bragadóttir.

GÖNNGUÐRINN





Annar hvern sunnudag hittast hressir göngugarpar víðsvegar um höfuðborgarsvæðið og láta hvorki veður né vinda stoppa sig. Sem dæmi um það má nefna að í einni göngunni var hittst við Gróttu og genginn hringur á Seltjarnarnesi. Fimm göngugarpar voru mættir en gangan endaði þannig að við vorum lent í svakalegum skafrenningi og farin að vaða snjóskafla upp að hnjám en gangan var kláruð. Blessunarlega eru þó ekki margar göngur í þessum gír en í hópinn eru allir velkomnir bæði félagar í Samtökum sykursjúkra og gestir þeirra. Samsetning í hópnum hefur oft verið margbreytileg og má þess geta að í einni göngu var yngsti göngugarpurinn fjögurra ára og sá elsti níuræður. Eins og þið sjáið geta allir verið með þar sem fólk gengur á sínum hraða. Það er alltaf gott að geta gert tvennt í einu hreyfa sig og spjalla um daginn og veginn. Að lokum má til gamans geta að á þessu ári hafa verið 20 göngur og samtals 147 manns tekið þátt í þeim. Ég hvet ykkur til að mæta í gönguhópinn og endilega takið með ykkur gesti.



*Kveðja,
Helga Eygló Guðlaugsdóttir
og gönguhópurinn*



Þarfagreining fyrir sykursjúka

Evrópudeild Alþjóðasamtaka sykursjúkra hefur útbúið lista yfir þá þjónustu sem sykursjúkir þurfa frá heilbrigðiskerfinu.

Hér eru talin upp þau hjálpartæki, rannsóknir og eftirlit sem nauðsynlegt er talið að sé til staðar svo hægt sé að segja að sjúklingurinn fái þá eftirfylgni/aðstoð/þjónustu sem á þarf að halda til að halda sjúkdómnum í skefjum.



	Greining	Rannsóknar- aðferðir	Fyrirbyggjandi	Greiningartækni		Meðferð Almennt
				Almennt	Sértækt	
DIABETES MELLITUS (SYKURSÝKI)	Sykur- sýki	Sykurþols- próf. Mældur sykur í blóðieftir inntöku glókosu	Prófað vegna truflunar á efnaskiptum og hækkunar á blóðftu	Málband, vigt, blóðþr. mælir áh. til skoðunar og mælinga á munnholi, kransæðum og meltingarkerfi. Hjartalínurit, þvagpróf og skjaldkirtilspróf.	Sykurþolspróf, blóðsykurmæling, mæling á sykri í þvagi.	
	Fótasár og aflimun	Fylgst með fótasárum sem gróa illa eða ekki. Aflimun fótar eða hluta hans		Tónkvísl, skynpróf, ómsjá og æðamynd.		Æðaskurðaðgerðir, aflimun
	Tauga- skemmdir	Fylgst með virkni/vanvirkni skyn-, hreyfi- sjálfvirkra tauga	Mældur blóðþrýstingur	Taugaprófanir, viðbragðshamar, tónkvísl, skynpróf.		
	Augn- skemmdir blinda	Fylgst með augnbotnum og skemmdum á æðum í auga. Fylgst með blindu	Mældur blóðþrýstingur	Sjónpróf, augnbotnamyndir, æðamyndir.		Laser- og/eða skurðaðgerðir.
	Nýrna- bilun	Fylgst með starfsemi nýrna	Mældur blóðþrýstingur	Míkróalbúmin-þvagpróf, kreatínín próf.	HbA1c-próf	Nýrnaskilun, nýrnaígræðsla.

Þýðing: Fríða Bragadóttir.

GERVIBRISIÐ GÆTI BRÁÐLEGA ORÐIÐ AÐ VERULEIKA

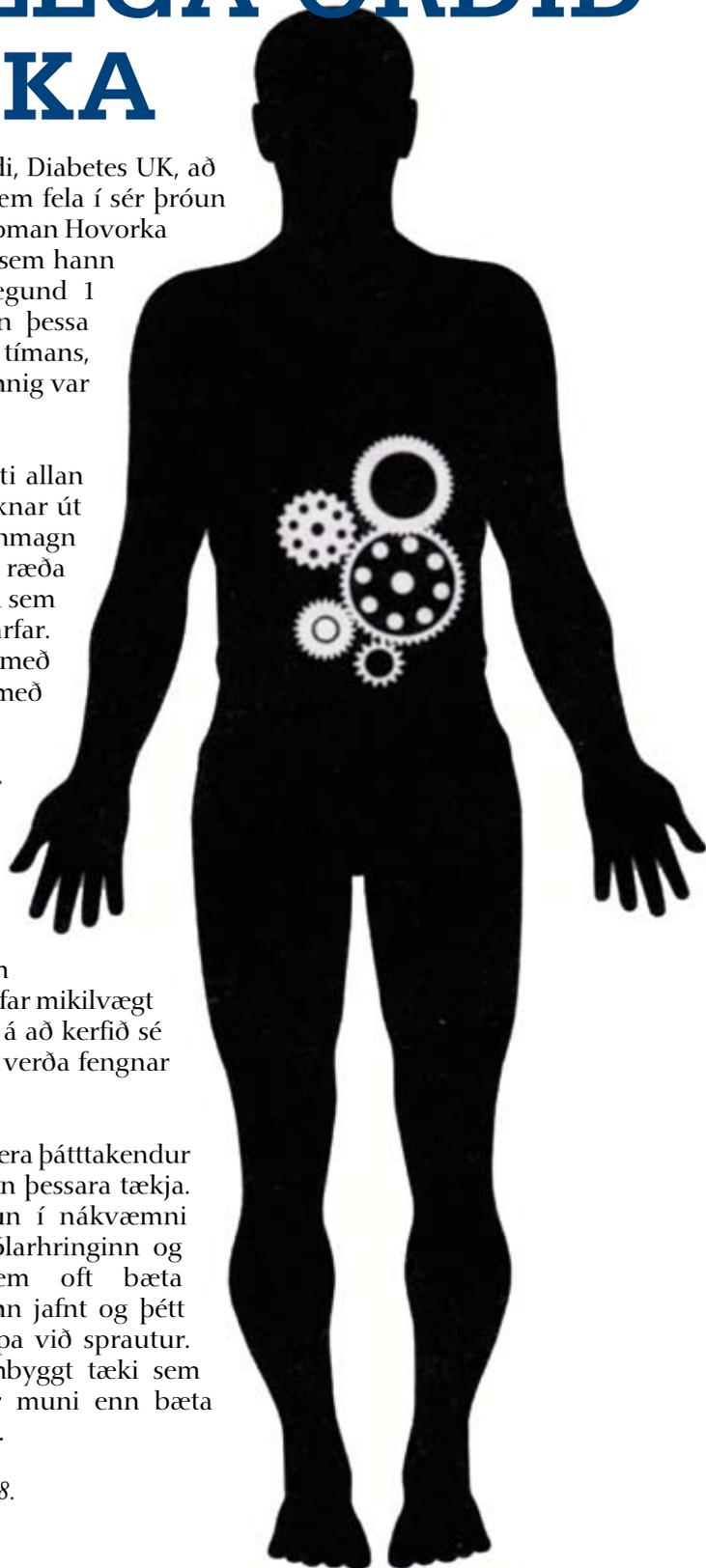
Fyrir á þessu ári tilkynntu samtök sykursjúkra í Bretlandi, Diabetes UK, að þau hygðust styrkja verulega tvö rannsóknarverkefni sem fela í sér þróun og prófun á gervibrisi fyrir fullorðna. Styrkirnir gera dr. Roman Hovorka við Cambridge háskóla kleift að byggja ofan á verkefni sem hann hefur unnið við þróun gervibriss fyrir börn með tegund 1 sykursýki. Rannsóknir hans benda til að með notkun þessa tækis megi ná blóðsykurgildum milli 4–8mmol/l um 67% tímans, miðað við 29% með notkun venjulegrar insúlíndælu. Einnig var of lágur blóðsykur miklum mun sjaldgæfari.

Gervibrisið er tæki sem mælir blóðsykur á mínútu fresti allan sólarhringinn, sendir þær upplýsingar til tölvu sem reiknar út insúlínþörf og gefur insúlíndælu skipun um það insúlínmagn sem dæla skuli út í líkamann. Þarna er því í raun um að ræða sambyggðan blóðsykurmæli og insúlíndælu ásamt tölvu sem reiknar út hlutfallið milli blóðsykurgildis og insúlínþarfar. Tækið hefur verið kallað gervibris því það virkar í raun með sama hætti og heilbrigður briskirtill í fólki sem ekki er með sykursýki.

