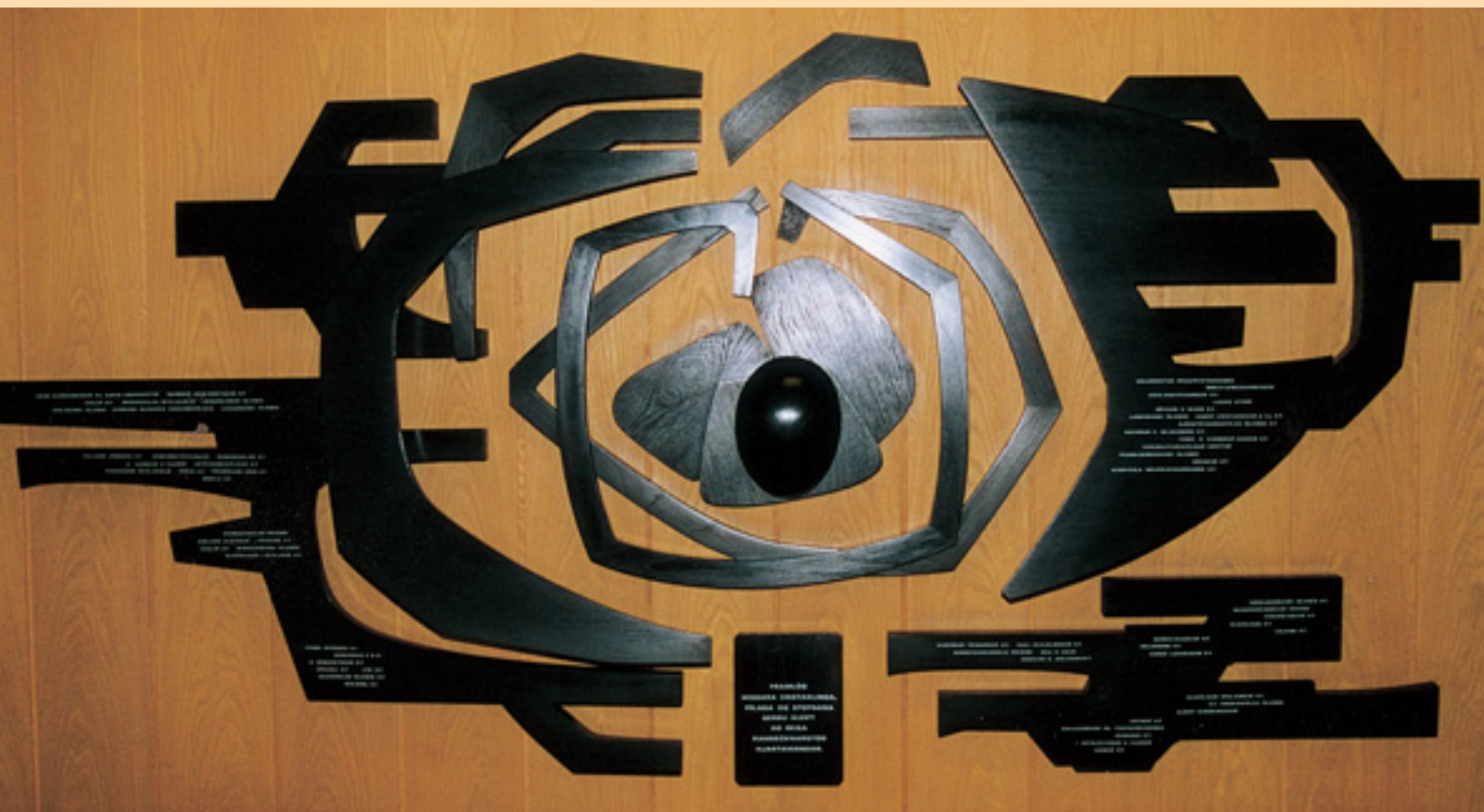


HJARTAVERND

www.hjarta.is



38. ÁRGANGUR
1. TÖLUBLAÐ DESEMBER 2001



Meðal efnis:

Hjartavernd á tímamótum – Öldrunarrannsókn Hjartaverndar:
Viðamesta rannsókn til þessa – Stjórnendur rannsóknarverkefnis –
Framkvæmd og lýsing o.fl. – Finnbogasteinn – Af bestu list II: Uppskriftir –
Topp tíu listinn: Veggspjald – Heilbrigt hjarta ævilangt

Þér líður betur

ef þú fylgist með heilsunni

Lyfja býður þjónustu við mælingar og ráðgjöf varðandi heilsu. Nú er hægt að fá mælingar á blóðfitu og blóðsykri í Lyfju Lágmúla, Laugavegi, Smáralind, Smáratorgi og Setbergi. Við mælingar eru notuð nákvæm tæki frá Cholestech í Bandaríkjunum.

Einnig er hægt að fá mælingar á beinþéttni í Lyfju Smáralind, Lyfju Laugavegi og Lyfju Smáratorgi og í öllum verslunum Lyfju er hægt að fá mælingar á blóðþrýstingi.

