

HJARTAVERND



27. ÁRGANGUR
1.TÖLUBLAÐ JÚNÍ 1990



ÞJÁLFUN ER HJARTANU HOLL

Stundið líkamsrækt — styrkið heilsuna



Í söludeildum Pósts og síma býðst þér gott úrval af vönduðum símækjum auk alhliða símaþjónustu

Söludeildir Pósts og síma um land allt bjóða eingöngu viðurkenndan úrvalsbúnað og örugga viðgerðar- og viðhaldsþjónustu. Hjá okkur færðu gott úrval af allskyns símækjum og aukabúnaði á góðum greiðslukjörum.



PÓSTUR OG SÍMI

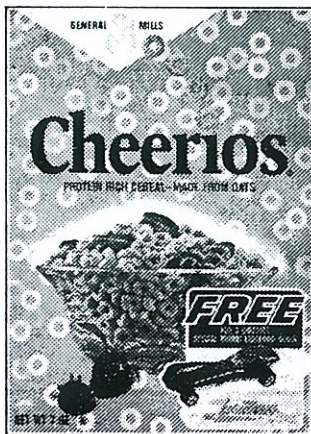
Póst- og símstöðvar um land allt og söludeildir Kringlunni, Kirkjustræti og Armúla 27.

GOFF F&S 8/84

Cheerios®

Sólargeisli
i hverri skeið

GENERAL & MILLS



ARCUS

NATHAN & OLSEN HF.

HJARTAVERND



27. ÁRGANGUR
1.TÖLUBLAÐ JÚNÍ 1990

Útgefandi:

Hjartavernd, Landssamtök hjarta- og æðaverndarfélaganna á Íslandi.

Ritstjórn:

Snorri P. Snorrason, Nikulás Sigfússon, Stefán Júlíusson, Guðmundur Þorgeirsson og Þórður Harðarson.

Afgreiðsla blaðsins:

Skrifstofa Hjartaverndar, Lágmúla 9, 3. hæð - Sími 83755

Setning, umbrot, filmvinna og prentun:

Svansprent hf.

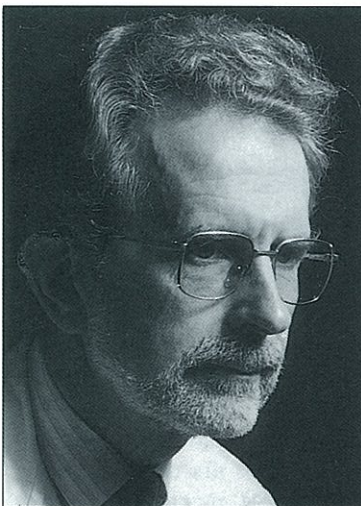
Kápa: Auglýsingastofan hf. Gísli B. Björnsson, Lágmúla 5.

Efni:

Formannaskipti í Hjartavernd	1
Þrír 500 þús. kr. rannsóknarstyrkir	3
Tíðni kransæðastíflu lækkaði	5
Forvarnir gegn hjarta- og æðasjúkdómum	7
Offita er oft vandamál	9
Skýrsla um atvinnu, húsnæði, heilsufar o.fl.	11
Hæfileg líkamspyngd án matarkúra	13
Árskýrsla Rannsóknarstöðvar	15

Formannaskipti í Hjartavernd

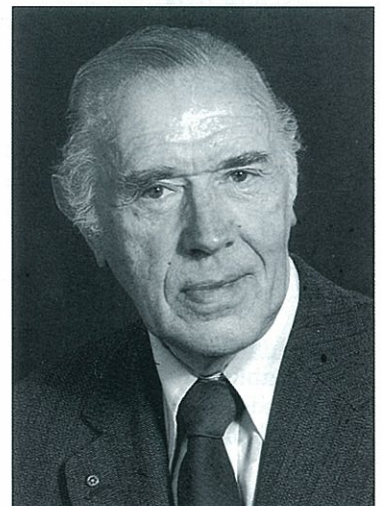
Sigurður Samúelsson lætur af störfum en Magnús Karl Pétursson tekur við.
Sigurður Samúelsson kosinn heiðursforseti.



Magnús Karl Pétursson

Á aðalfundi Hjartaverndar 15. mars síðastliðinn lýsti Sigurður Samúelsson því yfir að hann gæfi ekki lengur kost á sér í stjórn samtakanna. Þar með lauk formannstarfi hans sem staðið hefur frá stofnun Hjartaverndar fyrir rúmum 25 árum. Mun engum hallmælt eða lítið gert úr neinum þótt fullyrt sé að Sigurður hafi lagt mest af mörkum við stofnun samtakanna. Alla tíð vann hann ötullega í þágu Hjartaverndar og í upphafi var hann svo giftusamur að fá til liðs við sig úrvalsmenn, bæði lærða og leika, sem ýmist voru traustur og óbrotgjarn bakhjarl eða beinlínis gengu fram fyrir skjöldu af atorku og framsýni fyrir málstaðinn. Stofnun Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar var út af fyrir sig afrek.

Snorri Páll Snorrason, varaformaður Hjartaverndar, ávarpaði Sigurð nokkrum orðum á aðalfundinum þegar séð varð að hann gaf ekki kost á sér lengur í formannsstöðuna, þakkaði honum öll árin og störfin og sagði m.a. að enginn



Sigurður Samúelsson

hugsaði svo til stofnunar Hjartaverndar að Sigurðar yrði ekki minnst um leið. Hitt væri gott að sjá og reyna að enn væri Sigurður hress og ötull, þótt hann hefði nú kosið að draga sig í hlé, áhuginn væri ókulnaður eins og fram hefði komið hér á fundinum og í störfum hans að undanfögnu. Væri það von sín og annarra velunnara Hjartaverndar að honum entist líf og heilsa sem lengst. Enginn efaðist um að samtökin mundu njóta þess. Fundarmenn tóku undir orð Snorra Páls með almennu lófataki.

Á fyrsta fundi framkvæmdastjórnar eftir aðalfund gerði nýkjörinn formaður, Magnús Karl Pétursson, það að tillögu sinni að dr. Sigurður Samúelsson yrði kosinn heiðursforseti Hjartaverndar. Þetta var samþykkt einróma. Aðalstjórn samtakanna hefur staðfest þessa samþykkt.

Nýkjörinn formaður Hjartaverndar, Magnús Karl Pétursson, er fæddur í Reykjavík árið 1935. Hann tók stúdentspróf í MR 1955 og lauk læknisprófi frá Háskóla Íslands 1963. Eftir kandidatsár á sjúkrahúsum í Reykjavík og héraðslæknisstörf úti á landsbyggðinni hélt hann til framhaldsnáms í Bandaríkjunum og var þar við nám og störf í 5 ár. Hann varð sérfræðingur í lyflækningum og hjartasjúkdómum árið 1971. Frá 1973 hefur hann verið sérfræðingur á Landspítala. Hann hefur gegnt ýmsum trúnaðarstörfum í samtökum lækna.

Magnús Karl er kvæntur Ingibjörgu Pétursdóttur hjúkrunarfræðingi og eiga þau 5 börn.



MINNINGARKORT HJARTAVERNDAR

fást á þessum stöðum:

Reikjavík:

Skrifstofa Hjartaverndar,
Lágmúla 9, 3 hæð, s:83755

Reykjavíkur Apótek,
Austurstræti 16

Dvalarheimili aldraðra
Lönguhlíð

Garðs Apótek
Sogavegi 108

Bókabúðin Embla
Völvufelli 21

Árbæjar Apótek
Hraunbæ 102a

Bókabúð Glæsibæjar
Álfheimum 74

Kirkjuhúsið
Klapparstíg 27

Vesturbæjar Apótek
Melhaga 20-22

Kópavogur

Kópavogs Apótek
Hamraborg 11

Hafnarfjörður

Bókabúð Olivers Steins
Strandgötu 11

Sparisjóður Hafnarfjarðar

Keflavík

Rammar og gler
Sólvallagötu 11

Apótek Keflavíkur
Suðurgötu 2

Akranes

Bókab. Andrésar Nielssonar
Kirkjubraut 54

Borgarnes

Verslunin Ísbjörninn

Stykkishólmur

Hjá Sesselju Pálsdóttur
Silfurgötu 36

Ísafjörður

Póstur og sími
Aðalstræti 18

Strandasýsla

Hjá Ingibjörgu Karlsdóttir
Kolbeinsá, Bæjarhr.

Siglufjörður

Verslunin Ögn
Aðalgötu 20

Akurevri

Bókab. Huld
Hafnarstræti 97

Bókaval
Kaupvangsstræti 4

Húsavík

Blómabúðin Björk
Héðinsbraut 1

Þórshöfn

Hjá Gunnhildi Gunnsteinsdóttur
Langanesvegi 11

Raufarhöfn

Hjá Jónu Ósk Pétursdóttir
Ásgötu 5

Egilsstöðum

Hannyrðaverslunin Agla
Selási 13

Eskifjörður

Pósti og síma
Strandgötu 55

Vestmannaeyjar

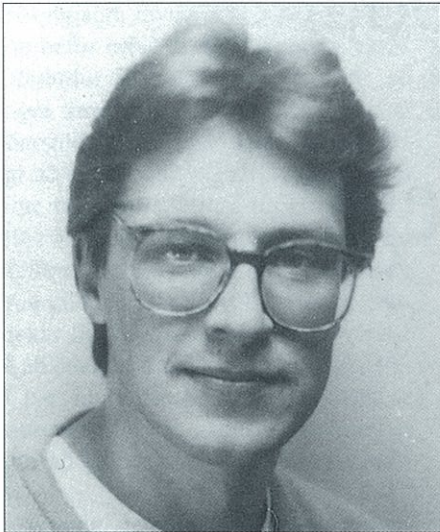
Hjá Arnari Ingólfssyni
Hrauntúni 16

Selfoss

Selfoss Apótek,
Austurvegi 44

Þrír 500 þús. kr. rannsóknarstyrkir veittir í tilefni 25 ára afmælis Hjartaverndar.

Hjartavernd varð 25 ára á síðastliðnu ári. Framkvæmdastjórn samþykkti að minnast afmælisins m.a. með því að veita tvo rannsóknarstyrki, hvorn að upphæð kr. 500 þúsund. Voru styrkirnir auglýstir í blöðum og rann umsóknarfrestur út skömmu fyrir síðustu áramót. Þrjár umsóknir bárust. Rannsóknarstjórn Hjartaverndar var falið að dæma um umsóknirnar. Hún taldi sig ekki geta gert upp á milli umsækjenda og lagði til að þeim öllum þremur yrði veittur styrkur. Framkvæmdastjórn féllst á tillögu rannsóknarstjórnar og samþykkti að veita þremur læknum rannsóknarstyrki, kr. 500 þúsund hverjum. Þessir ungu læknar eru:

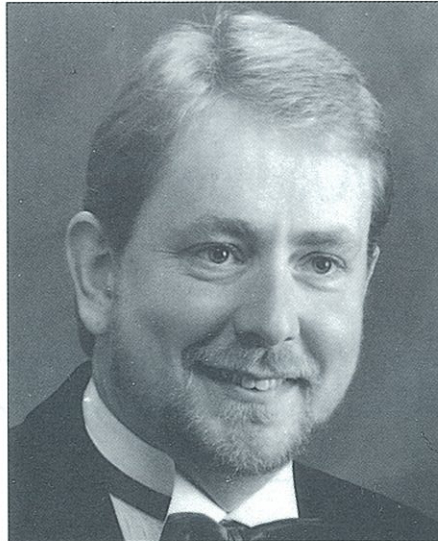


Guðmundur Björnsson, fæddur 10. 10. 1957. Hann lauk prófi frá Læknadeild Háskóla Íslands 1984 og hlaut almennt lækningaleyfi í jan. 1986. Hefur síðan 1987 verið við sérnám í endurhæfingarlækningum í Svíþjóð. Guðmundur hefur allt frá 1982 unnið að úrvinnslu gagna úr Hóprannsókn Hjartaverndar og er hann meðhöfundur að 7

vísindalegum ritverkum er fjalla um niðurstöður þessarar rannsóknar auk nokkurra annarra vísindalegra ritgerða.

Guðmundi er veittur styrkur til rannsóknarverkefnis er nefnist: "Áhrif líkamsáreynslu á sjúkdómsmynstur og dánartíðni íslenskra karla með sérstöku tilfelli til hjarta- og æðasjúkdóma".