Í fyrra verkefninu verður tækið sem dr. Hovorka hefur þróað fyrir börn aðlagð og reynt á fullorðnum, til að sjá hvort það bæti blóðsykurstjórnun og dragi úr hættunni á blóðsykurfalli að nóttu til. Í því seinna verður unnið að því að búa til afbrigði af tölvuforritinu sem hentar barnshafandi konum. Barnshafandi konur með tegund 1 sykursýki eiga oftast en ekki í miklum vanda með að halda blóðsykrinum í jafnvægi, en það er afar mikilvægt heilsu bæði móður og barns. Fyrst verður að sýna fram á að kerfið sé öruggt í notkun fyrir konurnar og börn þeirra og síðan verða fengnar konur til að prófa það við raunverulegar aðstæður.

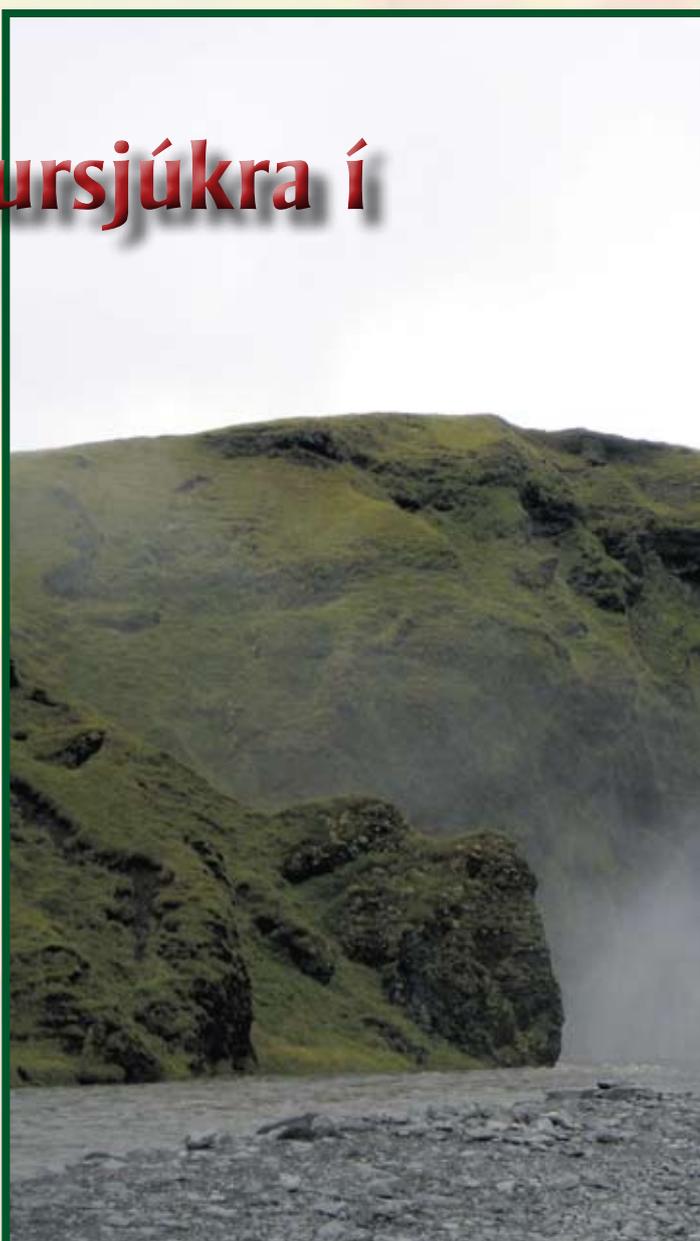
Stjórnendur hjá Diabetes UK lýsa mikilli ánægju með að vera þátttakendur í þessu verkefni og að geta orðið til þess að hraða þróun þessara tækja. Á síðustu tveimur áratugum hefur orðið mikil þróun í nákvæmni blóðsykurmæla sem mæla blóðsykur stöðugt allan sólarhringinn og stöðugt fleiri sykursjúkir nota insúlíndælu sem oft bæta blóðsykurstjórnun með því að dæla insúlíni í líkamann jafnt og þétt allan sólarhringinn og gera fólki þannig kleift að sleppa við sprautur. Von þeirra sem að verkefninu standa er að eitt sambyggt tæki sem sameinar kosti bæði stöðugra mælinga og dælnunnar muni enn bæta blóðsykurstjórnun og þannig auka lífsgæði sykursjúkra.

*Dýtt úr breska Balance, sept-okt 2008.
Fríða Bragadóttir.*



Haustrferð Samtaka sykursjúkra í Þakgil

Haustrferð Samtaka sykursjúkra var farin, laugardaginn 13. Sept. 2008, og var farið í Þakgil sem er rétt fyrir austan Vík í Mýrdal, ekið er af Þjóðvegi 1 við Höfðabrekku. Lagt var af stað kl. 09.15, en þá voru komnir 32 af þeim 42 sem höfðu tilkynnt um þátttöku, vissulega var veður ekki sem best, rigning og þoka. Þegar komið var austur fyrir Hellisheiði var mun bjartara yfir og eftir stutt stopp á Selfossi var ekið áfram og þegar farið var yfir Þjórsá, stytta upp og sást til sólar. Ekið var að Seljalandsfossi sem er 40 m hár og var okkur tjáð að hann sé upplýstur þegar dimma tekur. Hægt er að ganga undir fossinn þurrum fótum og munu einhverjir í ferðinni hafa gert það. Þarna var stansað í nokkurn tíma í sól og nokkrum vindi. Svo var haldið að Skógafossi sem er 60 m hár mjög hreinn og fallegur foss, en nú var hann mjög óhreinn af leysingarvatni og höfðu margir orð á að þeir hefðu ekki séð fossinn svona fyrr. Þá var farið að safninu á Skógum. Byggðarsafnið var stofnað 1949 og var Þórður Tómasson frumkvöðull og er hann enn starfandi þar, hann sagði okkur frá aðalsafni, torfbæ og kirkjunni, auk þess spilaði hann á ýms hljóðfæri og stjórnað hópsöng viðstaddra.



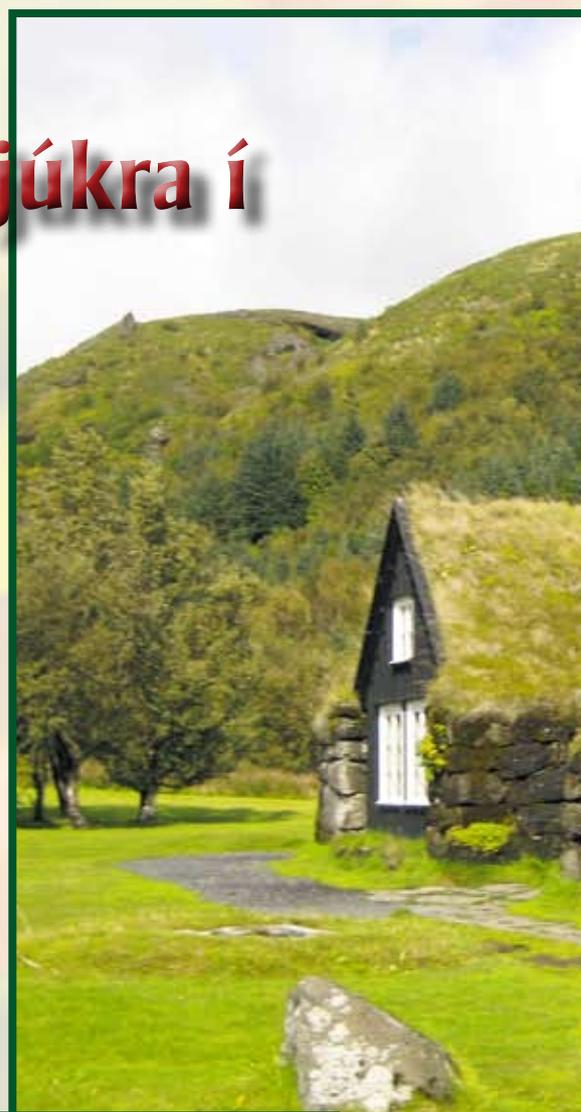


„Stórasti“ hlutur safnsins er áttæringurinn Pétursey en hann var smíðaður árið 1894 og var í notkun til ársins 1935. Á safnasvæðinu eru nokkur hús s.s. safnahúsið, torfbærinn, skálabærinn, skemman á Gröf, rafstöðin, skólinn og Skógakirkja sem er sett saman úr mörgum kirkjum, sem voru víða um landið. Að síðustu var samgöngusafnið skoðað, því næst var ekið í Vík í mýrdal. Þar var nokkuð þungbúið, en nokkrir ferðafélagar okkar fóru undir leiðsögn Sigríðar formanns okkar, niður að ströndinni til að sjá brimið en er þangað var komið opnust ský himninsins sig og féllu niður og fólkið flýti sér til baka og kom vel blautt í rútna.