Boðið er upp á eftirfarandi mælingar:

- blóðfitu og sykur í blóði í einni og sömu mælingu

*í öllum verslunum Lyfju
nema Garðatorgi*

- blóðsykur

í öllum verslunum Lyfju

- blóðþrýstingur

í öllum verslunum Lyfju

- beinþéttnimælingar

*í Lyfju Laugavegi, Smáratorgi
og Smáralind.*

Lyfja:

Lágmúla, sími: 533 2308 • Laugavegi, sími: 552 4045
Smáralind, sími: 530 5800 • Smáratorgi, sími: 564 5600
Garðatorgi, sími: 565 1321 • Setbergi, sími: 555 2306
útibú Grindavík



Frá ritstjóra

Tímaritið HJARTAVERND hefur litið dagsins ljós. Þótt tímaritið komi einungis út einu sinni á ári þýðir það ekki að fræðsla á vegum Hjartaverndar sé í rénun. Fleiri leiðum er beitt. Útgáfa tímarits og bæklinga er ein leið, birting heilsíða í fjölmiðlum er önnur. Útgáfa ritraðar bæklinga sem Hjartavernd hefur gefið út þar sem hver og einn áhættuþáttur er tekinn fyrir hefur fengið frábærar viðtökur.

Sérstaða fræðslu HJARTAVERNDAR er sú að hún er byggð á niðurstöðum úr rannsóknum Hjartaverndar. Hætt er við að fræðsla og áróður sem ekki byggir á rannsóknum verði innantóm.

Öll útgáfa Hjartaverndar er kostuð með styrkjum frá fyrir-tækjum og einstaklingum í landinu. Hjartavernd þakkar stuðninginn, án hans fengist ekki tækifæri til að koma fræðslu til almennings.

Næsta stóra verkefni Hjartaverndar er að skoða heilbrigði öldrunar. Fræðsla um öldrun mun án efa skipa stóran sess í fræðslumálum Hjartaverndar á komandi árum. Meðalaldur þjóðarinnar hækkar og mun hana þyrsta í fræðslu um heilbrigði öldrunar. Í tímaritinu er sagt frá nýjum bæklingi sem fjallar um líkamsæfingar fyrir fólk á besta aldri. Er það kærkomin tilbreyting þar sem fræðsla til þessa aldurshóps hefur verið af skornum skammti. Ekki má líta framhjá því að forvarnir og heilsuefning hefst strax eftir fæðingu. Almenn hreyfing, gott mataræði og tóbaksvarnir eru þættir sem leggja verður áherslu á hjá börnum og unglingum. Offita hjá börnum felur t.d. í sér aukna hættu á sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum á fullorðinsárum. Vinna við forvarnir hjá börnum skilar sér oft á tíðum á mörgum árum, og jafnvel áratugum. Í hraða nútímans er það ef til vill ekki vænlegur kostur fyrir styrktaraðila og stjórnsmála-menn að styrkja forvarnir á þessu sviði. Þeir þurfa nefnilega að sýna fram á árangur sem fyrst.

Hjartavernd hefur til þessa athugað áhættuþætti hjá full-orðnum en styður heilshugar heilsuefningu hjá öllum aldurshópum.

Ástrós Sverrisdóttir, fræðslufulltrúi Hjartaverndar

Tímaritið HJARTAVERND; ársrit 2001.
38. árgangur, 1. tbl. 2001, ISSN 10224955

Útgefandi: Hjartavernd

Lágmúli 9, 108 Reykjavík

Frá og með 1. febrúar 2002: Holtasmára 1, 201 Kópavogur

Rannsóknarstöð/Tímapantanir, sími: 535 1800/ Fax: 535 1801

Minningarkort, sími: 535 1825 (Giró- og greiðslukortþjónusta)

Happdrætti Hjartaverndar, sími: 535 1833

Framkvæmdastjóri: Hjördís Kröyer

Forstöðulæknir: Vilmondur Guðnason

Formaður: Gunnar Sigurðsson

Ritstjóri tímarits: Ástrós Sverrisdóttir, fræðslufulltrúi Hjartaverndar

Vefang tímarits: astros@hjarta.is

Forsíða: Táknrænt listaverk í afgreiðslu Hjartaverndar að Lágmúla 9. Á listaverkinu eru nöfn þeirra einstaklinga, félaga og stofnana sem gerðu Hjartavernd kleift að reisa Rannsóknarstöð Hjartaverndar á sínum tíma.



Ljósmyndir: Ástrós Sverrisdóttir,

Ljós. bls. 19: Morgunblaðið/RAX

Ljós. bls. 21: Morgunblaðið/porkell

Próförk: Ingibjörg Stefánsdóttir

Umbrot, myndvinnsla og prentun:

Prentsm. Oddi

Upplag: 3500 eintök

Auglýsingasöfnun er í höndum Hjartaverndar

Bláðið fæst endurgjaldslaust á skrifstofu Hjartaverndar

EFNISYFIRLIT

Frá ritstjóra	3
Hjartavernd á tímamótum	5
<i>Gunnar Sigurðsson, formaður Hjartaverndar</i>	
Líkamsæfingar fyrir fólk á besta aldri	11
Vissir þú að . . .	12
Öldrunarrannsókn Hjartaverndar	
<i>Viðamesta rannsókn til þessa</i>	13
<i>Samingur staðfestur</i>	13
<i>Stjórnendur rannsóknaverkefnis</i>	15
<i>Samið um þróun og uppsetningu hugbúnaðar</i>	18
<i>Framkvæmd og lýsing</i>	19
<i>Umsóknin í höfn</i>	22
Topp tíu listinn - Veggspjald	16
Finnbogasteinn	23
<i>Dr. Nikulás Sigfússon</i>	
Af bestu lyst II	24
<i>Mataruppskriftir</i>	
Heilbrigt hjarta ævilangt	26
Hjartadagurinn á Íslandi	26
Hjartavernd svarar fyrirspurnum	27
Niðurstöður mælinga á hjartadaginn	28
Offita, Taktu hana alvarlega	28
Stjórnir og nefndir 2001-2002	30
Vinningaskrá Happdrættis Hjartaverndar 2001	30