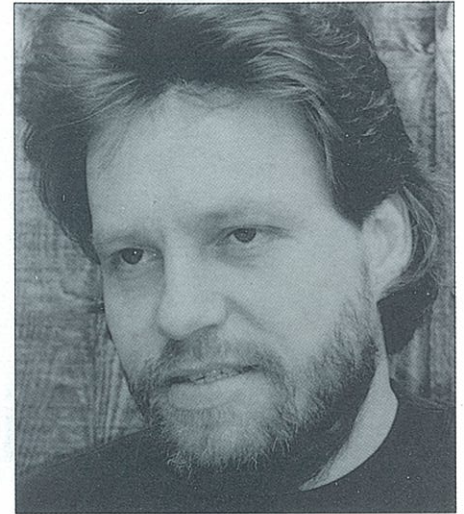
Rannsóknarverkefni þetta byggist á niðurstöðum úr Hóprannsókn Hjartaverndar.



Reynir Arngrímsson, fæddur 24. 01. 1939. Hann lauk prófi frá læknadeild Háskóla Íslands í júní 1986 og hlaut almennt lækningaleyfi í ágúst 1987. Hann hefur síðan unnið lengst af við Kvennadeild Landspítalans og frá byrjun árs 1989 í rannsóknarstöðu. Hefur Reynir einkum kannað erfðapætti í sambandi við meðgöngueitrun.

Reyni er veittur styrkur til rannsóknarverkefnis er nefnist: "Afdrif íslenskra kvenna sem fengið hafa meðgöngueitrun og fæðingarkrampa og afkomenda þeirra".

Gögn sem þegar hefur verið safnað í Hóprannsókn Hjartaverndar munu að hluta til geta nýst við þessar rannsóknir.



Vilmundur Guðnason, fæddur 15. 01. 1954. Hann lauk embættisprófi í læknisfræði frá Háskóla Íslands 1985 og BS-prófi í læknisfræði sama ár. Vilmundur starfaði sem aðstoðarlæknir í rannsóknarstöðu í frumulíffræðideild Rannsóknarstofu Háskóla Íslands 1982-1987 og hefur síðan í maí 1989 verið starfandi í rannsóknarstöðu (Postdoctoral Research Fellow) á Charing Cross Sunley Research Centre í London. Vilmundur er höfundur eða meðhöfundur að 7 tímaritsgreinum er birst hafa í vísindaritum og fjalla um frumulíffræði.

Vilmundi er veittur styrkur til rannsóknarverkefnis er nefnist: "Kortlagning erfðamarka í genum sem ákvarða blóðfitu í Íslendingum".

Rannsóknarverkefnið mun unnið í tengslum við neyslukönnun Manneldisráðs og blóðfitumælingar gerðar á Rannsóknarstöð Hjartaverndar en rannsókn á erfðamörkum í London.



Sér tékkareikningur
sparisjóðsins er góður
kostur fyrir launþega

- SPARISJÓÐSBÓKARVEXTIR
- YFIRDRÁTTARHEIMILD
- LAUNALÁN
- SÉRPRENTUÐ TÉKKHEFTI



Sparisjóður Reykjavíkur og nágrennis

TÍÐNI KRANSÆÐASTÍFLU LÆKKANDI Á ÍSLANDI

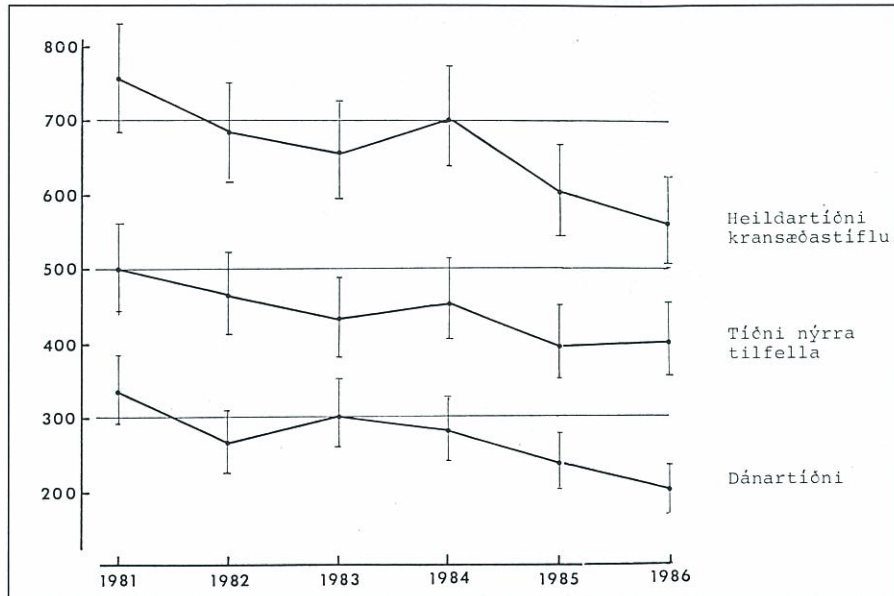
ÁRANGUR FORVARNA AÐ KOMA Í LJÓS?

Fyrir allmörgum árum var grein í þessu blaði með fyrirsögninni: Er hægt að koma í veg fyrir kransæðasjúkdóm? (Hjartavernd 17: 9-13, 1980). Þessari spurningu er nú hægt að svara játandi. Síðan 1981 hefur farið fram skráning á öllum tilfellum kransæðastíflu á Íslandi meðal fólks á aldrinum 25-74 ára. Þessi skráning er þáttur í s.k. MONICA-rannsókn, alþjóðlegri rannsókn undir umsjón Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar sem Hjartavernd annast fyrir Íslands hönd.

Nú liggja fyrir tölur um tíðni kransæðastíflu fyrir árin 1981-1986. Á meðfylgjandi mynd má sjá hvernig þróunin hefur orðið að því er varðar karla. (Tíðnitölur kvenna eru það lágar að lengra tímabil þarf til að fá marktækar niðurstöður). Á myndinni sést í fyrsta lagi að dánartíðni vegna kransæðastíflu hefur stórlega lækkað á tímabilinu (um 35%) en einnig hefur nýgengi (nýjum tilfellum) lækkað mikið eða um 20% og sama gildir um heildartíðni (ný og endurtekin tilfelli). Á myndinni má einnig sjá að dánarhlutfallið hefur einnig lækkað þ.e. hlutfallslega færri deyja nú úr kransæðastíflu en áður. Vafalítið er þetta að þakka bættum lækningaðferðum.

Hvernig stendur nú á þessari breytingu á tíðni kransæðastíflu? Líklegasta skýringin er sú, að þær breytingar til batnaðar á helstu áhættuþáttum kransæðasjúkdóma, sem átt hafa sér stað á undanförunum árum hér á landi, séu nú að skila sér í minnkandi tíðni þessara sjúkdóma. Vitað er að sígarettu-ureykingar hafa minnkað, blóðfita hefur

lækkað og meðferð háþrýstings batnað mikilvægustu áhættuþættir kransæðasjúkdóma.



Tíðni kransæðastíflu meðal íslenskra karla á aldrinum 25-74 ára árin 1981-1986. Efsti ferillinn sýnir staðlaða heildartíðni, miðferillinn sýnir ný tilfelli og neðsti ferillinn dánartíðni.



FLATKÖKUR

Innihald: Rúgmjöl,
heilhvæiti, hveiti, feiti og salt.

Bakari
Friðriks Haraldssonar sf
Kársnesbraut 96, Kópavogi ☎ 4 13 01



Sparileiðir Íslandsbanka eru þrjár því engir tveir sparifjáreigendur eru eins!

Sparileiðir Íslandsbanka eru þáttur í þeirri stefnu bankans að bjóða viðskiptavinum sínum heildarlausnir á sérhverju sviði. Það er deginum ljósara að þeir sem vilja spara búa við mismunandi aðstæður og hafa mismunandi óskir. Sparileiðirnar taka mið af því og mæta ólíkum þörfum sparifjáreigenda eins og best verður á kosid.

- 1 Sparileið 1 er mjög aðgengileg leið til að ávaxta sparifé í skamman tíma, minnst þrjá mánuði.
- 2 Sparileið 2 gefur kost á góðri ávöxtun þar sem upphæð innstæðunnar hefur áhrif á vextina.
- 3 Sparileið 3 er leið þar sem binditíminn ákveður vextina og ríkuleg ávöxtun fæst strax að 12 mánuðum liðnum.

Leiðarvísir liggur frammi á öllum afgreiðslustöðum bankans.



Sparileiðir Íslandsbanka
eru fyrir fólk sem fer
sínar eigin leiðir í sparnaði!

Hvaða leið velur þú?


ÍSLANDSBANKI
-í takt við nýja tíma!

Forvarnir gegn hjarta- og æðasjúkdómum með öldruðum

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta banameinið og heilsuspillirinn meðal eldra fólks, jafnt í þróunarlöndum sem þeim þróuðu. Dauðsföllum hefur þó fækkað í ýmsum iðnríkjum, svo sem Japan, Ástralíu, á Möltu og í Bandaríkjunum og Kanada, og þá frekar meðal kvenna en karla. En dauðsföllum af völdum þessara sjúkdóma fjölga meðal aldraðra í Austur-Evrópulöndum og voru þó ærin fyrir.

Hjartasérfræðingar og líffræðingar hafa sýnt vaxandi áhuga á forvörnum gegn hjarta- og æðasjúkdómum í eldri aldurshópum. Til viðbótar pólitískum þrýstingi vegna algengi vandamálsins hafa auknar upplýsingar komið æ meira til sögu. Nýjar niðurstöður rannsókna, sem staðið hafa um langt skeið og ná orðið til eldra fólks, gefa vísbendingar um þá áhættuþætti sem helst valda hjarta- og æðasjúkdómum eldra fólks. Sérstakar athuganir á eldri fólki hafa einnig orðið að liði; sömuleiðis auknar rannsóknir til varnar og meðferðar á hjarta- og æðasjúkdómum þótt þær hafi fram til þessa einkum verið gerðar á miðaldra aldurshópum.

Í ljósi þessarar vaxandi þekkingar á viðfangsefninu boðaði Alþjóðaheilbrigðis- stofnunin til ráðstefnu sérfræðinga á þessu sviði til að ræða möguleika á forvörnum gegn hjarta- og æðasjúkdómum eldra fólks og gera tillögur um viðbrögð við vandanum og rannsóknarstörf í framtíðinni.

Áhættuþættir kransæðastíflu og heilablóðfalls meðal miðaldra fólks eru vel kunnir. Minna er vitað um atferli þessara þátta í þróun sjúkdómanna meðal eldra fólks. Aðaláhættuþáttur kransæðasjúkdóma er að sjálfsögðu

hækkandi aldur. Stöðugar sigarettureykingar auka áhættu á hjartasjúkdómum

a.m.k. fram að 74 ára aldri eins og í öllum yngri aldurshópum. Systoliskur

Áhættuþættir

hjarta- og æðasjúkdóma

1

Reykingar



2

Hár blóðþrýstingur



3

Mikil blóðfita (Kólesteról)



4

Offita



5

Þjálfunarleysi



6

Sykursýki



7

Erfðir



blóðþrýstingur, ekki diastoliskur, veldur oft háþrýstingssjúkdómi í gömlu fólki, einnig skemmd í nýrum og sjónhimnu og eykur á æðakölkun og fylgikvilla. Hækkaður systoliskur blóðþrýstingur hefur hins vegar minni hættuáhrif hjá mjög gömlu fólki (yfir 80 ára) og dregur jafnvel úr henni. Sykursýki er einnig áhættuþáttur hjartasjúkdóma og heila-blóðfalls með gömlu fólki.

Óljósara er um áhrif ýmissa kunnra áhættuþátta kransæðastíflu á aldurhagna, svo sem áhrif heildarkólesterólgildis, blóðbúskapar, fæðukosts, offitu, líkamsræktar og andlegrar áreynslu. Það er eigi að síður ljóst að sé þessara þátta gætt og þeir ræktir sem skyldi hamlar það gegn kransæðastíflu og eykur á vellíðan og lífsánægju. Í fæðu hinna öldruðu, ekki síst ef þeir ætla sér að léttast, ættu að vera næg vítamín, steinefni og önnur nauðsynleg næringarefni. Þótt fáar rannsóknir hafi verið birtar um þýðingu heildarkólesterólgildis eða þátt LDL og HDL sérstaklega, en kólesteról hefur undirstöðuáhrif á byrjunarmeingerð æðakölkunar, mundi sérstök kólesterólrannsókn á eldra fólki varpa ljósi á breytingu á fituneyslu og þýðingu fæðuvals í forvarnarskyni.