Haustrferð Samtaka sykursjúkra í Þakgil

Þá var haldið af stað í Þakgil en þegar beygt var af þjóðveginum var uppgufun frá þeim sem höfðu blotnað svo mikil að erfitt var fyrir bílstjórann okkar að sjá út um glugga rútunnar, þrátt fyrir slæmt skyggni sáum við eftirstöðvar af leiktjöldum úr kvikmyndinni Bjólfskviðu sem eru við veginn. Rétt áður en komið var inn í Þakgil þurfti rútan að stoppa við lítinn læk sem hafði grafið sig í gegnum veginn en góður ökumaður sá færa leið upp úr læknum. Í Þakgili blasa við nokkur sumardvalahús og snyrtihús. Þessi staður er í laginu eins og bolli innan um nokkuð há fjöll og þar eru nokkrir hellar og fórum við að einum þeirra sem reyndist vera veislusalur staðarins, í hellinum voru borð og stólar og gátu setið þar um 50 manns. Víða á veggjum hellisins voru tendruð kerti sem sköpuðu góða stemmningu. Var farið að undirbúa grillveislu, en á meðan fór fólkið í gönguferð um næsta nágrenni. Ómar og Sigfríð grillmeistarar buðu upp á grillað lambakjöt, svínakjöt og pylsur, með þessu var borið fram kartöflu- og grænmetissalat og gos, matnum voru gerð mjög góð skil og er litið svo á að öllum hafi líkað það sem fram var reitt. Að loknum frágangi var haldið heim á leið, stoppað





var við Víkurskála því að ekki var hægt að bjóða upp á kaffi í Þakgili vegna skorts á heitu vatni þar, í Víkurskála fengum við kaffi og með því mjög góðar ananas- og berjakökur sem eru gerðar fyrir sykursjúka en Ómar hafði komið með þær. Frá Víkurskála var farið kl.19,30 til Reykjavíkur með ör-stuttu stoppi á Selfossi og ferðalok vor kl. 22,00. Þakka ber bílstjóra okkar í þessari en hann var Þór Guðmundsson, sem stóð sig mjög vel og aðstoðaði okkur langt umfram það sem honum bar.

Við þökkum eftirtöldum aðilum stuðning: Rútofyrirtæki Guðmundar Guðnasonar, Víkurskála, Skóga-safni, Bjarna í Þakgili, Vífilfelli, Kjötismiðjunni og Kaffi Náttúru.

Sigfríð Ólafsson og Ómar Geir Bragason.



U P P S K R I F T I R

Blómkálssalat með baunum

FYRIR 4

Efni:

1 lítið blómkál (um 275 gr.)
225 gr. grænar baunir, gjarnan
frosnar
1 icebergssalat (um 300 gr.)
¼ mangóávöxtur (um 60 gr.)
½ karsi

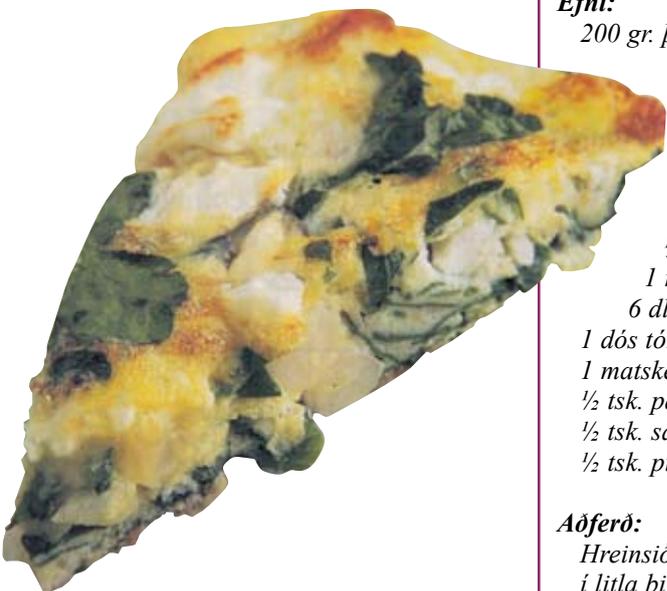
Lögur:

1 matsk. olía
2 matsk. eplacideredik
1 matsk. Dijon sinnep
Salt og pipar

Aðferð:

Blómkálínu er skipt í litlar greinar
Blómkál og baunir er látið krauma í
um 3 mín. í léttsoðnu vatni, kælt.
Salatið skorið, mangóið flysjað og
skorið í litla teninga.
Lögurinn pískaður saman.
Rétt áður en borið er öllu blandað
saman og leginum hellt yfir, karsinn
klipptur og hrært saman við.
Gott að bera fram með t.d.
kótelettum eða kalkún.
Inniheldur m.v. einn skammt:
Orka 425 kJ, kolvetni 2 gr., fíta 4,5
gr. grænmeti á mann um 200 gr.

Uppskriftn er þýdd úr „Grænsager – let og sundt året
nndt“ sem gefið er út af Samtökum sykursjúkra í
Danmörku.



Eggjakaka með laxi og skinku

FYRIR 2

Efni:

100 gr. laxaflak
4 sneiðar smáttskorin skinka
1 matskeið smáttskorin steinselja
4 egg
1 matskeið maizenamjöl
8 matskeiðar vatn
1 matskeið olía
½ teskeið salt
¼ teskeið pipar

Aðferð:

Sneiðið laxinn þunnt og stráðið örlitlu
af salti og pipar yfir og látið bíða í 5
mínútur.
Sláið saman eggin og hrærið salti,
pipar, maizenamjöli og vatni saman
við.
Blandið laxi, steinselju og skinku
saman við og steikið við lágan hita
þar til eggjakakan stífnar.
Borið fram með grófu brauði og
fersku salati.
Einn skammtur:
Kcal: 349, fíta 22,5 gr. kolvetni, 2 gr.

Uppskriftn er þýdd úr norska blaðinu Diabetes, sem
gefið er út af Samtökum sykursjúkra í Noregi

Fiskisúpa

FYRIR 2.

Efni:

200 gr. þorsklök
200 gr. rækjur
100 gr. bláskel (má
sleppa)
½ laukur
1 gulrót
½ sellerirót
½ fennikel
1 matskeið olía
6 dl. fiskikraftur
1 dós tómatar
1 matskeið tascosósa
½ tsk. paprikuduft
½ tsk. salt
½ tsk. pipar

Aðferð:

Hreinsið og skerið grænmetið
í litla bita

Sjóðið upp á fiskikrafti og tómötum,
bætið grænmetinu út í og látið sjóða
í 5 mínútur.

Skerið fiskinn í mátulega litla bita og
bætið út í súpuna ásamt rækjum og
bláskel, látið standa í 5 mínútur.
Bragðbætið með tascosósu,
paprikudufti, salti og pipar.
Borið fram með góðu brauði.
Nota má aðrar fisktegundir í súpuna.
Notið tascosósuna varlega, eftir því
hversu bragðsterk súpan má vera.

Einn skammtur fiskisúpa:

Kcal: 310, fíta: 3gr. Kolvetni: 11 gr.

Uppskriftn er þýdd úr norska blaðinu Diabetes sem
gefið er út af Samtökum sykursjúkra í Noregi.

Jarðaberja- rabbabarabúðingur

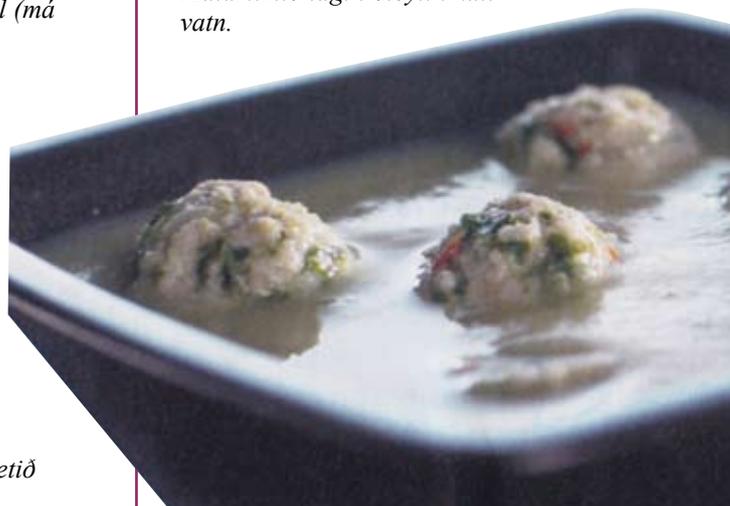
FYRIR 4.

Efni:

250 gr. jarðaber
200 gr. rabbabari
½ dl. vatn
3 blöð matarlím
½ tsk. vanillusykur
Sætuefni sem svarar til 40-50 gr.
sykurs
½ dl. rjómi
2 – 3 eggjahvítur (50 gr.)

Aðferð:

Jarðaberin hreinsuð og skorin smátt
Rabbabarin hreinsaður og skorinn í
ca 1 cm. sneiðar
Jarðaber og rabbabari soðið saman
í vatninu í um 5 mínútur undir loki.
Matarlímið lagt í bleyti í kalt
vatn.





Jarðaberin og rabbabarin
maukað með sleif.
Vanillusykri og sætuefni bætt
út í.