Símanúmer *Hjartaverndar*



Tímapantanir í síma 535 1800

Skrifstofa Hjartaverndar: 535 1823 • Bréfasími: 535 1801

Minningarkortþjónusta: 535 1825 • Happdrætti Hjartaverndar: 581 3947

VISA

Hjartavernd þakkar eftirtöldum aðilum fyrir að kosta útgáfu þessa blaðs

Alþjóða líftryggingafélagið hf.
Lágmúla 5
108 Reykjavík

Bílabúð Benna
Vagnhöfða 23
112 Reykjavík

Ceres hf.
Nýbýlavegi 12
200 Kópavogi

Á. Guðmundsson ehf.
Bæjarlind 8-10
200 Kópavogi

Björn Þorvaldsson, tannlæknir
Síðumúla 25
108 Reykjavík

Dreifing
Vatnagörðum 8
104 Reykjavík

Ágúst Ármann hf., heildverslun
Sundaborg 24
104 Reykjavík

Blindravinnustofan
Hamrahlíð 17
105 Reykjavík

Efning, stéttarfélag
Sættúni 1
105 Reykjavík

Ásgeir Halldórsson Skólphreinsun
Unufelli 13
111 Reykjavík

Bón- og þvottastöðin
Sóltúni 3
105 Reykjavík

Engilbert Snorrason, tannlæknir
Garðatorgi 3
210 Garðabæ

Birgir J. Dagfinnsson, tannlæknir,
Síðumúla 25
108 Reykjavík

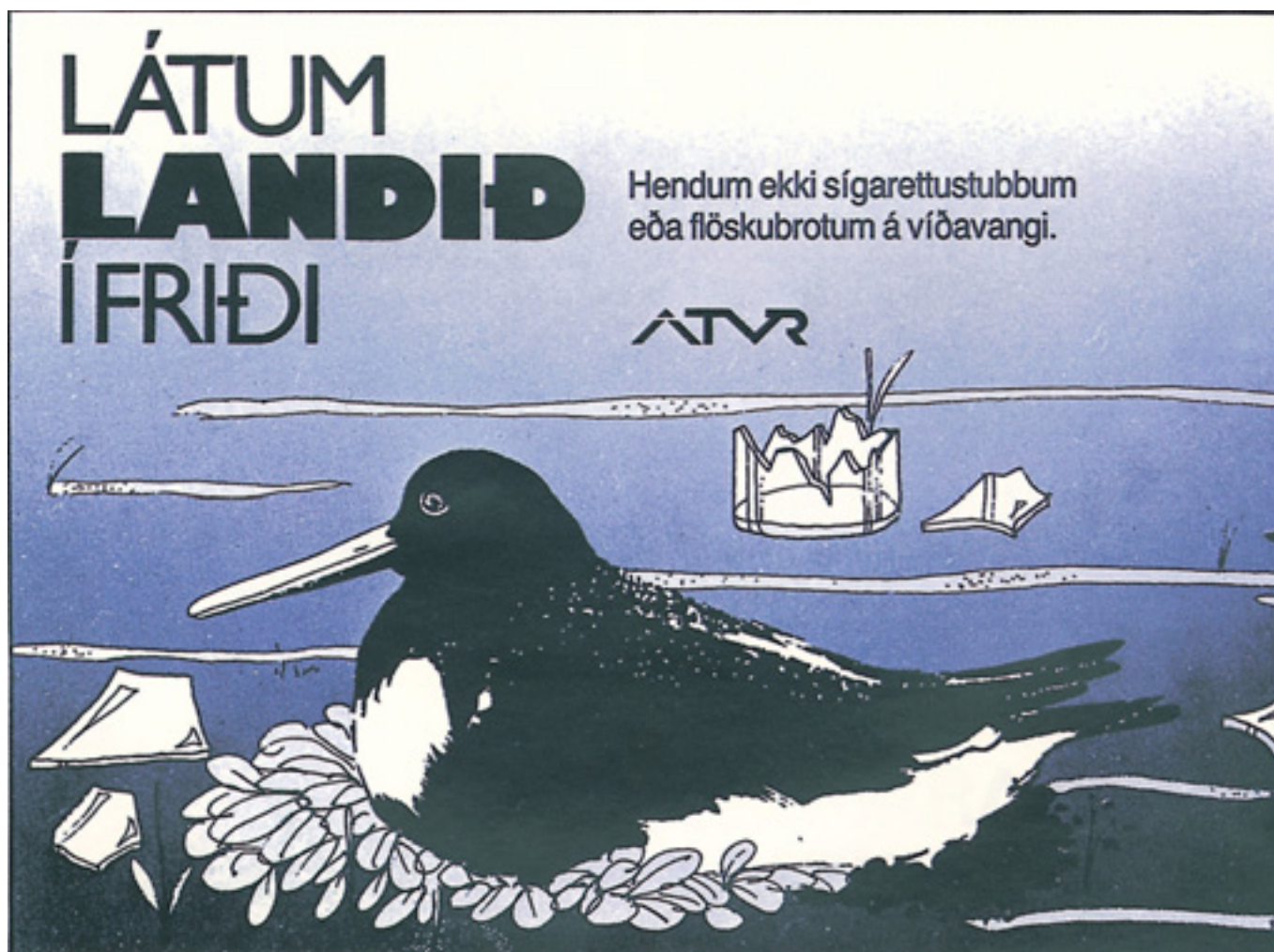
Brimborg hf.
Bíldshöfða 6
110 Reykjavík

Farmasía hf.
Stangarhyl 3
110 Reykjavík

Birgir J. Jóhannsson, tannlæknir,
Laugavegi 126
105 Reykjavík

Bændasamtök Íslands
Bændahöllinni Hagatorgi
107 Reykjavík

Fatahreinsun Kópavogs
Hamraborg 7
200 Kópavogi





Hjartavernd á tímamótum

Hóprannsókn Hjartaverndar

Hjartaverndarsamtökin voru stofnuð árið 1964 og í framhaldi af því tók Rannsóknarstöð Hjartaverndar til starfa árið 1967. Þá hófst Hóprannsókn Hjartaverndar en henni var ætlað að finna hvaða þættir í fari einstaklinganna eða líkamseinkenni leiða til hjarta- og æðasjúkdóma en þeir voru á þeim tíma að verða faraldur hér á Íslandi. Hin eiginlega Hóprannsókn Hjartaverndar var framkvæmd í áföngum (I-VI) og lauk síðasta áfanga 1997. Sumir þátttakendur hafa komið einu sinni en aðrir allt upp í fimm sinnum eftir því hvernig þeir röðuðust í úrtakshópin. Alls tóku 19.300 einstaklingar þátt í þessari Hóprannsókn. Þessu fólki eigum við að þakka þær miklu upplýsingar sem Hóprannsókn Hjartaverndar hefur gefið okkur um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi og hafa lagt grunninn að

forvörnum á þessu sviði á Íslandi með frábærum árangri.

Hóprannsóknin hefur annars vegar sýnt fram á fjölmarga þætti sem auka verulega hættuna á að fá kransæðasjúkdóma þ.e. áhættuþætti og hins vegar þætti sem minnka líkurnar á að fá þessa sjúkdóma, þ.e. verndandi þætti. **Tafla 1** sýnir bæði áhættuþætti og verndandi þætti samkvæmt niðurstöðum úr Hóprannsókn Hjartaverndar. Þessir þætti