Fundurinn komst að þeirri niðurstöðu að áhættuþættir kransæðastíflu fólks upp til 75-80 ára aldurs væru þegar nægilega vel kunnir til að byggja á forvarnarstarfsemi en rannsóknir á fólki yfir 80 ára að aldri væru fáar og gæfu ekki nægar upplýsingar til að draga af ályktanir.

Forvarnir eldra fólks gegn kransæðasjúkdómum skyldu miðast við fyrirbyggjandi aðgerðir almennt, sjálfstæði í störfum og eigin heimilishaldi svo lengi sem unnt væri.

Fundurinn taldi afar þýðingarmikið að verjast ótímabærum dauðdaga og þetta væri viðfangsefni yngri aldurs hópa. Heilsuvernd skyldi vera fólgin í leit að áhættuþáttum og alhliða sjúkdómsvörnum. Heilbrigðisfræðsla fyrir

eldra fólk ætti að vera sú sama og fyrir miðaldra fólki. Forvarnir fólks yfir átt-rætt skyldu samt vera einstaklingsbundnar. Fræðsla um eigin heilsurækt, sem leggi áherslu á vandað fæðuval, reykbindindi, líkamsrækt og samneyti

við aðra, - allt þetta miðar að athafna-semi þegar aldur færast yfir - og hamlar gegn vanhæfni á öllum aldri.

Heartbeat

HVER ER RÉTTUR ÞINN?

Kynntu þér rétt þinn til bóta frá Tryggingastofnun ríkisins. Allar upplýsingar er að finna í bæklingum okkar. Gefðu þér tíma og kynntu þér rétt þinn—það getur borgað sig.



**TRYGGINGASTOFNUN
RÍKISINS**



Offita er oft vandamál

Offita er sérfræðingum oft talsverð ráðgáta. Enn eru uppi deilur um þá hættu sem fylgir offitu fyrir heilsu og vellíðan. Það er heldur engin fullkomin víska fyrir því hvernig skilgreina skuli offitu. Þó eru sérfræðingar á einu máli um það að offita sé ekki heilsusamleg.

Rannsóknir leiða í ljós að þegar líkamsþyngd fer 20% eða meira fram úr kjörþyngd, sem er nálægt líkamsþyngd á þrítugsaldri ef allt er með felldu, er ákveðin fylgni milli aukakílóa og heilsuþrests. Meira að segja hefur mikilvæg könnun sýnt að dauðsföll í hópi þeirra sem eru 30-39% þyngri en hæfilegt þykir eru 50% algengari en með fólki í eðlilegum holdum og 100% algengari ef líkamsþyngd er 40% eða meira fram yfir kjörþyngd. Þegar um ofboðsfitu er

að ræða getur hættan farið í allt að 1200%.

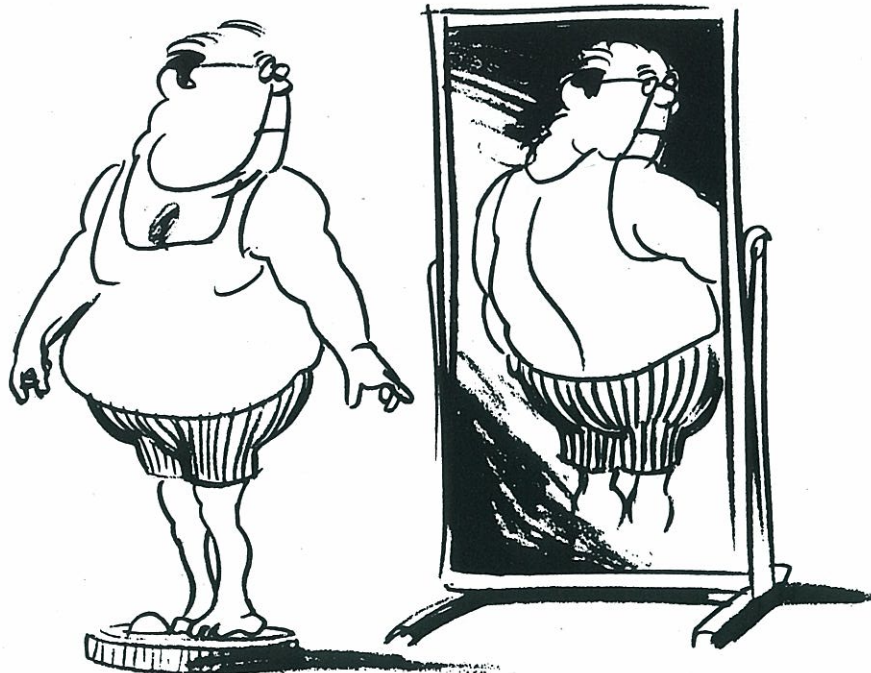
Svo bent sé á sérstaka sjúkdóma hafa rannsóknir leitt í ljós að hætta á hjartaáfalli vex með of mikilli líkamsþyngd. Of feitu fólki er þrisvar sinnum hættara við að fá of háan blóðþrýsting, og aukið kólesteról í blóði er fylgífiskur offitu. Sykursýki er þrisvar sinnum algengari meðal fólks sem er of þungt og sumir telja að sykursýki af vissri tegund meðal fullorðinna gerði ekki vart við sig ef líkamþyngd væri eðlileg.

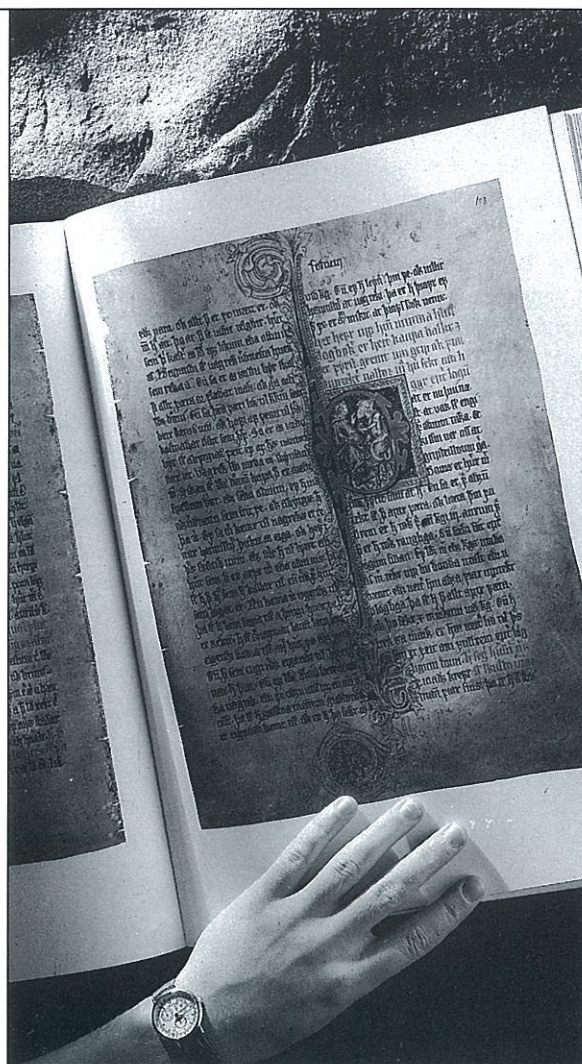
Nokkrar tegundir krabbameins eru algengari með of feitu fólki, t.d. krabbi í ristli og blöðruhálskirtli í körlum og í konum í gallblöðru, lifur, brjóstum, legi og eggjastokkum.

Margir fleiri kvillar þjaka of feitt

fólk og má þar nefna gigt og andþrengsli. Ef til vill eru þó geðrænir erfiðleikar of feitu fólki þyngstir í skauti. Of feitu fólki hættir til að vanmeta sjálft sig og verða fyrir alls konar óþægindum og aðkasti í samskiptum við aðra.

Sem betur fer er hægt að draga úr mörgum áhættuþáttum og óþægindum með því að megra sig. Blóðþrýstingur getur lækkað við að léttast um 5 kg og sama máli gegnir um kólesteról. Margir sykursýkissjúklingar geta sleppt lyfjum, þ.á.m. insúlíni, ef þeir létta sig hæfilega. Sjaldan er auðvelt að létta sig og best er að gera það með aðstoð sérfræðings, ekki síst ef sjúklingur á í hlut eða heilsuþrestur hefur gert vart við sig.





LANDSBÓK

15 MÁNAÐA
VERÐTRYGGÐ
MEÐ 5,75 %
VÖXTUM



10 HJARTAVERND

Rannsóknarstöð Hjartaverndar:

Skýrsla um atvinnu, húsnæði, heilsufar og félagslegar aðstæður 16 starfsflokka karla á aldrinum 41-68 ára á höfuðborgarsvæðinu.

Á árinu 1989 kom út skýrsla um ofanritaða þætti í rannsókn Hjartaverndar á höfuðborgarsvæðinu og eru niðurstöður frá árunum 1967-'78. Skýrslan er að miklu leyti unnin af Ólafi Ólafssyni landlækni í samvinnu við úrvinnslustjórn Hjartaverndar. Von er á sams konar skýrslu um konur á næstunni.

Rannsóknarsvæðið var Reykjavík og sveitarfélögin í kring. Helstu niðurstöður eru þessar:

Húsnæði.

Húsnæðisástand á svæðinu er gott og svipað því sem er í Noregi og Svíþjóð. Meira en 80% búa í eigin húsnæði, einbýlishúsum eða íbúðum. Næstum 100% hafa rennandi heitt vatn og hitaveitu í húsum sínum. Stéttamismunur virðist minni en á hinum Norðurlöndunum ef undan eru skildir varanlegir sjúklingar. Aðeins 60% þeirra eiga eigið húsnæði, hús eða íbúðir. Nokkur stéttamismunur kemur þó fram í því að atvinnurekendur búa yfirleitt í stærra húsrými en aðrar stéttir.

Vinnustundir.

Karlmenn á Íslandi vinna 9-14 vinnustundir á viku umfram kynbræður þeirra í nágrannalöndunum. Verkamenn vinna fleiri stundir á viku en skrifstofumenn. Munur á vinnutíma verður meiri um og eftir sextugsaldur; skrifstofumenn vinna þá greinilega færri stundir á viku en verkamenn. Nokkur fjölgun hefur orðið á vinnustundum í aðalvinnu síðan 1967-'68 en fækkun í aukavinnu. Vinnustundir á viku eru að meðaltali um 50 en 52% karla vinna meira en 55 stundir á viku.

Bílar.

Um 90% karla á aldrinum 40-44 ára eiga bíl en 82% á aldrinum 50-59 ára.

Heilsufar

Streita.

Kennarar, atvinnurekendur og menntaðir launamenn kvarta mest undan steitu í starfi en ófaglærðir verkamenn og sjómenn kvarta minna en aðrir.

Frá árunum 1967-'68 hefur orðið 50% aukning á kvörtunum um streitu í starfi, þ.e. 11.6-17% hjá 40-49 ára en minni aukning í eldri aldurshópum (10.7-12.7%). Ástæður fyrir þessum breytingum eru ekki ljósar.

Reykingar.

Minnkandi reykingar voru merkjanlegar í öllum starfstéttum.

HEILSURÆKTIN SELTJARNARNESI

- Við bjóðum upp á tækjasal þar sem leiðbeinendur eru íþróttakennarar.
- Fyrsta tímann þarf að panta þannig að hægt sé að þrekprófa, kenna á tækin og leiðbeina við teygjuæfingar.
- Lögð er áhersla á að hver og einn fái æfingaprógram við sitt hæfi og hafi markmið til að stefna að.
- Til að fylgjast með framförum er þrekið svo mælt reglulega.
- Tilvalið fyrir þá sem þurfa að þjálfast sig upp eftir meiðsl eða losa sig við vöðvabólgu og að sjálfsögðu fyrir alla þá sem stuðla vilja að andlegri og líkamlegri vellíðan.

SJÁUMST HRESS!

Líkamsþjálfun.

Um 27% karla segjast stunda líkamsþjálfun reglulega og er það geinileg aukning frá 1967-'68. Atvinnurekendur, menntaðir launamenn, kennarar, gjaldkerar og bókarar eru áhugasamastir. Verkamenn eru síður áhugasamir.

Fjarvera frá vinnu.

Veikindaforföll frá vinnu eru ekki eins algeng á Íslandi og á hinum Norðurlöndunum. Stutt veikindafrí (1-14 dagar á ári) eru algengari meðal kennara en annarra starfsstétta en þeir þjáast fremur af streitu en aðrar starfsstéttir. Löng veikindafrí, meira en 14 dagar á ári, eru tíðust meðal leigubílstjóra, ófaglærðra verkamanna og sjómanna.