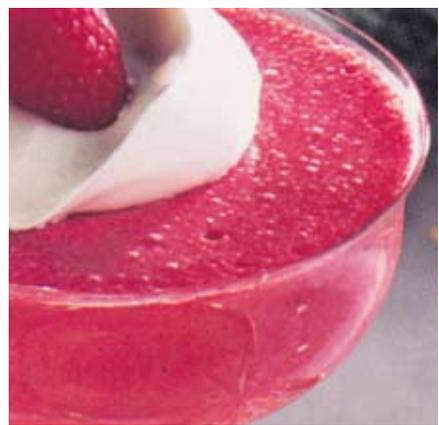
Matarlímið undið og brætt í
heitri blöndunni, hrært vel á
meðan.

Rjóminn stífbeyttur.
Eggjahvítur stífbeyttur.

Rjóma og eggjahvítum hrært varlega
samanvið þegar búðingurinn byrjar
að þykkna.

Búðingurinn settur í eina stóra skál
eða fjórar minni og settur í kæli.
Skreytt með ferskum jarðaberjum
þegar borið er fram.

Uppskriftin er frá „Dejlige desserter – til diabetikere“
sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.



Kapri-terta (lagkage a la Capri)

- Efni:**
4 egg
50 gr. sykur
2 dl. kalt expresso eða mjög sterkt
kaffi
60 gr. hveiti (1 dl.)
35 gr. kartöflumjöl (1/2 dl.)
2 tsk. lyftiduft

- Krem:**
Eggjahvítur
(50gr)
Eggjarauður (60
gr.)
15 gr. Atwel eða
Perfect Fit
400 gr. létt-
rjómaostur (helst
ekki meira en
6%)
2 marsk. Kahlua
eða Amaretto
Kakó til að
skreyta með.



Aðferð:
4 eggjarauður þeyttar vel með sykri.
1 dl. af Expresso eða sterku kaffi
þeytt saman við.

Hveiti, kartöflumjöli og lyftidufti
blandað saman og sigtað út í eggin,
hrært saman.

4 eggjahvítur stífbeyttar og blandað
varlega saman við.

Deiginu skipt í þrjú vel smurð
kökuform.

Bakað í miðjum ofni við 225°C.
Sett varlega á rist til kælingar, 1 dl.
af Expresso eða sterku kaffi hellt yfir
botnana.

Kremið – Aðferð:
Eggjahvítur stífbeyttar.

Eggjarauður þeyttar með sætuefni.
Rjómaosturinn hrærður samanvið
rauðurnar og eggjahvítunum hrært
varlega í.

Bragðbætt með Kahlua eða
Amaretto.

Kreminu smurt á milli kökubotnanna
og ofan á.

Kakan kæld í a.m.k. 4 klst. áður en
hún er borin fram.

Kakó sigtað yfir rétt áður en hún er
borin fram.

Má frysta.
Uppskriftin er úr „Sund og spændende mad fra mange
lande“ sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í
Danmörku.



Bakaður þorskur með par- maskinku og rauðrófukartö- flumús.

- FYRIR 4.
Efni:
400 gr. þorsklök
4 sneiðar parmaskinka (um 50 gr.)
8 kartöflur (um 600)
3-4 rauðrófur
1 feitur hvítlaukur
Salt og pipar.
Rifin piparrót til skreytingar.

Aðferð:
Þorsklökin skorin í fjögur stykki
Hverju fiskstykki er pakkað inn í
parmaskinku
Fiskpakkarnir eru bakaði í um 10
mínútur miðjum 200°C heitum ofni
Kartöflur og rauðrófur flysjað og
skorið í lítil stykki, rauðrófurnar
mjög smátt.
Kartöflur, rauðrófur og hvítlaukur
soðið í ósöltuðu vatni í um 40 mín.
þar til rauðrófurnar eru meyrar.
Grænmetið maukað í hæfilega gróft
mauk með ½ - 1 dl. af soðvatninu.
Bragðbætt með salti og pipar.

Borið fram með rifinni piparrót og
grænum baunum.

Innihald í einum skammti:
Kolvetni 25 gr., fíta 3 gr. orka 1225
KJ.

Uppskriftin er þýdd af heimasíðu Samtaka sykursjúkra
í Danmörku.

drokk



*N*ú í sumar fóru tuttugu og sjö hressir krakkar, ásamt 7 leiðbeinendum, í árlegar sumar-
búðir Dropans. Meðal annars var siglt í sænska
skerjagarðinum á skólaskútunni Kvartsita, farið í
tívolí, verslað og margt fleira skemmtilegt gert.
Leiðbeinendur voru Ragnar læknir, Hrönn hjúkka,
Ása, Sigga Lísa, Fjóla, Tryggvi og Júlíus. Í áhöfn
Kvartsita voru Anders skipstjóri, Börje kokkur,
Linnea bátskona og Einar bátsmaður. Ferðin var í
einu orði sagt frábær skemmtun og hver dagur
ævintýri líkastur. Hér verður reynt að segja frá
ferðinni í eins fáum orðum og hægt er sem var
erfitt því margt gerðist í þessari skemmtilegu
ævintýraferð.

Dagur 1

Hópurinn hittist í fyrsta sinn fyrir framan Bíóhöll-

ina í Mjódd klukkan fjögur um nóttina. Einhverjir
voru þreyttari en aðrir og sumir voru seinni en
aðrir. Allir komust þó með og þar með hófst þetta
skemmtilega ævintýri. Rútan fór beinustu leið upp
á flugvöll og áður en við vissum af vorum við lent
á Kastrup í Danmörku. Glampandi sólin tók á móti
okkur og ekki sást skýhnoðri á himi. Við fórum upp
í rútu og lögðum af stað til gistiheimilisins í Sví-
þjóð. Rútubílstjórinn var af einhverjum ástæðum
ekki sérstaklega glaður og þurfti meðal annars að
leggja sig í farangursgeymslunni í þrjú korter til að
hressa sig við. Krakkarnir fengu sér ís og lögðust í
sólbað á meðan. Loks komum við á gistiheimilið
þar sem tómir margar fengu fyllingu sína. Kvöldið
endaði með sokkabolta (skotbolta) og aðeins einn
keppandi stóð upp sem sigurvegari; sjálfur Júlíus.
Allir sofnuðu snemma enda þreyta í krökkunum.

Þímm

Jnglingasumarbúðir Dropans 2008

Dagur 2

Allir voru ræstir klukkan 8.30 í morgunmat. Einn ákvað að sofa af sér morgunmatinn (og reyndar sokkabolttann líka kvöldið áður). Við tókum strætó til Fiskebackskil þar sem skólaskútan Kvarsita beið okkar. Þetta er ekta gömul timburskúta sem var byggð 1945 og hefur siglt um höfin blá síðan. Upphaflega var skútan notuð til flutninga en núna er hún notuð fyrir hópa og skólaferðir. Krakkarnir áttuðu sig fljótlega á því að siglingin á skútunni yrði ekki bara skemmtiferð, heldur í raun vinnuferð þar sem allir sem einn hjálpuðust að við þau störf sem

skiptis á fjöggra tíma vöktum og áttu að sinna ýms-um störfum um borð. Hvorum hóp var skipt í tveggja til þriggja manna grúbbur sem störfuðu á mismunandi stöðvum á bátnum. Einn vaktaði sjóinn fyrir framan skútuna, annar stýrði, og einn fylgdist með siglingartækjunum, einn vaktaði hvora hlið skútunnar ef einhver félli útbyrðis, einn hjálpaði Börje í eldhúsinu og einn var á bakvakt.

Um sex leitið lögðum við að bryggju í Smögen sem er lítil og falleg eyja. Þar stukku flestir fram af klettum ofan í sjó en einhverjir létu sér nægja að hoppa fram af stökkpallinum. Þeir þurftu reyndar



til féllu um borð. Einn heyrðist segja að hann myndi ekki gera handtak nema að fá borgað fyrir og fannst að hann hefði verið gabbður í ferðina á fölskum forsendum. Ragnar brosti út í annað enda var hann viljandi búinn að halda þessu leyndu fyrir krökkunum. Það hljóðnaði reyndar í krökkunum þegar við komumst að því að starfsmenn skútunnar fengu heldur ekkert borgað fyrir sína vinnu.

Skútan sigldi hægt en örugglega á vélarafli á milli klettanna í sænska skerjagarðinum. Það var alveg ótrúlega falleg sjón og maður hafði á tilfinningunni að þessir fjórir dagar ættu eftir að verða frábær skemmtun. Friðurinn var rofinn þegar Einar kallaði á sænsku „UPP MEÐ SEGLIN, KOMA SVO!!“ og krakkarnir hífðu upp seglin eins og þau hefðu aldrei gert annað. Hópnum var skipt í tvo hópa, Oddahópin og Sléttahópin, sem unnu til

ekki að skammast sín því nokkrir hræddust sjóinn meira en aðrir og héldu sér þurrum. Dagurinn endaði á því að vaktirnar tvær kepptu sín á milli í pokahlaupi, kartöfluhlaupi og reiptogi Allir voru komnir í koju klukkan ellefu og hljóð var komið á stuttu seinna fyrir utan einstaka hrotur.