hættu á hækkuðum blóðþrýstingi, hærri blóðfitum og sykursýki. Því tengt er kyrrsetan. Hár blóðþrýstingur (háþrýstingur) sem tengist erfðum og umhverfispáttum eykur vissulega áhættuna enda þótt háþrýstingur tengist enn sterkar heilablóðföllum.

Af þáttum sem mældir voru í blóði eru blóðfita, kólesteról og þriglyseríðar áhættuþætti. Gildi þeirra í blóði ein-

Hóprannsóknin hefur sýnt fram á að þriðja hvert dauðsfall á Íslandi í aldurshópi 35-69 ára er tengt reykingum.

tengjast lífsvenjum eins og reykingum sem margfalda áhættuna á kransæðasjúkdómum. Hóprannsóknin hefur sýnt fram á að þriðja hvert dauðsfall á Íslandi í aldurshópi 35-69 ára er tengt reykingum. Aðrir þætti tengjast erfðum og matarvenjum, t.d. offitu sem eykur

staklinganna ákvarðast af samspili erfða og líkamspátta, t.d. líkamspýngd en sérstaklega samsetningu fæðis.

Hjartaverndarrannsóknin var ein sú fyrsta sem sýndi fram á að fitupróteínið lipoprotein (a) er sjálfstæður áhættu-



Frá rannsóknarstofu Hjartaverndar, Ásdís Baldursdóttir líffræðingur.

Tafla 1

Frá Hóprannsókn Hjartaverndar

Kransæðasjúkdómar

Áhættuþættir	Verndandi þættir
• Reykingar • Offita • Kyrrseta • Hár blóðþrýstingur • Mælt í blóði: - Kólesteról - Þriglyseríðar - Lipopróteín (a) - Hár blóðsykur (sykursýki) • Sökk • Ættarsaga	• Líkamshreyfing • Menntun • Líkamshæð • Góða kólesterólið (HDL)



styrkir lokaátak
Atkomendarannsóknar
Hjartaverndar

þáttur fyrir kransæðasjúkdóm. Þetta fitupróttin ákvarðast aðallega af erfðum en mataræði og lyf hafa reynst hafa lítil áhrif þar á og því hefur til þessa verið fátt til ráða til þess að lækka það.

Sykursýki er greind með mælingu á blóðsykri og reyndist í Hóprannsókninni sterkur áhættuþáttur fyrir krans-

æðasjúkdóma enda þótt sykursýki í heild sinni samkvæmt rannsóknum Hjartaverndar sé nokkru fátíðari en í mörgum öðrum löndum.

Komið hefur á óvart að sökk í blóði reyndist hafa forspárgildi um kransæðasjúkdóma í fram-tíðinni. Það endurspeglar vænt-

anlega þátt bólgu í myndun æðakölkunar sem nýlegar rannsóknir hafa bent til, en sá þáttur er nú mikið til rannsóknar, m.a. í Hjartavernd.

Saga um kransæðasjúkdóm hjá nánnum ættingja (foreldri eða systkini) nær tvöfaldar áhættuna á kransæða-

sjúkdómi. Samkvæmt gögnum Hjartaverndarrannsóknarinnar skýrist þessi erfðafylgja ekki nema að hluta til af erfðum á vel þekktum áhættuþáttum svo sem háþrýstingi og hárrí blóðfitu. Þetta bendir því sterklega til þess að aðrir erfðapættir sem enn þá eru óþekktir skýri þessa auknu áhættu.