Lyfjanotkun.

Lyfjanotkun virðist aukast með aldri, einkum notkun á lyfjum við hjarta- og æðasjúkdómum, svefnlyfjum og róandi lyfjum. Síðan 1967-'68 hefur orðið aukning á notkun svefnlyfja og róandi lyfja. Þeir sem ekki eru í fastri vinnu nota meiri lyf en aðrir. Karlar sem reykja nota meiri lyf en aðrir, einkum taugaróandi lyf.

Atvinnurekendur, menn í viðskiptalífi, ófaglærðir verkamenn, skrifstofumenn, gjaldkerar og bókarar virðast neyta taugaróandi lyfja fremur en aðrir. Kennarar, iðnaðarmenn, vörubílstjórar og sjómenn nota slík lyf síður en aðrir.

Kransæðastífla.

Stéttamunar verður ekki vart hvað kransæðastíflu áhrærir en svo virðist sem dánartíðni af hennar völdum sé fátíðari meðal háskólagenginna manna en manna af lægri menntun-

arstigum. Menntun vísar ekki alltaf til starfsstöðu og getur þetta stafað af því að á Íslandi fara stöður ekki alltaf eftir menntun (sjá töflu).

Um 20% háskólagenginna manna eru í störfum sem ekki krefjast slíkrar menntunar og meira en 40% manna með gagnfræðapróf eru verkamenn.

Hár blóðþrýstingur.

Enginn merkjanlegur munur er milli starfsgreina hvað blóðþrýsting áhrærir. Svo virðist þó sem faglærðir starfsmenn þjáist minna af háum blóðþrýstingi en aðrir.

Læknishjálp.

Ekki virðist vera neinn munur á starfsstéttum varðandi læknisvitjanir, sjúkrahúsvist eða skurðaðgerðir þegar frá eru skildir varanlegir sjúklingar.

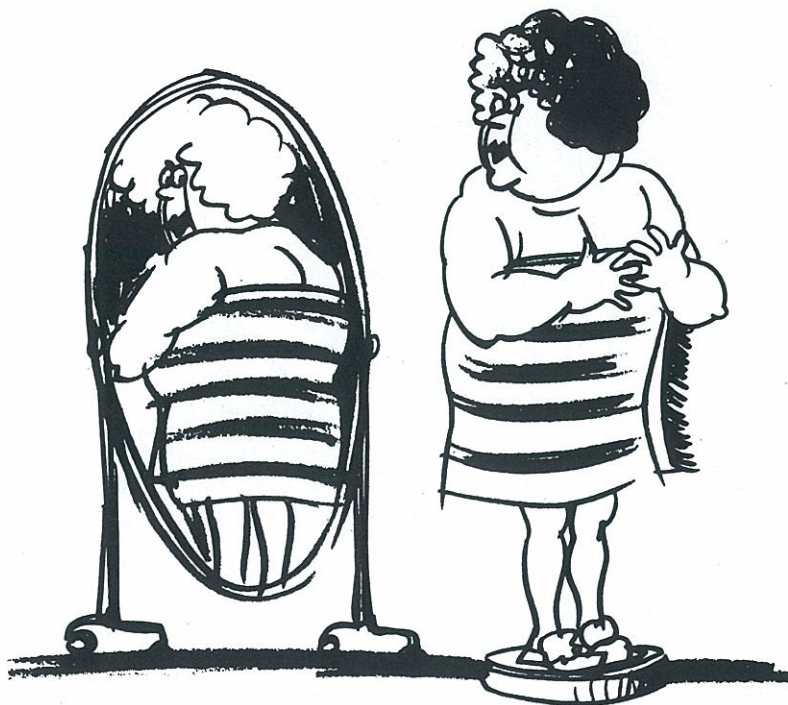
Munur.

Lítil munur virðist vera milli starfsstétta á Íslandi hvað varðar eignir, þ.e. hús (eignarhald og aðbúnað) og bíla. Tekjumunur er milli stétta, verkamenn þéna minna en skrifstofumenn. Ófaglærðir verkamenn, sjómenn og leigubílstjórar vinna greinilega fleiri stundir á viku en menntaðir launamenn, kennarar og skrifstofumenn.

Þátttakendur í þessari rannsókn voru alls 7993, miðað við 1. des. 1973, þátttaka 69.6%.

	Háskóla próf eða sambæril	Tækni menntun o.þ.u.	Gagn- fræða próf	Barna skóla próf	Alls
Æðri stjórnarstörf	306	367	1574	999	3246
Skrifstofustörf	79.7	43.1	15.8	7.3	22.3
Verkamannavinna	11.1	45.2	31.9	25.5	29.5
Ýmis störf	2.6	3.0	41.6	44.1	34.3
	6.5	8.8	10.7	23.0	13.9
	100%	100%	100%	100%	100%

Hæfileg líkamsþyngd án matarkúra.



Sjálfsagt er að fá sérfræðilegar ráðleggingar um megrun ef fólk á við offituvandamál að stríða. En í flestum tilfellum getur fólk sjálft útbúið sér neysluáætlun sem að gagni kemur. Sá megrunarkúr sem best reynist er venjulegast heimaþinginn.

Það eru margar leiðir til að halda líkamsþyngdinni í horfi en benda má sérstaklega á eftirfarandi aðferð:

1. Skráð er í a.m.k. tvær vikur allt sem borðað er, hvar og með hverjum. Einnig er gott að skrá hvernig líðanin var þegar matar var neytt, hvort leiði gerði vart við sig, spenna o.s.frv., og eins hvort nokkuð var aðhafst á meðan.

2. Þá er að útvega sér lista yfir hitaeiningar fæðutegunda og reikna út hvað margra hitaeininga var neytt á umræddu tímabili.

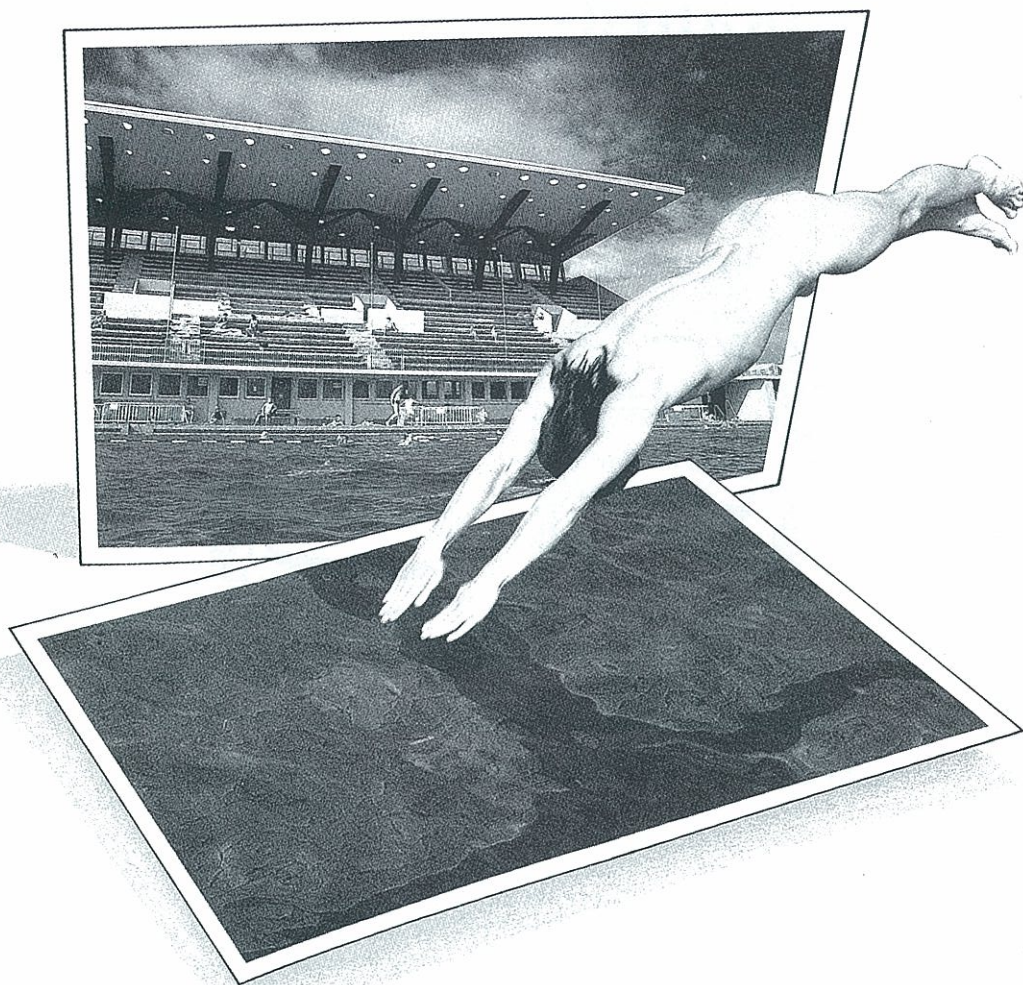
3. Þá er deilt með dagafjölda í hitaeiningafjölda til að fá út neyslu á dag.

Vegna þess að eitt pund af líkamsfitu samsvarar 3.500 hitaeiningum er unnt að léttast um eitt fitupund á viku með því að skera niður 500 hitaeiningar daglega. Næst liggur þá fyrir að athuga matarlistann og ákveða af hvaða fæðutegundum má klípa án þess að til skaða verði eða leiðinda. Venjulega er auðveldast að skera niður alls konar snarl milli mála og of stóra skammta á máltíðum, sósur, krydd og viðbit.

Kosturinn við þessa aðferð er sá að hér er fólk í sjálfsvald sett hvaða hitaeiningar eru skornar niður. Engin þörf er á að sneiða hjá uppáhaldsmat, þótt ef til vill sé nauðsynlegt að hafa skammtinn minni, eða þola sár leiðindi sem oft gera út af við margan matarkúrinn.

Samt má ekki gleyma því að fólk verður að hafa þol til að slaka ekki á. Ekki er gagn að því að halda í við sig sex daga vikunnar en háma svo í sig mat þann sjöunda. Ef þannig er staðið að hlutunum er allt unnið fyrir gýg. Ástæðan er sú að hitaeiningar bæta við þyngd jafnt og þétt og til þess að léttast þarf að draga úr neyslu þeirra. Ef dregið er úr neyslu úr 2500 hitaeiningum í 2000 einingar sex daga vikunnar en neyslan sjöunda daginn er 3000 einingar verður útkoman 2143 einingar á dag yfir vikuna. Og munurinn á að neyta 2000 hitaeininga á dag eða 2143 verður 52195 hitaeiningar yfir árið, nóg til að bæta á skrokkin 15 pundum af fitu!

Þýtt



HREYFING ER HEILBRIGÐI HEILBRIGÐI ER LENGRA LÍF

Sund er bæði hollt og skemmtilegt.



ÍÞRÓTTA-OG TÓMSTUNÐARÁÐ
REYKJAVÍKUR

ÁRSSKÝRSLA

RANNSÓKNARSTÖÐVAR HJARTAVERNDAR

Starfsárið 1/1 31/12 1989

Nikulás Sigfússon yfirlæknir tók saman þessa skýrslu.

Yfirlit

Þetta er tuttugasta og annað starfsár stöðvarinnar. Hóprannsókn Hjartaverndar á höfuðborgarsvæðinu er aðalverkefni stöðvarinnar eins og fyrr og stendur nú yfir 5. áfangi kvennarrannsókna. Hófst hann í apríl 1987 og er áætlað að honum ljúki seint á árinu 1990.

Eins og áður hefur verið skoðað fólk á stöðinni, sem ekki er í hóprannsókn, en er vísað til stöðvarinnar af læknum eða leitar sjálft. Fjöldi þessara gesta hefur verið svipaður og á s.l. ári eða um 200 á mánuði.

S.k. MONICA-rannsókn miðar ágætlega. Lokið er skráningu allra kransæðastíflutilfella árin 1981, 1982, 1983, 1984, 1985 og 1986. Áhættuþáttakönnun 3000 manna úrtaks á aldrinum 25-74 ára hófst í september 1988 og höfðu um 700 einstaklingar verið rannsakaðir í byrjun ársins en til viðbótar voru rannsakaðir 1459 á árinu og varð heildarmæting þannig 2149 eða um 73%. Þetta er önnur áhættuþáttakönnunin sem gerð er í tengslum við MONICA-rannsókn, hin fyrsta var gerð árið 1983.