Dagur 3

Sænska þokkadísinn Linnea vakti okkur með brasilískri sambatónlist klukkan sjö um morguninn. Krakkarnir skröltu upp á dekk þar sem hafragrautur og brauð beið þeirra. Rétt fyrir átta var hópnum skipt upp í vaktahópna og annar hópurinn skrúbbaði dekkið á meðan hinn þreif allt hátt og lágt niðri í káetu.

Seglin voru fljótlega reist og skútan lagði af stað út í óvissuna. Um hádegið var lagt hjá (Ó)Veður-

eyjum og þar var borðaður hádegismatur á milli klettana. Aftur var lagt af stað inn á milli skerjanna og það var frábært að sjá hve hópurinn var samstilltur og allir lögðu sitt af mörkum til vinnunnar á skútunni. Krakkarnir fóru að hafa gaman af því að taka þátt í að sigla skútunni og fóru að sjá tilganginn með samvinnunni. Nokkrir ofurhugar klifruðu upp í mastrið sem er 17 metra hátt og ef einhverjum fannst skútun vagga niðri á dekki þá vaggði hún margfalt upp í mastrið en útsýnið var svo stórkostlegt að hræðslan var fljót að hverfa. Einhver hafði á orði að hann sæi til Íslands en ég leyfi mér að efast um það.

Skútan lagði að bryggju um kvöldmatarleitið í fалlegum bæ sem heitir Grebbestad og liggur að meginlandinu. Þar fundu stelpurnar loksins fata- og glingurbúð til að missa sig í.

Okkur tókst einnig að klára birgðirnar af Festis drykknum þar, líkt og á öðrum stöðum sem við stoppuðum á. Enn höfðum við ekki séð svo mikið sem eitt ský á himnum síðan við lentum á Kastrup en sem betur fer var Ragnar með neyðarbirgðir af sólarvörn á fólkið. Eftir kvöldmat gaf skipstjórinn okkur leyfi til að stinga okkur af skútunni í sjóinn og hófst mikil dýfingakeppni. Verra var að klósettin á skútunni voru eitthvað farin að gefa sig eftir mikla notkun og stóð nú á öllum „Out of order“. Þetta var sko vandamál í lagi.

Kvöldið var þó rólegt og lauk á tveimur draugasögum sem Tryggvi og Júlli sögðu. Annað hvort voru sögurnar svo leiðinlegar eða þá að krakkarnir voru alveg búnir eftir erfiði dagsins því allir voru sofnaðir áður en sögurnar kláruðust.

Dagur 4

Enn vakti Linnea okkur klukkan sjö um morguninn með sambasöngvum „Hakúna Matata“. Þessir sambatónar áttu reyndar vel við því úti var blankalogn og sólin skein á skútuna. Vandamál gærdagsins „stóra skítamálið“ var leyst með því að dælubíll kom á bryggjuna og losaði um stífluna við mikinn fögnuð þeirra sem höfðu haldið í sér yfir nóttina. Skútan fór úr höfn rétt fyrir hádegi og var förrinni heitið í gegnum Hamborgarasund (Hamburgersund). Þar er ótrúlega fallegt og margir milljónerar eiga glæsihúsin sem snúa að sundinu.

Við komum snemma dags í mjög fallegan bæ sem heitir Hunnebostrand og var þekktur fyrir



granítvinnslu fyrir á árum. Stærsti stökkpallur ferðarinnar, 10 metra hár, var í þessum bæ. Þeir einu sem þorðu að hætta lífi sínu þar voru Orri og Alfreð en okkur hinum dugði að horfa á pallinn úr fjarlægð til að fá í magann. Við skemmtum okkur fram að kvöldmat, fórum í fótbolta og stukkum svo í sjóinn af bátum eftir alla hreyfinguna. Nokkrir fóru í kappsund í höfninni ásamt nokkur þúsund meinlausum marglyttum og tókst einni meira að segja að smygla sér um borð.

Um kvöldið var síðasta kvöldkaffið haldið hátíðlega með veglegum veigum. Tryggi fjörkálfur sagði Linneu hug sinn og gaf henni bleik pottablóm og innilegt faðmlag í þakklætisskyni. Auk þess fékk hún aðrar gjafir sem vandræðalegt væri að minnast á hér. Góður endir á góðum degi.

Dagur 5

„Jemba jembo jambo“. Allir ræstir klukkan sjö þennan síðasta siglingadag. Lagt var úr höfn snemma dags, í glampandi sól enn einu sinni. Við sigldum í gegnum fimm km. langan skurð, Sotenkanalen, sem byggður var af atvinnulausum snemma á 20. öldinni. Þennan síðasta áfanga nýttum við með að liggja í sólbaði eða klifra í upp í mastur. Um fjögurleitið lagði skútan að bryggju í Fiskebackskil, þeim sama stað og sjóferðin hófst. Skútan var hrein og glansandi og við skiluðum henni í sama ástandi og þegar við gengum um borð fjórum dögum fyrir. Áhöfn skútunnar var kvödd með söknuði og voru allir sammála um hve

heppin við vorum að fá svona frábært fólk með okkur í siglinguna. Einnig voru allir glaðir með að Ragnar hefði gert svo góðan "díl" við veðurguðina enda var líkt og krakkarnir væru að koma úr þriggja vikna Spánarferð, svo brún voru þau.

Rútan átti að sækja okkur klukkan fimm en því miður gleymdist að láta rútubílstjórann vita, þannig að við tókum strætó á næstu lestarstöð þaðan sem lest flutti okkur til Gautaborgar og þaðan héldum við beina leið upp á hótél. Tryggvi og Valur pöntuðu sér reyndar útsýnisferð um borgina með Abdul „No-talk“ og komu því seinna en aðrir á hótelið. Morgundagurinn fól í sér verslunarferð og heimsókn í tívolíð í Liseberg.

Dagur 6

Ræs var klukkan 8.30 og voru flestir fljótir að vakna enda mikil tilhlökkun í hópnum að komast í verslunarleiðangur. Sumar stelpurnar voru duglegar að versla á meðan aðrir í hópnum létu sér nægja að kaupa sér ís. Eftir verslunarferðina var haldið til Liseberg sem er risastórt tívolí. Rússíbanarnir voru rosalegir og fólk hló, táraðist og jafnvel slefaði og Tryggva tókst að gera þetta allt samtímis. Margir voru komnir með blöðrur á fæturna eftir allt labbið en það gleymdist fljótt í fjörinu. Þetta var fyrsta kvöldið sem allir voru ekki sofnaðir snemma því nokkrir drengjanna náðu að vaka alla nóttina á hótelinu. Þeir voru þó stilltir og hljóðlátir miðað við Ragnar sem hraut eins rostungur alla nóttina.

Dagur 7

Aftur var vakning klukkan 8.30 til að þeir verslunar-glöðustu gætu klárað síðustu innkaupin áður en rútan legði af stað til Kaupmannahafnar klukkan tvö. Hópurinn lenti í rigningunni á Íslandi rétt fyrir miðnætti og voru ferðalangarnir mjög glaðir og ánægðir með ferðina.

Siglingin var þó hápunktur ferðarinnar og ólíklegt er að þau eigi eftir að taka þátt í viðlíku ævintýri í bráð. Það er ekki á hverjum degi sem íslenskir krakkar fá að hoppa í sjóinn af skútu, reisa segl, klifra upp mastur, stýra skútu og taka þátt í þeim störfum sem þarf til að sigla skóla-skútunni Kvartsita. Það segir sitt að enginn varð „alvöru“ sjóveikur alla ferðina enda lítill sem enginn vindur. Allir voru hæstánægðir með siglinguna og þeir sem kvörtuðu í upphafi voru einmitt þeir sem voru duglegastir undir lok ferðarinnar.

Fararstjórnarnir voru sam-mála um að ferðin hafi heppn-



ast vonum frammar og voru sérstaklega ánægðir með hve krakkarnir náðu frábærlega vel saman. Engin vandamál eða óhöpp urðu í ferðinni enda var hópurinn undir styrki stjórn starfsfólks og auðvitað hélt Ragnar agamálunum í góðu standi.

Sumarbúðirnar eru þó ekki aðeins skemmtiferð því megin tilgangurinn er sá að krakkarnir fái að hitta aðra krakka sem eru einnig með sykursýki og sjá að það eru fleiri í sömu sporum og þau sjálf. Krakkarnir bera saman hvernig þau hafa stjórn á sykursýkinni og læra hvert af öðru. Einnig er nálægð við lækna og starfsfólk mikilvæg því krakkarnir gátu spjallað um dagleg vandamál sem tengjast sykursýkinni og læra að bæta úr því sem betur má fara. Það mikilvægasta er þó líklega aukið sjálfstraust sem krakkarnir fá eftir ferðina og er nauðsynlegt til að takast á við sjúkdóm eins og sykursýki. Krakkarnir eiga ekki að láta sykursýkina stoppa sig, heldur gera flest það sem aðrir krakkar gera. Með góðri sykurstjórn og heilbrigðu líferni er hægt að láta draumana rætast og lifa góðu lífi.