Afkomendarannsókn Hjartaverndar sem er beint framhald af Hóprannsókn Hjartaverndar er sérstaklega ætlað að kanna mikilvægi og leiða í ljós hvaða erfðapættir kunni að vera hér að verki.

Verndandi þættir gegn kransæðasjúkdómi eru þættir sem voru til staðar í fari eða blóðmælingum einstaklinganna við upphaf rannsóknartímabilsins og virðast minnka líkurnar á kransæðasjúkdómum.

Sumir slíkir verndandi þættir komu á óvart. Þannig reyndist áhættan á kransæðasjúkdómi minnka með meiri skólamenntun þátttakenda, sem ekki hefur fengist full skýring á. Einnig reyndist áhættan minnka með meiri líkamshæð. Meðalhæð Íslendinga hefur aukist um fjóra sentimetra frá 1967 og gæti endurspeglad betri næringu síðustu kynslóðar á uppvaxtarárunum eða í móðurkviði sem verndi einstaklingana gegn kransæðasjúkdómi síðar meir. Þetta atriði þarfnast þó frekari rannsóknar.

Líkamshreyfing utan vinnu á miðjum aldri reyndist hafa verulega verndandi áhrif bæði gegn kransæðasjúkdómum og heilablóðföllum. Þessar niðurstöður ættu því vissulega að hvetja til aukinnar líkamshreyfingar á öllum aldri.

Góði hlutinn af kólesterólinu (HDL, mælt sem svokallað apo-A í Hjartavernd) reyndist einnig verndandi þáttur. Skýring á því er væntanlega sú að þessi hluti er að flytja kólesteról frá vefjunum (þ.m.t. æðaveggjunum) með blóðinu til lifrarinnar til útskilnaðar um gallið. Gott og virkt slíkt flutningskerfi er því verndandi. Talsverður hluti af skýringunni á því hvers vegna konur fá síður kransæðasjúkdóma en karlar er einmitt að þær hafa að jafnaði verulega herra gott kólesteról (HDL) í blóðinu en karlar. Líkamshreyfing hækkar þetta góða kólesteról þar sem reykingar og offita stuðla að lækkun þess.

Samanlagt skýra þessir þættir, sem ýmist auka áhættuna eða draga úr henni, verulegan hluta af kransæðasjúkdómum á Íslandi. Unnið er að heildarútreikningum á vegum Hjartaverndar til að skýra mikilvægi einstakra þátta. Jafnframt er vissulega unnið að því að leita að öðrum óþekktum þáttum sem ekki reyndist unnt að framkvæma í upphaflegu Hóprannsókninni.

Hjartavernd þakkar eftirtöldum aðilum fyrir að kosta útgáfu þessa blaðs

Ferðaskrifstofa Íslands
ÚRVAL-ÚTSÝN
Lágmúla 4
105 Reykjavík

Félag bókagerðarmanna
Hverfisgötu 21
101 Reykjavík

Félag eldri borgara
í Kópavogi

Fönn, þvottahús
Skeifunni 11
108 Reykjavík

Gleraugnaverslunin Optik
Hafnarstræti 20
101 Reykjavík

Glóey hf.
Ármúla 19
108 Reykjavík

Guðrún Ólafsdóttir, tannlæknir
Snorrabraut 29
105 Reykjavík

Gúmmibátapjónustan
Eyjaslóð 9
101 Reykjavík

Hampiðjan hf.
Bíldshöfða 9
112 Reykjavík

Heilsugæslustöðin Sólvangi
Hörðuvöllum, Sólvangsvegi 2
220 Hafnarfirði

Hella hf., málmsteypa
Kaplakrauni 5
220 Hafnarfirði

Hrafnista í Reykjavík og
Hrafnista í Hafnarfirði

I. Brynjólfsson & Co. sf.
Austurströnd 3
170 Seltjarnarnesi

Innviðir
Kársnesbraut 98
200 Kópavogi

Johan Rönnung hf.
Umboðs- og heildverslun
Sundaborg 15
104 Reykjavík

MONICA rannsóknin

Frá árinu 1981 hefur Rannsóknarstöð Hjartaverndar safnað upplýsingum um tíðni kransæðastíflu meðal Íslendinga á aldrinum 25-74 ára. Þetta verkefni er hluti af umfangsmikilli rannsókn Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) sem var ætlað að skýra ástæður fyrir mismun á dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóma milli ýmissa þjóða. Þessi skráningu er nú lokið fyrir árin 1981-1998. Nikulás Sigfússon og samstarfsfólk í Hjartavernd birti ítarlega grein um helstu niðurstöður rannsóknarinnar (Breytingar á tíðni kransæðasjúkdóma á Íslandi, Læknablaðið 2001;87:889-896). Þar kemur fram að dauðsföllum af völdum kransæðastíflu fjölgaði frá árunum eftir heimstýrjöldina síðari hjá báðum kynjum en þó mun meira meðal karla. Þessi fjölgun náði hámarki um 1970 en fór lækkandi eftir 1980 og hefur lækkað stöðugt að



Þátttakendur í Hóprannsókn Hjartaverndar.

búast við að 284 einstaklingar hefðu látist á árinu 1998 úr kransæðastíflu. Í stað þess létust 115 einstaklingar. Það þýðir að það voru 169 færri einstakl-

um, lækkandi blóðfitu, breyttu mataræði og nýjum blóðfitulækkandi lyfjum, bættari meðferð við háþrýstingi o.fl. Jafnframt hefur kransæðaaðgerðum fjölgað mjög á síðustu tveimur áratugum á Íslandi og lyfjameðferð og gjörgæsla við bráða kransæðastíflu batnað. Einnig skiptir væntanlega máli að fyrir er brugðist við, til dæmis með þjónustu neyðarþílsins í þéttbýli.