Á starfsliði urðu þær breytingar að Sigurbjörn Björnsson, læknir, hætti störfum þ. 24/4 1989 en Pálmi V. Jónsson, læknir, sérfræðingur í ellisjúkdómum, var ráðinn í 1/2 stöðu tímabilið 1/10-31/12 1989. Að hluta vann Pálmi við klínískar skoðanir en að hluta að undirbúningi VI. áfanga Hóprannsóknar Hjartaverndar. Gert er ráð fyrir að þessi áfangi verði að hluta til með öðru sniði en áður og miðist við að rannsaka sérstaklega sjúkdóma og félagslegar aðstæður fólks sem komið er yfir sjötugt. Hefur Pálmi unnið að sérstakri rannsóknaráætlun í þessu sambandi í samvinnu við Rannsóknastjórn.

Pórunn Jensen lét af störfum í janúar og tók Sigríður Ragnarsdóttir við störfum hennar. Edda Emilsdóttir, meina-tæknir, var aftur ráðin til starfa á rannsóknarstofu og sömu-leiðis Ásdís Baldursdóttir, líffræðingur.

Nokkur endurnýjun á tækjabúnaði stöðvarinnar átti sér stað á starfsárinu. Keypt var Coulter T 540 tæki til mælinga á blóðrauða (Hemoglobin), rúmmáli blóðkorna (-Hematokrit) og ýmissa annarra mælinga á blóðkornum, en einnig framkvæmir tækið talningu á hvítum og rauðum

blóðkornum og blóðflögum og diffurtalningu að hluta til en þessar rannsóknir hefur ekki verið hægt að gera áður á stöðinni. Tækið er sjálfvirk og er að því mikill tímasparnaður miðað við fyrri tækjabúnað.

Keypt var skilvinda af gerðinni BHG Hemle 2 360 K en Chilspin skilvinda sem fyrir var á stöðinni hefur verið biluð um skeið og er til viðgerðar erlendis.

Á s.l. ári var skipuð sérstök rannsóknastjórn í stað úrvinnslustjórnar sem starfað hefur síðan 1971, en auk þess 4 aðrar nefndir eða stjórnir: Vísindaráð, stjórn rannsókna og leitarstöðvar, stjórn rannsóknastofu og stjórn upplýsinga og útgáfu. Skipun þessara stjórna hefur verið nánar lýst í 1. tbl. Hjartaverndar 1989.

Rannsóknir

I. Fimmti áfangi Hóprannsóknar kvenna á Reykjavíkursvæðinu.

Í marz 1987 hófst undirbúningur að boðun kvenna í fimmta áfanga Hóprannsóknar kvenna á Reykjavíkursvæðinu (sjá Mynd 1). Í þessum áfanga eru konur í s.k. b-hóp, sem boðið hefur verið til rannsókna í öllum áföngum til þessa og til samanburðar er boðið s.k. e-hóp sem ekki hefur verið rannsakaður áður á stöðinni. Upphaflega (1967) voru í b-hóp 3.101 konur og í e-hóp 2.227. Þegar rannsóknin hófst þ. 27. 4. 1987 voru látnar 375 konur úr b-hóp en 310 úr e-hóp. Alls var því boðið til rannsókna 4.643 konum. Árið 1987 voru rannsakaðar 733 konur, árið 1988 691 og árið 1989 814 (Tafla I). Alls hafa því verið skoðaðar á stöðinni 2238 konur í fimmta áfanga Hóprannsóknar kvenna á Reykjavíkursvæðinu. Sömu rannsóknir eru gerðar og í fyrri áföngum, en auk þess er gerð mæling á HDL-blóðfitu. Stefnt er að því að ná um 70% mætingu og mun rannsókninni ekki ljúka fyrr en seint á árinu 1990 með svipuðum afköstum og verið hafa, enda þarf að boða allar konur sem eftir eru símleiðis og er það mjög seinlegt og fyrirhafnar-mikið starf.

HJARTAVERND 15

MYND 1 Hóprannsókn Hjartaverndar á Reykjavíkursvæðinu.

Rannsóknaráætlun fyrir konur.	Hópur	B	C	A	D	E
	Pátttakendur	3101	2990	2936	2429	2227
Áfangi I 1968-'69		■	□	□	□	□
Áfangi II 1971-'72		■	■	□	□	□
Áfangi III 1976-'78		■	■	■	□	□
Áfangi IV 1981-'84		■	□	□	■	□
Áfangi V 1987-		■	□	□	□	■

II. MONICA-rannsókn.

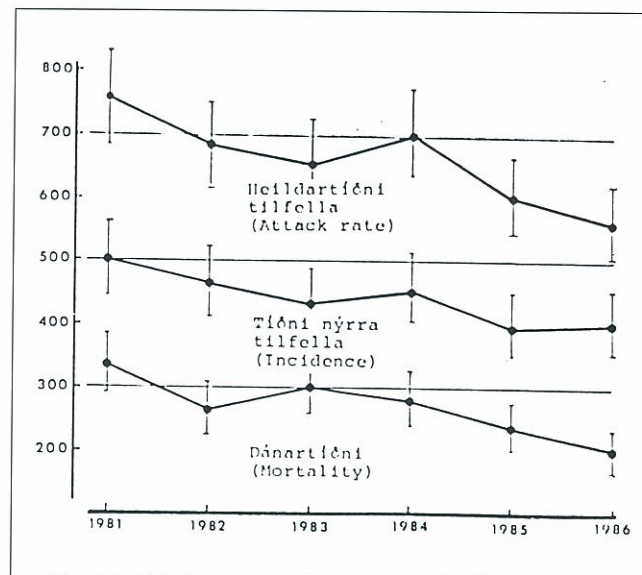
Þessari rannsókn, sem er fjölþjóðarannsókn undir yfirmensjón Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, hefur áður verið lýst í ársskýrslum. Rannsóknin er í aðalatriðum tvíþætt: könnun áhættuþátta og skráning kransæðastíflutílfella.

Skráning kransæðastíflutílfella var haldið áfram á árinu. Þessi skráning hófst með árinu 1981 og er nú lokið skráningu árána 1981, 1982, 1983, 1984, 1985 og 1986. Skráningargögn hafa verið send til sameiginlegrar vinnslu í "MONICA DATA CENTRE" í Helsinki. Fyrstu niðurstöður íslensku skráningarinnar hafa verið kynntar á þingi Skandinavískra hjartalækna er haldið var í Reykjavík í júní 1989.

Þess skal getið hér til fróðleiks, að frá því að þessi skráning hófst hefur dánartíðni vegna kransæðastíflu lækkað ört meðal íslenskra karla eins og sjá má á Mynd 2.

Lokið er skráningu á "acut coronary care" þ.e. meðferð kransæðastíflu í upphafi rannsóknartímabilsins. Sams konar skráning mun fara fram í lok þess.

Á s.l. ári hófst önnur áhættuþáttakönnunin af þremur sem fyrirhugaðar voru. Í þessa áhættuþáttakönnun er valið tilviljunarúrtak 1500 karla og 1500 kvenna í Reykjavík og Árnessýslu. Þessi rannsókn hófst í september 1988. Alls höfðu verið rannsakaðir 690 einstaklingar um áramót en á árinu voru rannsakaðir til viðbótar 1459 einstaklingar. Heildarmæting varð þannig um 72%. Rannsóknin er fölginn í könnun á reykingavenjum, mælingum á líkamshæð og þyngd, og mælingu á heildarkólesteróli, þríglyseríðum og HDL í blóði. Auk þess er mælt thiocyanat í blóði til sannpröfunar á upplýsingum um reykingavenjur.



III. Rannsóknir á andoxunarefnum. (WHO/MONICA study on antioxidant vitamins and PUFAS)

Á undanföllum árum hefur athygli manna beinst að vissum andoxunarefnum sem hugsanlega verndandi gagnvart kransæðasjúkdómum. Hér er einkum um að ræða vítamín C, vítamín E, beta-karótín og vissar ómettaðar fitusýrur sem

einkum finnast í fiski og fituólum. Í samvinnu við Hoffman-La Roche lyfjafyrirtækið í Basel hafur því Alþjóðaeilbrigðisstofnunin skipulagt rannsókn á þessum efnum í allmörgum löndum sem þátttakendur eru í MONICA-rannsókninni.

Á s.l. ári bættist Ísland í hóp þessara landa. 160 manna tilviljunarúrtak karla í Reykjavík og Árnessýslu var valið til rannsókna. Frumu og blóðsýni voru send til mælinga á áðurgreindum efnum en auk þess voru kannaðar neysluvenjur viðkomandi, mæld blóðfita o.fl.

Unnið er nú að úrvinnslu þessara gagna. Hoffman-La Roche fyrirtækið styrkti íslensku rannsóknina með SFr 20.000.

IV. Rannsóknir fólks utan kerfisbundinna skoðana.

Eins og áður hefur verið rannsakað fólk utan hinna kerfisbundnu skoðana, sem ýmist er vísað á stöðina af læknum eða leitar þangað sjálf.

Alls voru rannsakaðir 2.137 einstaklingar í þessum flokki sem er svipað og á s.l. ári (2.131).

V. Aðrar rannsóknir.

1. Rannsókn á hjartavöðvasjúkdómi (cardiomyopathiu).

Uggi Agnarsson, læknir hefur í samvinnu við Lyflækisdeild Landspítalans haldið áfram rannsókn á hjartavöðvasjúkdómi meðal þátttakenda í Hóprannsókn Hjartaverndar, sem áður hefur verið lýst. Hefur Uggi lokið rannsókn karla-hóps og vinnur nú að samsvarandi rannsókn á kvennahóp; jafnframt úrvinnslu á gögnum karlarannsóknar. Hefur Uggi kynnt fyrstu niðurstöður þessara rannsókna á læknaþingum bæði innanlands og erlendis.

2. Rannsókn á tannheilsu.

Í samvinnu við Tannlæknadeild Háskóla Íslands (Einar Ragnarsson, lektor, Sigfús Þór Elíasson, prófessor, og Sigurjón H. Ólafsson, lektor) hefur verið unnið að könnun á tannheilsu þátttakenda í "MONICA"-áhættuþáttakönnun. Hefur Tannlæknadeildin lagt til starfslið og séð um framkvæmd þessarar rannsóknar. Gagnasöfnun fyrir þessa rannsókn lauk á árinu.

3. Rannsókn á gigtarþætti.

Á árinu 1986 var lokið mælingum á gigtarþætti (RF) í blóði allra þátttakenda úr Hóprannsókn Hjartaverndar í 3. og 4. áfanga. Árið 1987 fór fram sérstök rannsókn á liðum

og liðaeinkennum þeirra sem reyndust jákvæðir fyrir RF og á samanburðarhóp. Unnið er að úrvinnslu gagna, og hafa nokkrar niðurstöður verið kynntar.

4. Samvinna við Krabbameinsskrá.

Í samvinnu við próf. Hrafn Tulinius, yfirlækni Krabbameinsskrár, hefur verið unnið að könnun nokkurra áhættuþátta þeirra þátttakenda í Hóprannsókn Hjartaverndar er greinst hafa með krabbamein. Svo virðist sem sumir áhættuþættir hjarta og æðasjúkdóma og krabbameins geti verið sameiginlegir.

Fyrstu niðurstöður þessara rannsókna hafa verið birtar í tímaritum og kynntar á læknaþingum.

5. Söfnun viðmiðunarsýna.

Í sambandi við ýmsar rannsóknir sem gerðar eru hérlandis hefur verið skortur á góðum viðmiðunarsýnum frá óvöldu úrtaki þjóðarinnar. MONICA-rannsóknin, sem hófst á s.l. ári, er heppileg til þessara hluta og hefur verið safnað nokkrum blóðsýnum fyrir Krabbameinsfélagið (Helgu Ögmundsdóttur), Rannsóknarstofu Landspítalans (Valgarð Egilsson) og Lyflækningadeild Borgarspítalans (Gunnar Sigurðsson).

6. Skjaldkirtilsrannsókn.

Í samvinnu við Lyflækningadeild Landspítalans (Ástráður B. Hreiðarsson) og Aarhus Amtssygehus í Danmörku (Dr. Peter Laurberg) hefur verið gerð athugun á skjaldkirtli um 50 þátttakenda í MONICA-rannsókn, til þess að kanna hvort samband er milli joðneyslu og mótefnamyndunar (autoimmunitet). Stefnt er að því að safna um 50 sýnum til viðbótar úr óvöldu úrtaki þátttakenda í Hóprannsókn Hjartaverndar.