*Fyrir hönd fararstjóra,
Júlíus Arnarson*





ÞYNGD SYKURSÝKI KRABBAMEIN

Sykursýki, insúlínmagn og þyngdaraukning auka hættuna á ýmsum tegundum krabbameins hjá konum á sama tíma og það minnkar hættuna á blöðruhálskirtilskrabbameini hjá körlum skv. rannsóknum bandarískra vísindamanna. Sykursjúkar konur eru 1,5 sinnum líklegri en aðrar til að fá ristilskrabbamein. Sameiginlegur áhættuþáttur þessa krabbameins og sykursýki er offita og sýnt hefur verið fram á að mataræði og lífs-hættir leika stórt hlutverk gagnvart báðum sjúkdómum. Vísindamenn telja einnig að aukið magn insúlíns í líkama sjúklinga með sykursýki tegund 2 geti átt beinan þátt í aukinni hættu á krabbameini. Og þótt ekki hafi verið rannsökuð sérstaklega aukin hætta sykursjúkra kvenna á að

fá brjóstakrabbamein hefur verið sýnt fram á hjá konum með brjóstakrabbamein er dánartíðnin nær þrefalt hærri hjá þeim sem hafa hækkað hlutfall C-peptíða í blóði. Slíkt bendir ótvírætt til aukinnar insúlínframleiðslu sem svo aftur er undanfari sykursýki. Rannsakendur telja þetta benda nær ótvírætt til þess að C-peptíð og jafnvel sjálft insúlínið auki hættuna á að fá brjóstakrabbamein. Önnur rannsókn sýndi að hjá konum sem greindust með brjóstakrabbamein og þyngdust síðan eftir það, hækkaði dánartíðnin um meira en helming. Hins vegar kom í ljós að hjá körlum með hækkað C-peptíð minnkaði hættan á blöðruhálskirtilskrabbameini um þriðjung og telja menn það líklega vera vegna minnkandi testósteronframleiðslu hjá sykursjúkum, en það hormón á stóran þátt í þróun þessarar tegundar krabbameins.

Rannsóknarhópurinn gerði fleiri athuganir af svipuðum toga og niðurstöðurnar voru allar af sama meidi: þyngd og efnaskipti, og þá truflanir á þessum þáttum, valda miklu varðandi hættuna á að fá krabbamein og ekki síst líkurnar á því að lifa það af.

Þýtt úr bandaríska Diabetes Forecast, mars 2008.

Eríða Bragadóttir.



GlaxoSmithKline

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

VANDAMÁLIN ERU TIL ÞESS AÐ SIGRAST Á ÞEIM

Það verður seint sagt að sykursýki sé auðveldur sjúkdómur til að lifa með. Á móti kemur að sykursjúkir búa við þann lúxus að geta stjórnað því að miklu leiti sjálfir hve mikil áhrif sjúkdómurinn hefur á líf okkar. Við erum því nokkuð heppnin að þessu leiti en því miður á þetta ekki við um alla sjúkdóma. Mjög mikilvægt er því að

Bréf til blaðsins

við tökum stjórnina í okkar hendur en látum ekki sjúkdóminn ráða okkar lífi meira en nauðsynlegt er.

Allt of margir sykursjúkir láta dagana, vikurnar og jafnvel árin líða án þess að hugleiða hvað þeir hafa í raun mikið um sjúkdóminn að segja. Þreyta, höfuðverkur, slappleiki og önnur óþægindi sem oft fylgja blóðsykursveiflum þurfa ekki að vera daglegir fylgikvillar sykursýki því hægt er að koma í veg fyrir mikið af þeim vandamálum sem upp koma. Staðreyndin er sú að flest okkar lifum nokkuð reglubundnu lífi og það gefur fólki færi á að læra vel á blóðsykurinn í sinni rúttínu þannig að blóðsykurstjórnunin verður nokkuð fyrirhafnalítill þegar búíð er að safna reynslu í reynslubankann. Reynslan gefur okkur tækifæri á að fyrirbyggja sveiflur í blóðsykri og óþarfa vandræði sem geta komið upp en þá þarf meðvitað að staldra við og læra af því sem upp kemur. Það hlýtur að vera markmið okkar allra að fyrirbyggja blóðsykursveiflur svo við getum lifað góðu og heilbrigðu lífi. Baráttan við kolvetnin getur verið erfið og mjög misjafnt er hvernig gengur að halda blóðsykrinum í jafnvægi. Líkamlega er fólk mjög mismunandi og einnig koma tímabil þar sem sykurinn hreinlega neitar að vera í jafnvægi, sama hvað maður leggur á sig. En allt er hægt þegar viljinn er fyrir hendi.

Sjálfur hef ég tekið eins konar prufu-tímabil þar sem ég mæli mig mjög oft yfir stutt tímabil og reyni að læra hvernig líkaminn bregst við mismunandi mat eða hreyfingu. Stundum tek ég einnig ákveðna tegund matar og mæli mig sérstaklega oft í hvert skipti sem ég neyti hans.

Sem dæmi þá lenti ég yfirleitt alltaf í vandræðum með blóðsykurinn þegar ég borðaði pitsu og því ákvað ég fyrir nokkrum árum að einbeita mér að því að koma í veg fyrir pitsuvandræðin. Því mældi ég mig hálf tíma fyrir mat, um leið og ég byrjaði að borða, hálf tíma eftir mat, klukkutíma eftir mat og síðan tvo tíma eftir mat. Þannig fékk ég góða mynd af því hvað gerðist í líkamanum þegar ég borðaði þessa kolvetnaríku fæðu. Þetta gerði ég nokkrum sinnum í röð, eða þangað til ég fann út hvernig ég hætti að lenda í vandræðum þegar ég borðaði pitsu. Síðan þá hef ég náð að halda mér í ágætu jafnvægi þegar ég borða pitsu með því að gefa mér insúlín fyrr en vanalega, eða um 25 mínútum fyrir mat og síðan gef ég mér um 2 einingar hálf tíma eftir matinn. Með þessu er blóðsykurinn byrjaður að lækka áður en ég borða til að taka á móti þeim kolvetnunum sem meltast fljótt og síðan bæti ég tveimur einingum við um hálf tíma eftir mat þegar kolvetnin sem meltast á lengri tíma fara í blóðið. Þessi aðferð þarf þó ekki að virka fyrir alla heldur þarf hver og einn að finna hvað hentar sér því það getur verið mjög mismunandi.

Á þennan hátt er hægt að vinna á vandamálunum hvert af öðru og safna þannig í reynslubankann því hann er örugg fjárfesting sem seint fer á hausinn. Auðvitað þarf alltaf að vera vakandi og muna að á hverjum degi er hægt að læra meira og þekkja sjúkdóminn betur. En alltaf geta komið upp óvæntar sveiflur og enginn er svo góður að ekki komi upp vandræði einstaka sinnum en vandamálín eru til þess að sigrast á þeim.

Það er einfaldlega bannað að slumpast í gegnum hvern daginn á eftir öðrum án þess að vera meðvitaður um það sem gerist því þá er erfitt að fyrirbyggja vandræðin. Maður tryggir víst ekki eftir á.



Júlíus Arnarson

SÆTUEFNIÐ

aspartame

Næringarefnalausa sætuefnið Aspartame hefur lengi legið undir grun um að valda ýmsum heilsufarsvandamálum, svo sem krabbameini og taugaskemmdum. Nefnd sérfræðinga frá Bretlandi, Bandaríkjunum og Hollandi hefur nú yfirfarið og borið saman þær rannsóknarniðurstöður sem fyrir liggja um efnið. Niðurstaða þeirra er sú að fyrrnefndar fullyrðingar eigi sér enga stoð í raunveruleikanum. Nefndin gerði mat á öryggi efnisins fyrir fólk á öllum aldri með ýmis heilsufarsvandamál, eins og t.d. Parkinsonsveiki. Skoðaðar voru yfir 500 skýrslur frá rannsóknum á sviði efnafræði, faraldsfræði og klínískum rannsóknum allt frá því efnið komst fyrst í notkun í upphafi áttunda áratugarins og til þeirra allra nýjustu og báru saman áhrif notkunar miðað við mismunandi magn og fleiri þátta. Niðurstaða þeirra var sú að efnið sé öruggt í því magni sem þess er almennt neytt í dag, en sú notkun er langt fyrir neðan hættumörk, jafnvel hjá þeim hópum sem neyttu allra mest af því. Ekkert fannst sem bendir til þess að efnið valdi krabbameini eða taugasjúkdómum, jafnvel þó neyslan sé mörgum sinnum meiri en ráðlagður hámarks dagskammtur.

*Frétt úr British Medical Journal,
Þýðing: Friða Bragadóttir.*

Gætir þú hugsanlega verið með sykursýki?