Í MONICA rannsókninni sem náði til 28 þjóðlanda kemur berlega í ljós að árangurinn varð einna bestur á Íslandi, þ.e. tíðni kransæðastíflu lækkaði hér

Tafla 2

Fjöldi Íslendinga 25-74 ára sem lést úr kransæðastíflu

Ár	1981	1998
Heildarfjöldi	238	115

minnsta kosti til ársins 1998. Dánartíðnin af völdum kransæðastíflu hefur lækkað mest í yngri aldurshópnum, yngri en 60 ára, um meira en 70% meðal karla og 50-60% meðal kvenna.

Í töflu 2 er borinn saman heildarfjöldi Íslendinga á aldrinum 25-74 ára sem lést úr kransæðastíflu á árinu 1981 og árinu 1998. Ef miðað er við aldurs-samsetningu þjóðarinnar eins og hún var 1998 en tíðnitölur kransæðasjúkdóma eins og þær voru 1981 hefði mátt

ingur ($284 \div 115 = 169$) á aldrinum 25-74 ára sem létust úr kransæðastíflu árið 1998 en búast hefði mátt við ef ástandið hefði verið eins og það var 1981. Unnt

Haldi Íslendingar áfram að fitna leiðir það örugglega til aukinnar tíðni vissra sjúkdóma sem tengjast offitu, svo sem sykursýki, blóðfituröskunar og háþrýstings.



MONICA-skráning, Ingibjörg Stefánsdóttir.

er að reikna út frá gögnum MONICA rannsóknarinnar að 69 færri einstaklingar fengu sína fyrstu kransæðastíflu á árinu 1998, 67 færri einstaklingar fengu endurtekna kransæðastíflu það ár og 33 fleiri einstaklingar lifðu kransæðastífluna af á árinu 1998 en 1981. Þessi frábæri árangur er væntanlega afkastur af betri forvörnum, minnkandi reyking-

meira en víðast hvar annars staðar og færri dóu á spítölunum hér en í hinum löndunum.

Hvar stöndum við í dag?

Nú er svo komið að Ísland hefur lægsta tíðni kransæðasjúkdóma af öllum Norðurlöndunum, verulega



Hjartavernd þakkar eftirtöldum aðilum fyrir að kosta útgáfu þessa blaðs

Kjartan Magnússon ehf., heildverslun
Gilsbúð 3
210 Garðabæ

Kópavogskaupstaður
Fannborg 2
200 Kópavogi

KPMG Endurskoðun hf.
Vegmúla 3
108 Reykjavík

Landsteinar Ísland hf.
Grjóthálsi 5
110 Reykjavík

Landsvirkjun
Háaleitisbraut 68
108 Reykjavík

Loftorka Reykjavíkur hf.
Skiopholti 35
105 Reykjavík

Lögreglan í Reykjavík
Hverfisgötu 113
105 Reykjavík

Morgunblaðið
Kringlunni 1
103 Reykjavík

Niðursuðuverksmiðjan ORA hf.
Vesturvör 12
200 Kópavogi

Ólafur Þorsteinsson & Co. hf.
Vatnagörðum 4
104 Reykjavík

Pökkun og flutningar sf.
Smíðshöfða 1
112 Reykjavík

Rafgeymasalan hf.
Dalshrauni 1
220 Hafnarfirði

Rafteikning hf.
Borgartúni 17
105 Reykjavík

Seltjarnessbær
Austurströnd 2
170 Seltjarnarnesi

Sigurður Jónsson, tannlæknir
Skólavörðustíg 6 b
101 Reykjavík

Skipatækni hf.
Grensásvegi 13
108 Reykjavík

Skjól, umönnunar- og
hjúkrunarheimili
Kleppsvægi 64
104 Reykjavík

Smith & Norland hf.
Nóatúni 4
105 Reykjavík

Smurstöð
Stórahjalla 2
200 Kópavogi

Starfsmannafélag ríkisstofnana
Grettisgötu 89
101 Reykjavík

Stálorka
Hvaleyrarybraut 37
220 Hafnarfirði

Sökkull ehf.
Funahöfða 9
112 Reykjavík

Tannlæknastofan
Reykjavíkurvegi 60
220 Hafnarfirði

Tempra einangrun hf..
Kaplakrauni 2-4
220 Hafnarfirði

Trausti Sigurðsson, tannlæknir
Grensásvegi 48
108 Reykjavík

Útgerðarfélagið Bára
Hulduborgum 13
112 Reykjavík

Verkfræðistofa Braga Þorsteinssonar
og Eyvindar Valdimarssonar hf.
Túngötu 14
101 Reykjavík