7. Samanburðarrannsóknir á Íslendingum og Vestur-Íslendingum.

Eins og getið hefur verið í fyrri ársskýrslum hefur um nokkurra ára skeið verið unnið að samanburðarrannsókn á Íslendingum búsettum á Íslandi og Vestur-Íslendingum búsettum á Interlake-svæðinu í Kanada. Í þessu verkefni eru íslenskir, kanadískir og bandarískir samstarfsaðilar. Þáttur Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar hefur aðallega verið að mæla blóðfitur í þeim einstaklingum sem hafa verið rannsakaðir.

Búið er að rannsaka fólk á Héraði og á Interlake-svæðinu. Á starfsárinu var til viðbótar rannsakað fólk (um 150 manns) sem tók þátt í MONICA-áhættuþáttarannsókninni. Mælingar á blóðfitum þessara einstaklinga svo og á sýnum frá Kanada hafa verið gerðar á Rannsóknarstöð Hjartaverndar.

TAFLA I.

Fjöldi einstaklinga, sem rannsakaðir voru á starfsárinu 1988 eftir mánuðum:

Mánuðir	V.áfangi Hópranns. í Reykjav.		Utan hópskoð ana		"MONICA" áhættu- þátta rannsókn		Antiox. Vitam. PUFA ranns.	Einst.í einst. prófum
	ka.	ko.	ka.	ko.	ka.	ko.	ka.	ko.
Jan.1989		37	134	70	73	68		1
Febr. "		41	124	50	57	108		
Marz "		64	105	60	50	52	60	
Apríl "		39	169	82	2		61	1
Mái "		77	139	74	40	36		
Júní "		83	130	96	302	341		
Júlí "					145	152		
Ágúst "		51	123	85	8	4		1
Sept. "		97	105	78	8	8		
Okt. "		148	101	64	3	4		
Nóv. "		111	133	76				1
Des. "		66	89	50				
Alls		814	1352	785	688	771	121	4
Einstaklingar rannsakaðir á árinu:							Karlar 2161	Konur 2370
							Alls 4531	

Skýrsla rannsóknastjórnar

Rannsóknastjórn (Úrvinnslunefnd) var skipuð af Framkvæmdastjórn 9/11 1988. Í henni eiga sæti 5 menn: Guðmundur Þorgeirsson, Uggi Agnarsson, Gunnar Sigurðsson, Davíð Davíðsson og Nikulás Sigfússon. Formaður stjórnarinnar var kosinn Guðmundur Þorgeirsson.

Framkvæmdastjórn fól Rannsóknastjórn að endurskoða starfsreglur Úrvinnslustjórnar og leggja fyrir Framkvæmdastjórn. Minniháttar breytingar voru gerðar á upphaflegum starfsreglum og þær síðan samþykktar af Framkvæmdastjórn (Fylgiskj. 1. bls. 17)

Rannsóknastjórn kom saman til funda 3svar í lok ársins 1988 og 18 sinnum á árinu 1989.

Helstu verkefni stjórnarinnar hafa verið þessi:

1. Áhrif áhættuþátta á dánartíðni hjarta og æðasjúkdóma.

Unnið hefur verið að því að meta vægi ýmissa áhættuþátta m.t.t. dánarorsaka. Nákvæmri skráningu dánarorsaka er nú lokið fyrir þátttakendur í Hóprannsókn Hjartaverndar til 1.12. 1985 fyrir bæði karla og konur. Skráningu dánarorsaka karla úr D-hópi fyrir árin 1986 og 1987 er einnig lokið. Unnið er að skráningu dánarorsaka kvenna fyrir árin 1986, 1987, 1988 og 1989 og karla árin 1988 og 1989 auk þeirra sem eftir eru 1986 og 1987. Skráning þessi, sem er grundvöllur mats á áhættuþáttum okkar Íslendinga, er mjög seinlegt nákvæmnisverk sem verður æ umfangsmeira með hverju árinu sem líður, vegna ört vaxandi dánartíðni í elstu aldursflokki (elstu þátttakendur Hóprannsóknarinnar eru nú 82ja ára).

Fyrstu niðurstöður áhættuþátta könnunarinnar hafa verið kynntar á læknaþingum.

2. Skráning á kransæðastíflutíðni er ekki leiddu til dauða.

Til þess að geta betur metið vægi hinna ýmsu áhættuþátta kransæðasjúkdóms er nauðsynlegt að hafa sem stærstan hóp manna er fengið hafa sjúkdóminn, hvort sem hann hefur leitt til dauða eða ekki. Því hefur verið hafist handa við skrásetningu allra tilfella af kransæðastíflu í Hóp rannsókn Hjartaverndar. Að þessu hafa einkum unnið lækarnir Uggi Agnarsson og Emil Sigurðsson. Að hluta til hefur hér verið hægt að nýta MONICA-skráninguna en hún nær yfir tímabilið 1981-1986.

3. Undirbúningur VI. áfanga Hóprannsóknarinnar.

Ákveðið hefur verið að bæta við einum áfanga í Hóprannsókn Hjartaverndar og breyta rannsóknartilhögun verulega hjá þeim hluta þátttakenda sem komnir eru yfir sjötugt. Er fyrirhugað að þessir þátttakendur verði rannsakaðir sérstaklega með tilliti til öldrunarsjúkdóma. Pálmi V. Jónsson,

sérfræðingur í öldrunarlækningum, hefur unnið að undirbúningi þessarar rannsóknar. Fyrirhugað er að gera forkönnun (pilot study) vorið 1990, en sjálf rannsóknin hefjist síðan í lok ársins.

4. Rannsókn á frystum sýnum.

Eins og kunnugt er hafa fryst sermi-sýni verið geymd frá þátttakendum allt frá upphafi Hóprannsóknarinnar 1967. Rannsóknastjórn ákvað að fengnu leyfi Framkvæmdastjórnar að nýta hluta þessara sýna (Hóp D, karlar) til vissra mælinga þ.e. til ákvörðunar á lipoproteínum Apo A, Apo B og Apo(a) og meta vægi þessara lipoproteína sem áhættuþátta.

Ennfremur hafa verið gerðar mælingar á kólesteróli og þríglyseríðum í frystum sýnum og niðurstöður bornar saman við upphaflegar niðurstöður.

Samanburður þessara niðurstaðna benda til að sýnin hafi varðveist vel.

Á starfsárinu komu út allmörg rit er fjalla um niðurstöður Hóprannsóknarinnar (sjá meðf. skrá) auk þess sem niðurstöður voru kynntar á læknaþingum innanlands og utan.

Skýrslur, rit, greinar og erindi lækna og ráðgjafa Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar

Starfsárið 1989

Skýrslur, rit og greinar.

1. Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar.

Starfsárið 1/1 31/12 1988.

Reykjavík, 1988

2. Baldvin Þ. Kristjánsson, Davíð Davíðsson, Nikulás Sigfús son, Ottó J. Björnsson: Hemóglóbín, hematókrít, MCHC og sökk íslenzkra kvenna á aldrinum 37-64 ára. **Hóprannsókn Hjartaverndar 1971-'72. Rit b XXIX. Reykjavík, 1989**

3. Ólafur Ólafsson, Davíð Davíðsson, Helgi Sigvaldason, Nikulás Sigfússon, Ottó J. Björnsson: Atvinna, húsnæði, heilsufar og félagslegar aðstæður 7 starfsflokka karla á höfuðborgarsvæðinu á aldrinum 34-44 ára 1967-'68 og 1983-'85 og á aldrinum 46-61 árs 1967-'68 og 1979-'81. **Hóprannsókn Hjartaverndar I. áfangi 1967-'68 og IV. áfangi 1979-'81. II. áfangi rannsóknar á "ungu fólki" 1983-'85. Rit AD XXX. Reykjavík, 1989.**

4. Nikulás Sigfússon, Inga I. Guðmundsdóttir, Ingibjörg Stefánsdóttir and Helgi Sigvaldason: Morbidity and mortality of myocardial infarction in the MONICA ICELAND study 1981-1984. **XII. Scandinavian Congress of Cardiology, June 8-9 1989, Reykjavík (Poster, abstract).**

5. Guðmundur Þorgeirsson, Guðmundur Björnsson, Davíð Davíðs son, Nikulás Sigfússon and Helgi Sigvaldason: Major risk factors for all cause cardiovascular and cerebro vascular mortality in Icelandic men. **XII. Scandinavian Congress of Cardiology, June 8-9, 1989, Reykjavík. (Abstract)**

6. Sigurbjörn Björnsson, Nikulás Sigfússon, Helgi Sigvaldason and Guðmundur Þorgeirsson: Resting heart rate as a cardio vascular risk factor in Icelandic men. **XII. Scandinavian Congress of Cardiology, June 8-9, 1989, Reykjavík. (Poster, Abstract)**

7. Einar Ragnarsson, Sigfús Þór Elíasson, Sigurjón H. Ólafs son: Munnferli kvenna 52-79 ára í Hóprannsókn Hjartaverndar 1986-1987. **Læknablaðið, 75: 405-413, 1989.**

8. Jónas Ragnarsson: Rannsóknir Hjartaverndar: Kólesteról, reykingar og háþrýstingur eru helstu áhættuþættir hjarta og æðasjúkdóma hér á landi. **Heilbrigðismál 2: 18-19, 1989.**

9. Nikulás Sigfússon: Offita. Rannsóknir Hjartaverndar sýna að þriðji hver Íslendingur er of feitur. **Heilbrigðismál 3: 10-11, 1989.**

10. Inga Ingibjörg Guðmundsdóttir: Skráning bráðrar kransæða stíflu. Monica-rannsókn Hjartaverndar á Íslandi. **Hjartavernd 26/1: 3-5, 1989.**

11. Uggi Agnarsson: Æðakölkun og varnir gegn henni. **Hjartavernd 26/1: 6-7, 1989.**

12. Sigurður Samúelsson: Áhættuþættir og æðakölkun. **Hjartavernd 26/2: 2-3, 1989.**

13. Nikulás Sigfússon: Rannsóknarstöð Hjartaverndar og samstarf við aðra aðila. **Hjartavernd 26/2: 4-6, 1989.**

14. Þorsteinn Blöndal: Listin að lifa. **Hjartavernd 26/2: 7-8, 1989.**

15. Þorkell Guðbrandsson: Hár blóðþrýstingur. **Hjartavernd 26/2: 9-10, 1989.**

16. Gunnar Sigurðsson: Erfðir og kransæðasjúkdómar. **Hjartavernd 26/2: 11-13, 1989.**

17. Guðmundur Þorgeirsson: Hverjir eru áhættuþættir kransæða sjúkdóms á Íslandi? **Hjartavernd 26/2: 14-15, 1989.**

18. Jón Þór Sverrisson: Kólesteról í blóði og kransæðasjúkdómar. **Hjartavernd 26/2: 18-19, 1989.**

19. Magnús Karl Pétursson: Um blóðsega og segaleysandi lyf. **Hjartavernd 26/2: 20-21, 1989.**

20. Helgi Guðbergsson: Hjartað í vinnu og frístundum. **Hjartavernd 26/2: 22-29, 1989.**

21. Árni Kristinsson: Störf Hjartaverndar í fortíð, nútið og vonandi bjartri framtíð. **Hjartavernd 26/2: 31-32, 1989.**

Erindi:

1. Guðmundur Þorgeirsson, Guðmundur Björnsson, Davíð Davíðs son, Nikulás Sigfússon and Helgi Sigvaldason: Major risk factors for all cause, cardiovascular and cerebro vascular mortality in Icelandic men. **Erindi flutt á XII. Scandinavian Congress of Cardiology, June 8-9, 1989, Reykjavík.**

2. Guðmundur Þorgeirsson: Risk factors for CHD in Iceland. **Erindi flutt á ráðstefnu Farmasia hf.: "New aspects in treatment of hypertension and hyperlipidemia". 14. okt. 1989, Hótel Saga, Reykjavík.**

3. Nikulás Sigfússon, Inga I. Guðmundsdóttir, Ingibjörg Stefánsdóttir, Helgi Sigvaldason: Coronary heart disease and stroke mortality in Iceland 1951-1987, and myocardial infarction incidence 1981-1985. **Erindi flutt á Symposium vid Nordiska Hälsovårdhögskolan 1-3 november 1989. Hjärt och Kärleksjukdomar i Norden. Den första NORA-konferensen.**

Fylgiskjal 1

Framkvæmdastjórn Hjartaverndar samþykkti á fundi sínum þ. 9/11, að Úrvinnslustjórn sem starfað hefur síðan 15/6 1971 skyldi lögð niður og skipaði í hennar stað fimm manna Úrvinnslunefnd. Úrvinnslunefndinni var falið að endurskoða starfsreglur Úrvinnslustjórnar og leggja síðan fyrir Fram kvæmdastjórn.