Óskað er eftir sjálfboðaliðum á aldrinum 18-78 ára til þátttöku í klínískri lyfjarannsókn við sykursýki af tegund 2.

Þátttakendur fá lyfjameðferð með sitagliptín/metformín, sitagliptín eða pioglitazón við sykursýki tegund 2 ásamt leiðbeiningum um mataræði og hreyfingu. Þátttakendur mega ekki hafa verið á blóðsykurslækkandi lyfjum síðustu 3 mánuði eða í meira en 4 vikur á síðustu 3 árum.

Rannsóknin hefur fengið leyfi Vísindasiðanefndar, Persónuverndar og Lyfjastofnunar. Rannsóknin fer fram á Læknasetrinu ehf., í Mjódd, Þönglabakka 1 og 6, 109 Reykjavík. Aðalrannsakandi er Arna Guðmundsdóttir sérfræðingur í lyflækningum, innkirtla- og efnaskiptasjúkdómum.

Alls er gert ráð fyrir um 466 þátttakendum í rannsókninni, þar af um 10-20 á Íslandi. Rannsóknin tekur yfir 43 vikna tímabil og gert er ráð fyrir 12 heimsóknum á Læknasetrið.

Megintilgangur rannsóknarinnar er að bera saman áhrif sitagliptín/metformín og sitagliptín ásamt pioglitazón á blóðsykur.

Áhætta af þátttöku felst í mögulegum aukaverkunum af þeim lyfjum sem notuð eru í rannsókninni (sitagliptín/metformín, sitagliptín, pioglitazón), bæði þekktum og ófyrirséðum.

Ef þú hefur áhuga á að fá frekari upplýsingar, vinsamlegast hafðu samband við hjúkrunarfræðing rannsóknarinnar í síma 664 9911.

Tekið skal fram að þeir sem svara auglýsingunni hafa á engan hátt skuldbundið sig til að taka þátt í rannsókninni. Taki þeir þátt, geta þeir dregið sig út úr rannsókninni hvenær sem er, án þess að gefa sérstaka ástæðu fyrir ákvörðun sinni.

Mikilvægar upplýsingar fyrir þá sem nota Mixtard[®] 30, Mixtard[®] 40 og Mixtard[®] 50 (tvívirkt mannainsúlín)



Þann 31. 12. 2008 verða þessar insúlíntegundir teknar af markaði

Vinsamlegast leitaðu til læknisins eða sykursýkisiráðgjafa til að fá nánari upplýsingar

Novo Nordisk upplýsingar:
Insúlín tekið af markaði



ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1. janúar 2007 til 31. desember 2007

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 ÖBÍ. Fulltrúi samtakanna í stjórn Þjónustuseturs Líknarfélaga hefur verið formaður þeirrar stjórnar og þar með framkvæmdastjóri Þjónustusetursins síðastliðin fjögur ár.

Útgáfustarfsemi

Jafnvægi kom út í nóvember 2007. Eitt tölublað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 32 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.

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

Fundir

Tveir fræðslufundir voru haldnir á árinu 2007. Fyrri fræðslufundur ársins var haldinn í mars og þar var fjallað um insúlíndælu. „Hvað er insúlíndæla, fyrir hverja, hverju breytir dælan?“ fyrirlesari var Arna Guðmundsdóttir læknir á Göngudeild sykursjúkra.

Seinni fræðslufundur ársins var haldinn í október og hafði yfirskriftina „Meðferðarheldni frá sjónarhóli sykursjúkra“ fyrirlesari var Brynja Ingadóttir hjúkrunarfræðingur.

Aðalfundur var haldinn 2. maí 2007. Nokkrar breytingar urðu á stjórninni þá. Í stjórn hættu Þuríður Björnsdóttir, Fríða Bragadóttir og Gunnar Már Óskarsson. Ný í stjórn í staðinn komu Haraldur Þórðarson, Sigfríð Ólafsson og Margrét Birgisdóttir. Fyrir voru Sigríður Jóhannsdóttir formaður, Kim Mortensen varaformaður, Ómar Geir Bragason og Anna Bragadóttir. Á tímabilinu bættist Elín

Samúelsdóttir við stjórnina vegna veikinda Önnu. Fyrirverandi stjórnar meðlimum eru færðar bestu þakkir fyrir farsælt starf í þágu samtakanna. Á starfsárinu hætti Kim Mortensen varaformaður og stjórnin kaus sér nýjan varaformann, Ómar Geir Bragason. Kim eru hér með færðar þakkir fyrir sitt framlag í þágu sykursjúkra Einnig var haldinn jólafundur 29. nóvember 2007. Þar flutti séra Sigurður Jónsson prestur í Áskirkju hugvekkju, Jón Víðis töfra- maður sýndi töfrabrögð (með hjálp fundarmanna☺), auk þess sem 3 söng- nemar úr Tónlistarskóla FÍH ásamt píanista fluttu jólalög.

Námskeið og fræðslufundur á landsbyggðinni.

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja stóð fyrir námskeiði fyrir sykursjúka og aðstandendur þeirra dagana 25.–27. október 2007 í Bláa Lóninu. Tveir fulltrúar úr stjórn Samtaka sykursjúkra, þær Margrét Birgisdóttir og Sigríður Jóhannsdóttir mættu á þetta námskeið og kynntu samtökin með góðum árangri, því við fengum marga nýja félagsmenn þann dag.

Samtök sykursjúkra héldu í samvinnu við Heilbrigðisstofnun Ísafjarðarbæjar fræðslufund um sykursýki og meðferð hennar á Ísafirði þann 14. júní 2007. Vestur fóru Fríða Bragadóttir, starfs- maður samtakanna, og Arna Guðmundsdóttir, læknir á göngudeild sykursjúkra á LSH. Arna hélt erindi um ýmis grunnatriði; Hvað er sykursýki? Hvers vegna fær maður sykursýki? Hvernig er best að haga lífi sínu eftir að sykursýkin hefur verið staðfest? Hvað með matinn?, Er eitthvað nýtt að gerast? o.fl. o.fl. Fundarmenn voru um 35–40 talsins, starfsfólk sjúkrahússins, félagsmenn og aðrir áhugamenn. Sýndu þeir mikinn áhuga og greinilegt að þörfin fyrir svona fund var mikil. Að erindi Örnur loknu kynnti Fríða stuttlega starf samtakanna.

Almennt má segja að þeir fundir sem við höfum haldið út um landið hafi

vakið mikla ánægju, og einsýnt að við þyrftum að gera meira af slíku. En slíkt kostar bæði peninga og mikinn tíma og oft erfitt að ná saman öllum köfnu fólki til að skreppa út úr bænum. En við megum ekki láta það stoppa okkur. Ef þið búið úti á landi og haldið að grundvöllur væri fyrir að halda svona fund hjá ykkur, hikið þá ekki við að hafa samband.

Alþjóðadagur sykursjúkra

Alþjóðadagur sykursjúkra var að venju haldinn 14. nóv. sl. í fyrsta sinn eftir að SP höfðu viðurkennt þennan dag sem alheimsdag. Af því tilefni höfðum við farið fram á við Alþingi að við fengjum að mæla blóðsykur alþingismanna og starfsfólks.

14. nóvember var síðan stjórn samtakanna mætt kl 12.00 og hófum að mæla þá og starfsfólkið. Niðurstöður komu í sjálfu sér ekki mjög á óvart en við gerðum nokkrum viðvart um líkur á of háum sykri. Einum alþingismanni var þó eindregið ráðlagt að leita læknis vegna gruns um mjög hátt hlutfall. Síðan hefur komið í ljós að þetta voru orð í tíma töluð og hefur hann tekið á sínum málum..

Þetta framtak okkar féll í mjög góðan farveg hjá alþingismönnum og í við- tölum við nokkra kom í ljós að þeir höfðu ekki gert sér grein fyrir mikilvægi þess að fara reglulega í mælingu.

Eftir að við höfðum lokið okkur af var okkur kynnt starfssemi þingsins og fengum við að sjá alþingismenn að störfum og síðan boðið í kaffi.

Í tilefni þessa fyrsta alþjóðadags var húsið Höfði við Borgartún lýst upp í bláum lit og viljum við þakka Reykjavíkurborg fyrir stuðning sinn við mál- staðinn.

Laugardaginn 17. nóv. vorum við síðan með blóðsykursmælingar í Smáralind. Þar vorum við í samstarfi við foreldrafélag sykursjúkra barna og voru fulltrúar þeirra mættir og voru með okkur allan þann tíma sem við vorum þarna. Arna Guðmundsdóttir, læknir frá göngudeild sykursjúkra veitti fólki

ráðgjöf eftir því sem við var komið, einnig var þarna fólk frá Vistor og Lyrú sem veitti okkur þann stuðning að útvega mæla og önnur tól fyrir þessar framkvæmdir.

Um 1000 mælingar voru framkvæmdir og ekki var annað að sjá og heyra en að fólk væri almennt ánægt með okkur.