Verkfræðistofa Helga Sigvaldasonar
Tæknigarði, Dunhaga 5
107 Reykjavík

Verkstjórufélagið Þór

Verkstjórasamband Íslands
Síðumúla 29
108 Reykjavík

Verslunarmannafélag Reykjavíkur
Kringlunni 7
103 Reykjavík

Öryrkjabandalag Íslands
Hátúni 10
105 Reykjavík

Akureyrarbær
Geislagötu 9
600 Akureyri

Askur GK 65, Íðuvellir 8
240 Grindavík

Bessi Skírnisson, tannlæknir
Kaupangi v/Mýrarveg
600 Akureyri

Borgarverk
Sólbakka 17-19
310 Borgarnesi

Bókhaldsstofan hf.
Krosseyrarvegi 17
780 Höfn, Hornafirði

Dvalarheimili aldraðra
Borgarbraut
310 Borgarnesi

Dvalarheimilið Fellsenda
370 Búðardal

Dvalarheimilið Höfði
300 Akranesi

Fasteignasalan Árberg
Hafnargötu 27
230 Keflavík

Fellahreppur
Einhleypingur
701 Egilsstaðir

Fiskverkun Karls Njálssonar
Melbraut 5
250 Garði

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
600 Akureyri

lægri en Danir og helmingi lægri en Glasgow-búar í Skotlandi. Þrátt fyrir mikla lækkun á tíðni kransæðastíflu undanfarna tvo áratugi var kransæðastífla önnur algengasta dánarorsök Íslendinga 1996. Það ár dóu alls 1879 einstaklingar, úr krabbameinum alls 543 einstaklingar, úr hjarta- og æðasjúkdómum alls 712 (heilablóðföll með-talin) þar af úr kransæðastíflu 436. Nýjum kransæðatilfellum í aldurs-hópnum 25-74 ára hefur á síðastliðnum 18 árum fækkað um 3% á ári meðal karla og 2% meðal kvenna (sem byrjuðu mun lægra). Tíðnitölur á Íslandi



Hjartavernd flytur í nýtt og sérhannað húsnæði í Holtasmára 1, Kópavogi.

Starfsemi Hjartaverndar sem verið hefur í Lág múla 9 frá stofnun Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar árið 1967 mun flytja í sérhannað húsnæði að Holtasmára 1 í Kópavogi.

eru nú svipaðar og þær voru 1965-1970, en þó verulega hærri en þær voru um 1950. Allt of margir falla enn í blóma lífsins og kransæðasjúkdómar takmarka mjög lífsgæði fjölda einstaklinga. Því er enn þá mikilvægt að halda á lofti forvörnum kransæðasjúkdóma svo að tíðnin haldi áfram að lækka. Enn þá reykir meira en fjórðungur Íslendinga 18 ára og eldri. Þar er því mikið verk að vinna. Íslendingar hafa þyngst um nær 5 kg að meðaltali, sérstaklega síðastliðinn áratug. Haldi Íslendingar áfram að fitna leiðir það ör-

ugglega til aukinnar tíðni vissra sjúkdóma sem tengjast offitu, svo sem sykursýki, blóðfituröskun og háþrýstings. Þetta gæti því auðveldlega snúið við þeirri æskilegu þróun sem hér hefur orðið síðustu tvo áratugina með tilliti til kransæðasjúkdóma.

Mikilvægt er því að Hjartavernd haldi áfram að fylgjast með þróun áhættuþáttanna á Íslandi með áframhaldandi rannsóknnum.

NÝ VERKEFNI FRAMUNDAN

Flutningur Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar í Holtasmára í Kópavogi

Á næsta ári hefst nýtt verkefni á vegum Hjartaverndar í samvinnu við Öldrunarstofnun Bandaríkjanna (National Institute on Aging). Verkefnið er nefnt **Öldrunarrannsókn Hjartaverndar**. Megin tilgangur er að kanna heilbrigði öldrunar, hvaða þættir það eru í fari og venjum miðaldra fólks sem leiði til heil-

brigði á efri árum. Til þessarar rannsóknar verður boðið þátttakendum í hinni upphaflegu Hóprannsókn Hjartaverndar alls um 10.000 einstaklingum sem fæddir eru á tímabilinu 1907-1935 og er því beint framhald af fyrri rannsókninni. Þessi hópur hefur því áður mætt í Hjartavernd og vonumst við til að sem flestir sjái sér fært að koma að nýju til frekari gagnlegrar upplýsingaöflunar. Til að framkvæma þessa viðamiklu rannsókn (sem lýst er nánar annars staðar í tímaritinu) reynist nauðsynlegt fyrir Hjartavernd að flytja starfsemi sína.

Starfsemi Hjartaverndar sem verið hefur í Lág múla 9 frá stofnun Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar árið 1967 mun flytja í sérhannað húsnæði að Holtasmára 1 í Kópavogi.

Þessi rannsókn á vonandi eftir að veita mikilvægar upplýsingar bæði um heilbrigði og sjúkdóma á efri árum og tengsl þeirra við heilsu á miðjum aldri.

Allt frá 1952 hafa flatkökurnar frá Ömmubakstri yljað Íslendingum um hjartarætur og eru nú sem fyrr ómissandi á hverju veisluborði.

Þú færð glænýjar og glóðvolgar Ömmuflatkökur í næstu verslun.



... grunnurinn að góðum bita!