Úrvinnslunefnd hefur á fundum sínum þ. 23/11 og 3/12 endur skoðað áður nefndar reglur og samþykkt eftirfarandi tillögur um starfsreglur:

Úrvinnslunefnd er ætlað að:

1. Gera áætlun um framkvæmd úrvinnslu.
2. Úthluta verkefnum til verktaka.
3. Fylgjast með því að verkefni séu unnin í samræmi við þá stefnu, sem Úrvinnslunefnd hefur markað.
4. Taka ákvarðanir um notkun rafreiknis í samráði við ráðgjafa Hjartaverndar.
5. Meta hvort handrit fullnægi vísindalegum kröfum og gera tillögur um breytingu á þeim, ef hún telur ástæður til og annast birtingu þeirra í nafni Hjartaverndar.
6. Gera tillögur til Framkvæmdastjórnar um ráðningu manna við úrvinnslu, en ráðning og launakjör er háð samþykki Fram kvæmdastjórnar.
7. Úrvinnslunefnd skal koma saman minnst einu sinni í mánuði og gefa Framkvæmdastjórn ítarlega skýrslu ársfjórðungs lega.

8. Úrvinnslunefnd skal gera útdrátt fyrir almenning úr öllum greinum og ritum sem út koma á prenti um rannsóknarniður stöður Hjartaverndar til birtingar í þeim fjölmiðlum sem henta þykir.

9. Úrvinnslunefnd setur sér nánari starfsreglur, sem eru háðar samþykki Framkvæmdastjórnar.

Starfsfólk á Rannsóknarstöð Hjartaverndar í Reykjavík.

Vinnutími

Ásdís Baldursdóttir, líffræðingur 1/1 daginn (frá 1.3.)
 Björk Snorradóttir, meinataeknir 1/2 "
 Edda Emilsdóttir, meinataeknir 1/2 " (frá 25.1.)
 Edda Imsland, móttaka 1/2 "
 Elínborg Sveinbjarnardóttir, ritari 1/1 "
 Guðrún S. Jóhannsdóttir, hjúkrunarfr. 1/2 "
 Helga Helgadóttir, meinataeknir 1/1 "
 Inga I. Guðmundsdóttir, "Monica"-ranns. 1/2 "
 Ingibjörg Stefánsdóttir, "Monica"-ranns. 1/1 "
 Linda Wendel, meinataeknir 1/2 "
 Margrét Björgvinsdóttir, móttaka 1/2 "
 María Másdóttir, rannsóknarst. 1/2 "
 Nikulás Sigfússon, yfirlæknir 1/1 "
 Pálmi V. Jónsson, læknir 1/2 " (1.10-31.12.)

Pétur Benedikt Júlíusson, læknanemi 1/2 " (1.6-1.7.)
 Sigríður Ragnarsdóttir, rannsóknarst. 1/2 " (frá 1.2.)
 Sigurbjörn Björnsson, læknir 1/2 " (lét af st.24.4.)
 Stefanía Kemp, ritari 1/2 "
 Svandís Jónsdóttir, hjúkrunarforstjóri 1/2 "
 Uggi Agnarsson, læknir 1/2 "
 Þorsteinn Þorsteinsson, lífefnafr. 1/2 "
 Þórunn Jensen, rannsóknarst. 1/2 " (lét af st. 1.2.)

Tímabundið vegna sérverkefna:

Vegna MONICA áhættuþáttarannsóknar:
 Rún Halldórsdóttir, læknanemi 1/2 " (20.5.-15.8.)
 Halla Halldórsdóttir, læknanemi 1/2 " (20.5.-15.8.)

Vegna Antiox.-vitamin-PUFA rannsóknar:
 Guðrún Þórarinsdóttir, ritari 1/2 " (1.3.-8.5.)

Ráðgjafar:

Sigurður Samúelsson, prófessor emeritus
 Davíð Davíðsson, prófessor, yfirlæknir
 Snorri P. Snorrason, prófessor, yfirlæknir
 Þórður Sverrisson, yfirlæknir
 Helgi Sigvaldason, verkfræðingur



HAPPDRAETTI HJARTAVERNDAR 1990

DREGIÐ 12. OKTÓBER 1990



Vinningar eru:

1. Til íbúðarkaupa	kr. 1.500.000,-
2. Bifreið Galant, hlaðbakur, sjálfsk. árg. 1990	kr. 1.500.000,-
3.-5. Til íbúðarkaupa, hver vinningur á kr. 500.000,-	kr. 1.500.000,-
6.-15. 10 vinningar til bifreiðakaupa hjá Heklu/Globus, hver vinningur á kr. 450.000,-	kr. 4.500.000,-
15 skattfrjálsir vinningar að verðmæti	kr. 9.000.000,-

Upplýsingasími 83947

Eftirtalin fyrirtæki hafa styrkt þessa útgáfu Hjartaverndar

Adolf Bjarnason - umboðsverslun
Hafnarholi/Tryggvagötu, 101 Reykjavík
Sími 22432

Aðalbraut hf.
Eldshöfða 2, 112 Reykjavík
Símar 686840, 681700

Apótek Austurbæjar
Háteigsvegi 1, 105 Reykjavík
Sími 621044

Apótek Vesturbæjar
Melhaga 20-22, 107 Reykjavík
Sími 22290

Asiaco hf.
Vesturgötu 2, 101 Reykjavík
Sími 26733

Atlas hf.
Borgartúni 24, 105 Reykjavík
Sími 621155

Ábyrgð hf.
Lágmúla 5, 108 Reykjavík
Sími 83533

Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Stuðlahálsi 2, 110 Reykjavík
Sími 607700

Ágúst Ármann hf. heildverslun
Sundaborg 24, 104 Reykjavík
Sími 686677

Áhaldaleigan sf.
Suðurströnd 6, 170 Seltjarnarnesi
Sími 611728

Ásbjörn Ólafsson hf. heildverslun
Borgartúni 33, 105 Reykjavík
Sími 24440

Ásgeir Sigurðsson hf.
Síðumúla 35, 108 Reykjavík
Sími 686322

Bergís sf. umboðs- og heildverslun
Sævargörðum 7, 170 Seltjarnarnesi
Sími 621807

Bernhöftsbakarí
Bergstaðastræti 13, 101 Reykjavík
Sími 13083

Bífreiðar & Landbúnaðrvélar hf.
Suðurlandsbraut 14 / Ármúla 13, 108
Reykjavík Sími 681200

Bífreiðasmiðja
Sigurbjörns Bjarnasonar
Kársnesbraut 102, 200 Kópavogi
Sími 44221

Bílaklæðningar hf.
Kársnesbraut 100, 200 Kópavogi
Sími 40040



Símar 622262, 82039

Bílaverkstæðið Hemlastilling hf.
Súðarvogi 14, 104 Reykjavík
Sími 30135

Björgun hf.
Sævarhöfða 33, 112 Reykjavík
Sími 681833

Björn & Halldór hf. vélaverkstæði
Síðumúla 19, 108 Reykjavík
Símar 36030, 36930

Borgarbúðin
Hófgerði 30, 200 Kópavogi
Símar 40180, 42630

Bókabúð Máls og menningar
Laugavegi 18, 101 Reykjavík
Sími 24240

Bókabúð Olivers Steins
Strandgötu 31, 220 Hafnarfirði
Sími 50045

Brauð hf.
Skeifunni 19, 108 Reykjavík
Sími 83277

Búnaðarfélag Íslands
Bændahöllinni Hagatorgi, 107 Reykjavík
Sími 19200

Byggingariðjan hf.
Breiðhöfða 10, 112 Reykjavík
Sími 676660



Ceres hf.
Nýbýlavegi 12, 200 Kópavogi
Sími 44433

Delta
Reykjavíkurvegi 78, 220 Hafnarfirði
Sími 53044

Efnagerðin Valur
Dalshrauni 11, 220 Hafnarfirði
Sími 53866

EIMSKIP
VIÐ GREIÐUM ÞÉR LEIÐ

Einar Ágústsson
umboðs- og heildverslun
Brautarholti 4, 105 Reykjavík
Sími 29422

Einar J. Skúlason
Skrifstofuvélaverslun og verkstæði
Grensásvegi 10, 108 Reykjavík
Sími 686933

Ellingsen hf.
Ánanaustum Grandagarði, 101 Reykjavík
Sími 28855

Endurskoðun hf.
Suðurlandsbraut 18, 108 Reykjavík
Sími 686533

Endurskoðunarmiðstöðin hf. N. Manscher
Höfðabakka 9, 112 Reykjavík
Sími 685455

Endurskoðunarskrifstofa
Porkels Skúlasonar
Hamraborg 5, 200 Kópavogi
Sími 43666

Fagtún hf.
Brautarholti 8, 105 Reykjavík
Sími 621370

Farmasía hf.

Brautarholti 2, 105 Reykjavík
Sími 25933

Félagsbókbandið - Bókfell

Skemmuvegi 4, 200 Kópavogi
Sími 44400

Fífa

Klapparstíg 27, 101 Reykjavík
Sími 19910

Fjölritunarstofa**Daníels Halldórssonar**

Skeifunni 6, 108 Reykjavík - sími 688280
Ránargötu 19, 101 Reykjavík - sími 12280

Fóðurblandan hf.

Korngarði 12, 104 Reykjavík
Sími 687766

Frón hf. kexverksmiðja

Skúlagötu 28, 101 Reykjavík
Sími 11400

Gamla Kompaníið hf.

Bíldshöfða 18, 112 Reykjavík
Sími 36500

Garðsapótek

Sogavegi 108, 108 Reykjavík
Sími 33090

Gleraugnaverslunin Optik

Hafnarstræti 20, 101 Reykjavík
Sími 11828

Gunnar Ásgeirsson hf.

Suðurlandsbraut 6, 108 Reykjavík
Sími 680780

Gúmmisteypa P. Lárussonar

Hamarshöfða 9, 112 Rvík Sími 674467

Gúmmivinnustofan hf.

Skippholti 3, 105 Rvík - símar 30688, 30360
Draghálsi 6, 110 Rvík - símar 84008, 84009

H. Benediktsson hf.

Suðurlandsbraut 4, 108 Reykjavík
Sími 38300

H. Helgason hf.

Skútuvogi 12 c, 104 Reykjavík
Sími 680111

H. Ólafsson & Bernhöft

Vatnagörðum 18, 104 Reykjavík
Sími 82499

Hafnarfjarðar Apótek

Strandgötu 34, 220 Hafnarfirði
Símar 51600, 50090

Hagkaup

Kringlunni 8-12, 103 Rvík - sími 689300
Skeifunni 15, 108 Rvík - sími 687588

Hampiðjan hf.

Stakkholti 4, 105 Reykjavík
Sími 28100

Hans Petersen hf.

Lynghálsi 1, 110 Reykjavík
Sími 83233

Harðviðarval hf.

Krókhálsi 4, 110 Reykjavík
Sími 671010

Haukur og Ólafur rafverktakar

Bíldshöfða 18, 112 Reykjavík
Sími 674500

Háaleitis Apótek

Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík
Sími 82101

Hljómbær

Hverfisgötu 103, 101 Reykjavík
Sími 25999

Holts Apótek

Langholtsvegi 84, 104 Reykjavík
Sími 35212

Hótel Loftleiðir - Hótel Esja

HREYFILL
68 55 22

Hurðaiðjan sf.

Kársnesbraut 98, 200 Kópavogi
Sími 43411

IBM á Íslandi

Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík
Sími 697700

Iðja, félag verksmiðjufólks

Skólavörðustíg 16, 101 Reykjavík
Sími 626620

Ingólfs Apótek

Kringlunni 8-12, 103 Reykjavík
Sími 689970

Ísarn hf. og Landleiðir hf.

Skógarhlíð 10, 101 Reykjavík
Sími 20720

Járnsmiðja Gríms Jónssonar

Súðarvogi 20, 104 Reykjavík
Sími 32673

Jóhann Rönning hf.**umboðs- og heildverslun**

Sundaborg 15, 104 Reykjavík
Sími 84000

Kassagerð Reykjavíkur hf.

Kleppsvegi 33, 105 Reykjavík
Sími 38383

Kreditkort hf.