Vegna þessa fyrsta alþjóðadags Sam-einuðu þjóðanna var útbúið barmmerki sem er hringur sem auðveldlega má setja í jakkaboðung eða kraga og er hann hafður blár en blái liturinn hefur verði útnefndur sem litur sykursjúkra.

Eins og fyrr er sagt var þessi alþjóðadagur um margt sérstakur og því lögðum við meira í hann en við höfum yfirleitt gert. Voru m.a. birtar heilsíðuauglýsingar í dagblöðum, hengd upp veggspjöld víða um bæinn og fulltrúar frá samtökunum fóru í viðtöl í fjölmiðla; allt til að vekja athygli á fjölgun þeirra sem fá lífsháttatengda sykursýki.

Haustlitajferð

Laugardaginn 22. september 2007 fóru Samtök Sykursjúkra í sína árlegu haust-

ferð. Í þetta sinn var ekið um Snæfellsnes.

Veður útlit var ekki gott enda sást það á fjölda ferðalanga sem voru bara 19 talsins. Ferðin var mjög góð þrátt fyrir dálítinn vind. Margt var skoðað Rif, Ingjaldshólskirkja, Gufuskálar ofl.

Gönguferðir

Í átta ár hafa Samtök sykursjúkra, verið með göngur á dagskrá sinni, og gengið er hálfsmánaðarlega.

Yfir vetrartímam er gengið á sunnudögum kl. 13,00 en um sumarið eru göngurnar á fimmtudögum kl. 20,00, en hlé er gert í desember og fram í janúar.

Áætlun er gerð fyrir hvort tímabil fyrir sig og hún er birt á heimasíðu og í fréttabréfi samtakanna.

Tilgangur með þessum göngum er að hvetja fólk til þess að hreyfa sig, hittast og spjalla saman um lífið og tilveruna. Oft getur verið gott að geta talað við aðra sem eru að glíma við svipaðar aðstæður.

Á síðasta ári fórum við í 22 göngur, í og við borgina auk þess var farin ferð út

í Viðey í boði samtakanna þar var gengið um eyjuna og dvalið þar um stund, þetta var velheppnuð ferð, sem verður á dagskrá aftur í sumar. Við bjóðum alla velkomna með í þessar göngur, sykursjúka, maka, börn og vini. Hver ganga tekur um eina klst. og er gönguhraði miðaður við hópinn hverju sinni. Auglýst ganga fellur aldrei niður, sama hvernig veður er eða þátttaka. Skipulag og stjórn gönguferða ársins var í höndum Kims Mortensen með aðstoð Helgu Eyglóar.

Heimasíða Samtaka sykursjúkra

Á árinu var lagður grunnur að undirbúningi nýrrar heimasíðu samtakanna. Gerður var samningur við fyrirtækið Allra átta um hönnun vefsíðunnar og vefhýsingu. Seldar voru auglýsingar á síðuna líkt og fyrri ár.

Ný heimasíða var síðan opnuð í febrúar á þessu ári, veffangið er það sama **www.diabetes.is**

Elín Samúelsdóttir hefur tekið við sem vefstjóri Samtaka sykursjúkra og hefur lagt mikla vinnu við nýju heima-

Ársreikningar Samtaka sykursjúkra

REKSTRARREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2007

TEKJUR:

INNBOGUÐ FÉLAGSGJÖLD	714.608	
SELD MINNINGAKORT	28.000	
SELDIR BÆKLINGAR	158.800	
FJÁRVEITINGAR OG STYRKIR	5.494.500	
Fært til lækkunar á kostnaði v/útgáfu	- 400.000	4.694.500
Fært til lækkunar á fundarkostnaði	- 200.000	
Fært til lækkunar á Internetkostnaði	- 200.000	
VAXTATEKJUR	484.322	
SAMTALS:	6.080.230	

GJÖLD:

PÓSTUR, SÍMI OG INTERNET	843.497	
Styrkur frá Novo v/heimasíðu	- 200.000	643.497
GJAFIR	11.890	
SKRIFSTOFUVÖRUR	103.515	
ÚTGÁFUKOSTNAÐUR	510.347	
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	- 400.000	110.347
FÉLAGSSTARF	2.165.437	
Styrkur v/fundarkostnaðar PSL+L&H.	- 200.000	1.965.437
AUGLÝSINGAR	519.163	
ÝMISS KOSTNAÐUR	13.055	
ÝMISS GJÖLD	327.004	
Þar af v/viðveru á skrifstofu	282.004	
AFSKRIFTIR EIGNA OG ÁHALDA	14.350	
VAXTAGJÖLD OG BANKAKOSTNAÐUR	65.785	
SAMTALS:	3.774.043	
HAGNAÐUR FL. Á HÖFUÐSTÓL	2.306.187	
SAMTALS:	6.080.230	

EFNAHAGSREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2007

EIGNIR:

VELTUFJÁRMUNIR:		
TÉKKAREIKNINGUR 33354 KB BANKI 303	1.072.671	
TÉKKAREIKNINGUR 1020 GLITNIR 525	1.145.073	
STYRKARREIKNINGUR 777162 LÍ	1.076.802	
VERÐBRÉFAREIKNINGUR GLITNIS 102322	2.340.471	
ÓINNNOMNAR TEKJUR UM ÁRAMÓT	560.000	
SAMTALS:	6.195.017	

FASTAFJÁRMUNIR:

EIGNIR OG ÁHÖLD 1/1 2007	95.666	
15% AFSKRIFTIR	- 14.350	81.316

EIGNIR SAMTALS:

6.276.333

EIGIÐ FÉ:

HÖFUÐSTÓLL 1/1 2007	3.970.146	
HAGNAÐUR ÁRSINS	2.306.187	6.276.333
SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:	6.276.333	

síðuna og eru henni hér með færðar þakkir fyrir sína vinnu.

Stuðningshópur

Í lok nóvember var ákveðið að byrja að halda reglulega stuðningsfundum fyrir sykursjúka. Tilgangurinn með fundunum er að sykursjúkir hafi ákveðinn vettvang til að hittast og miðla af reynslu sinni og sækja styrk og von til annarra sem eru í sömu sporum. Fjórir mættu á fyrsta og eina fund ársins og eru bundnar vonir við að fleiri mæti á fundi ársins 2008. Þessir fundir eru haldnir fyrsta þriðjudag í mánuði kl.20, á skrifstofu samtakanna og hvetjum við fólk til að vera duglegt að mæta.

Félagaskráning og félagsgjald

Nú um síðustu áramót voru skráðir félagar rétt tæplega 1100. Félagafjöldi hefur lítið breyst síðustu ár, fjölgun um ca. 20 manns á ári. Einhverjir detta út, flytja erlendis eða deyja, en samt má ljóst vera að við erum ekki að ná nægilega stórum hluta af nýgreindum inn í félagið. Væru hugmyndir að því hvernig bæta megi úr vel þegar.

Á síðasta ári var gerð breyting á fyrirkomulagi félagaskráningarinnar. Tók ansi langan tíma að koma því öllu heim og saman og því fóru rukkanir fyrir félagsgjaldi ársins 2007 út mun seinna en venjulega, eða ekki fyrr en í desember. Gíróseðill þessa árs mun þó fara út á venjulegum tíma, þ.e. um mánaðamótin maí/júní.

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 átak 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 tveir fulltrúar frá okkur á ársfund þeirra og höfðu mikið gagn og gaman af.

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 Danmörku í Hvidöre og sendum við þangað fjóra fulltrúa. Um ráðstefnuna má lesa nánar í Jafnvægi 2007.

Formaður þakkar stjórn mikið og gott starf á liðnu ári.

Alþjóðasamtök sykursjúkra, IDF.

Alþjóðasamtök sykursjúkra, International Diabetes Federation (IDF), voru stofnuð árið 1950 og eru bandalag yfir 200 félaga sykursjúkra frá meira en 160 löndum. Þau eru því fulltrúi og talsmaður milljóna sykursjúkra um allan heim, fjölskyldna þeirra og þess fagfólks sem annast þá. Markmið IDF er að stuðla að betri heilbrigðisþjónustu fyrir sykursjúka, efla forvarnir gegn sykursýki um heim allan og ekki síst að styðja við rannsóknir í því augnamiði að finna lækningu við sykursýki. Þetta gera samtökin með fræðslu til sykursjúkra og fagfólks og með því að vekja almenning til vitundar um sykursýki. IDF er í samstarfi við almenning- fræðsludeild Sameinuðu Þjóðanna og er opinber samstarfsaðili Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO).



Megin markmið IDF eru:

- Að vekja almenning um allan heim til vitundar um sykursýki og fylgikvilla hennar.**
- Að efla fræðslu til sykursjúkra.**
- Að hafa áhrif og breyta hlutum.**
- Að vera alþjóðlegur talsmaður sykursjúkra.**
- Að efla og bæta þjónustu við sykursjúka innan heilbrigðiskerfisins.**
- Að efla og bæta almenna heilsugæslu og aðgengi að lyfjum og hjálpartækjum.**



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