Ármúla 28, 108 Reykjavík
Sími 685499

Kristján Ó. Skagfjörð hf.**umboðs- og heildverslun**

Hólmahlíð 4, 101 Reykjavík
Sími 24120

 **SJÓVALD ALMENNAR**

Sími 692500

Landlist skiltagerð

Ármúla 7, 108 Reykjavík
Sími 678077

Lakkrisgerðin Kólus

Tunguhálsi 5, 110 Reykjavík
Sími 686188

Löggiltir endurskoðendur hf.

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími 686377

Lyngholt hf. efnagerð

Okkar og Record krydd
Auðbrekku 23, 200 Kópavogi
Sími 641966

Lögfræðiskrifstofa**Agnars Gústafssonar**

Eiríksgötu 4, 101 Reykjavík
Símar 12600, 21750

Ljósmyndastofa Þóris

Rauðarárstíg 20, 101 Reykjavík Sími 16610

Ljósmyndavörur hf.

Skippholti 31, 105 Reykjavík
Sími 680450

Mjólkurfélag Reykjavíkur

Laugavegi 164, 105 Reykjavík
Sími 11125

Mögnun sf.

Ármúla 32, 108 Reykjavík
Sími 681322

Málning hf.

Funahöfða 7-9, 112 Reykjavík
Sími 655577

Múrarafélag Reykjavíkur

Síðumúla 25, 108 Reykjavík
Sími 83255

Nesskip hf. útgerðarfyrtæki

Austurströnd 1, 170 Seltjarnarnesi
Sími 625055

Olúfélagið

Suðurlandsbraut 18, 108 Reykjavík
Sími 13300

Olympia

Laugavegi 26, 101 Reykjavík Sími 13300

Optima

Ármúla 8, 108 Reykjavík Sími 84900

Orðabankinn - þýðing og ráðgjöf

Bergstaðastræti 64, 101 Rvík Sími 14609

Ólafur Þorsteinsson & Co. hf.

Vatnagörðum 4, 104 Rvík Sími 685044

Prentsmiðjan Oddi hf.

Höfðabakka 3 og 7, 112 Rvík Sími 83366

Reykjavíkurdeild**Rauða Kross Íslands**

Fákafeni 11, 108 Rvík Sími 688188

Ríkisskip

Hafnarhúsinu við Tryggvagötu, 101
Reykjavík Sími 28822

Ryðvörn hf.

Smiðshöfða 1, 112 Rvík Sími 30945

Spindill hf.

Vagnhöfða 8, 112 Rvík Sími 83900

Samabyrgð Íslands á fiskiskipum

Lágmúla 9, 108 Rvík Sími 681400

Skil sf. löggiltir endurskoðendur

Bjarni Bjarnason, Birgir Ólafsson
og Þórdís K. Guðmundsdóttir
Borgartúni 24, 105 Rvík Sími 28399

Stýrimannafélag Íslands

Borgartúni 18, 105 Reykjavík
Sími 29933

Snyrtistofa Fjólu Gunnlaugsdóttur

Hótel Sögu v/Hagatorg, 107 Reykjavík
Sími 23166

Sökkull sf.

Dugguvogi 9-11, 104 Rvík Sími 31630

Síld og fiskur

Dalshrauni 98, 220 Hafnarfirði
Sími 54711

Seðlabanki Íslands

Kalkofnsvegi 1, 101 Rvík Sími 699600

Samvinnuferðir - Landsýn

Austurstræti 12, 101 Rvík Sími 691010

Sölumiðstöð hraðfrystihúsanna

Aðalstræti 6, 101 Rvík Sími 22280

S. Helgason hf. steinsmiðja

Skemmuvegi 48, 200 Kópavogi Sími 76677

Samband íslenskra sveitarfélaga

Háaleitisbraut 11, 108 Rvík Sími 83711

Selsvör sf.- P. Snæland

Seljavegi 2, 101 Rvík Sími 685588

Trésmiðja Magnúsar Jónssonar

Súðarvogi 54, 104 Rvík Sími 38211

Trygging hf.

Laugavegi 178, 105 Rvík Sími 621110

Tannlæknastofa**Björns Þorvaldssonar**

Síðumúla 25, 108 Rvík Sími 31420

Tannlæknastofa Ketils Högnasonar

Snorrabraut 29, 105 Rvík Sími 29355

Timbur og stál hf.

Smiðjuvegi 11, 200 Kópavogi
Sími 42740

Tryggingamiðstöðin

Aðalstræti 6, 101 Rvík Sími 26466

Pfaff

Borgartúni 20, 105 Rvík Sími 26788

Tollvörugæmslan

Héðinsgötu 1-3, 105 Rvík
Símar 83411-83415

Vélsmiðja Hreiðars hf.

Vesturvör 26, 200 Kópavogi
Sími 42570

Verslunarmannafélag Reykjavíkur

Húsi verslunarinnar, 103 Reykjavík
Sími 687100

Veisluhöllin

Eddufelli 6, 111 Reykjavík
Sími 77066

Verkakvinnafélagið Framtíðin

Strandgötu 11, 220 Hafnarfirði
Sími 50307

Verkamannafélagið Dagsbrún

Lindargötu 9, 101 Rvík Sími 25633

Verkfræðistofa**Sigurðar Thoroddsen hf.**

Ármúla 4, 108 Rvík Sími 84499

Verkstjórasamband Íslands

Síðumúla 29, Pósthólf 8195, 128 Reykjavík
Sími 35040

Verslunarmannafélag**Hafnarfjarðar**

Strandgötu 33, 220 Hafnarfirði
Sími 51197

Vélar hf. heildverslun

Vatnagörðum 16, 104 Reykjavík
Símar 686625, 686120

Vélsmiðja Jóns Bergssonar sf.

Borgartúni 27, 105 Reykjavík
Sími 22120

Vélsmiðjan Faxi hf.

Skemmuvegi 34, 200 Kópavogi
Sími 76633

Visa Ísland

Höfðabakka 9, Pósthólf 1428, 121 Rvík
Sími 671700

Volti hf.

Vatnagörðum 10, 104 Reykjavík
Símar 685854, 685855

Völur hf.

Vagnhöfða 5, 112 Reykjavík
Símar 31166, 84474

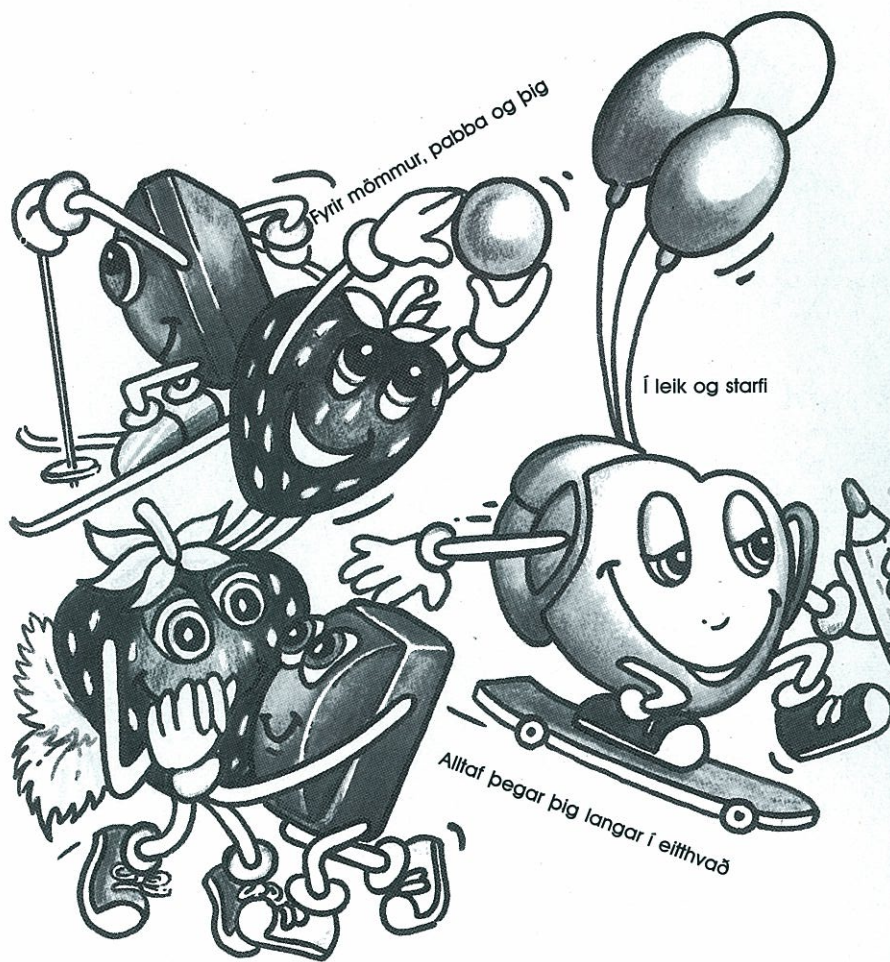
Þýsk-íslenska hf.

Lyngási 10, 110 Rvík Sími 82677

Ögurvík hf.

Týsgötu 1, 101 Reykjavík
Sími 25466

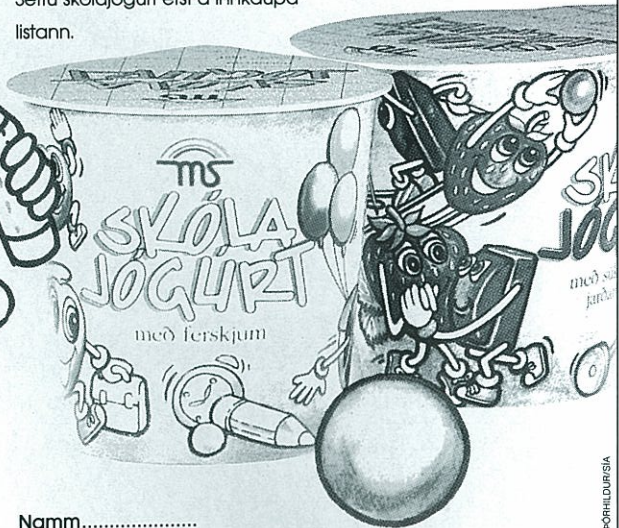
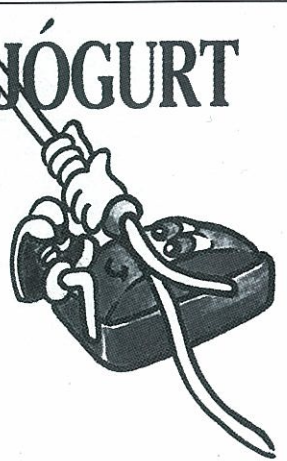
GALDURINN VIÐ GÓÐAN DAG ER SKÓLAJÓGURT



Galdurinn við góðan dag er að byrja hann með hollum og góðum mat. Skólajóгурt er kjörið fyrir þá, sem vilja ná árangri í leik og starfi. Fáðu þér skólajóгурt alltaf þegar þig langar í eitthvað gott. Skólajóгурt er ekki bara bragðgóð heldur líka nærandi og styrkjandi.

Þú getur valið um skólajóгурt með súkkulaði- og jarðarberja-bragði eða ferskjum, allt eftir því hvað heimilisfólkið þitt vill.

Settu skólajóгурt efst á innkaupalistann.



Namm.....

ALLSHERJARÆFINGATÆKIÐ, FYRIR ÖLL HEIMILI HEILSUBYLTING Á VERÐI OG KJÖRUM SEM ALLIR RÁÐA VIÐ.

NÝTT

Verð kr. 11.900,- stgr.
VISA / EURO rað/boðgreiðslur
eða skuldabréf kr. 12.900,-

360 gráðu ás

Pyngdarstíng

1252

Tækið er úr járnprófilum (emeleruð málning) Bólstraðar setur



Allsherjaræfingatækið er hannað til þess að halda öllum líkamanum í góðu formi þjálfar alla vöðva.

Hentar bæði konum og körlum. Lítið fer fyrir tækinu þegar það er ekki í notkun.

Þú getur framkvæmt meira en 30 æfingar sem allar eru útskýrðar á íslensku í myndskreittum bæklingi sem fylgi tækinu. Allsherjaræfingatækið er þín eigin æfingastöð, sem þú getur notað þegar þér hentar.

SÖLUBÁS Í HÚSI SVR. HLEMMI OPID FRÁ KL. 3 TIL 18 VIRKA DAGA

PÓSTVERSLUNIN SÍMI 623535



PRÍMA

SENDUM HEIM EF ÓSKAÐ ER Á REYKJAVÍKURSVÆÐI

SÍMAPANTANIR ALLA DAGA OG ÖLL KVÖLD