Hjartavernd þakkar eftirtöldum aðilum fyrir að kosta útgáfu þessa blaðs

Gerðahreppur
Melbraut 3
250 Garði

Gjögur hf.
316 Grenivík

Grímseyjarhreppur
Garði
611 Grímsey

Grundarfj.deild Rauða kross Íslands
Grundargötu 30
350 Grundarfirði

Haraldur Böðvarsson hf., útgerðarfélag
300 Akranesi

Haukur F. Valtýsson, tannlæknir
Kaupvangi v/Mýrarveg
600 Akureyri

Heilbrigðisstofnun Austurlands
Strandgötu 31
735 Eskifirði

Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga
Nestúni 1
530 Hvammstanga

Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
550 Sauðárkróki

Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
580 Siglufirði

Heilsugæslan Þorlákshöfn
815 Þorlákshöfn

Heilsugæslustöðin
625 Ólafsfirði

Heilsustofnun N.L.F.Í.
Grænumörk 10
810 Hveragerði

Höfðahreppur
Túnbraut 1-3
545 Skagatrönd

Hitaveita Suðurnesja
Brekustíg 34-36
230 Keflavík

Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar
Njarðarsundi 2
400 Ísafirði

Hóp hf.
Ægisgötu 1
240 Grindavík

Hraðfrystihús Tálknafjarðar
460 Tálknafirði

Húsagerðin hf.
Hólmgarði 2c
230 Keflavík

Ísafjarðarbær
Hafnarstræti 1
400 Ísafirði

Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Strandvegi 28
900 Vestmannaeyjum

Íslenskur markaður
Leifsstöð
235 Keflavíkurflugvelli

Karl Kristmanns
Umboðs- og heildverslun
Ofanleitisvegi
900 Vestmannaeyjum

Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga
750 Fáskrúðsfirði

Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1
550 Sauðárkróki

Keflavíkurverktakar hf.
235 Keflavíkurflugvelli

Kjarnafæði hf.
Fjölnisgötu 1b
600 Akureyri

Krosshús hf., netagerð
Miðgarði 2
240 Grindavík

Mjólkurbú Flóamanna
800 Selfossi

Mjólkursamlag Ísfirðinga
Sindragötu, Wardstúni
400 Ísafirði

Olíusamlag
Keflavík og nágrennis
230 Keflavík

Rauðakrossdeild A-Húnavetninga
Hlíðabraut 10
540 Blönduósi

Rauðakrossdeild á Suðurnesjum
Smiðjuvöllum 8
230 Reykjanesbær

Rauðakrossdeild Eskifjarðar
Strandgötu 21a
735 Eskifirði

Rauðakrossdeild Húsavíkur
Laugarbrekku 15
640 Húsavík

Rauðakrossdeild Hveragerðis og Ölfuss
Lyngheiði 25
810 Hveragerði

Rauði kross Djúpavogs
Kambi 1
765 Djúpavogi

Rauði kross Dýrafjarðarþings
Fjarðargötu 60
470 Þingeyri

Rauði kross Rangárvallasýslu
Hlíðarvegi 13
860 Hvolsvelli

RKÍ Vopnafjarðardeild
Vallholti 10
690 Vopnafirði

Saltver hf.
260 Njarðvík

Samstaða, skrifstofa stéttarfélaganna
Þverbraut 1
540 Blönduósi

Siglufj.deild Rauða kross Íslands
Hverfisgötu 31
580 Siglufirði

Skálahlíð, dvalarheimili
580 Siglufirði

Skinney – Þinganes hf.
Krossey
780 Höfn, Hornafirði

Skipaþjónusta Suðurlands
Unubakka 10
815 Þorlákshöfn

Líkamsæfingar fyrir fólk á besta aldri



Sjö auðveldar heilsuvenjur

Rannsóknir á þungu hafa fengið ljós á fólk sem fylgir minnst sex af eftirfarandi sjö heilsuvenjum lífr að meðaltali 11 1/2 dögum en þeir sem fylgja færri en fjórum þeirra.

- Að nota ekki tóbak
- Að vera sem næst sinni kjörþyngd (innan 20% fráviksmarka)
- Að stunda reglulega líkamsrækt
- Að neyta morgunverðar
- Að forðast snarl á milli mála
- Að neyta áfengis í hófi
- Að sofa sem næst 8 stundum á sólarhring

Ávinningur

Líkamsæfingar fyrir fólk á besta aldri



Líkamsrækt til heilsuþótar

- eykur öndunarþol
- lættir fund
- eykur vöðvastyrk
- eykur vöðvaþol
- eykur teygjanleika
- eykur snerpu og fimi
- eykur jafnvægi
- eykur samhæfingu
- eykur hraða og öryggi hreyfinga
- losar um streitu
- eykur kraft
- viðheldur kjörþyngd.

Leitaðu ráða hjá lækni eða öðrum sérfræðingi áður en þú byrjar æfingar ef:

- þú ert övön/övanur reglulegri hreyfingu
- þú hefur hjartsláttartruflanir eða hefur fengið hjartaáfall
- þú hefur af háan blóðþrýsting
- þú færð verki eða þú finnur fyrir þrýstingi fyrir brjóstinu, í hálsinum, öxl eða handlegg eftir líkamsræynslu
- þú mældist við litla áreynslu
- þú hefur veika lóð eða bein
- þú færð svimaköst
- þú átt við önnur veikindi að stríða sem þarfnað lækisefntilts.

Út er komið hefti frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands sem fjallar um líkamsæfingar fyrir fólk á besta aldri. Vitnað er í niðurstöður úr rannsóknunum Hjartaverndar sem sýna fram á, að göngur og sund bæta lífslíkur sé það stundað reglulega. Reglubundin hreyfing minnkar áhættu á að fá kransæðasjúkdóm um þriðjung.

Bent er á, að með lítilli fyrirhöfn er hægt að bæta hreyfingu, allt frá 10 og upp í 60 mínútum, inn í daglegt mynstur. Áhersla er lögð á upphitun fyrir æfingar og teygjur að þeim loknum. Upphitun minnkar hættu á meiðslum og gerir vöðva og liðamót tilbúin til frekari æfinga. Gera þarf teygjuæfingar til að auka hreyfigetu og viðhalda liðleika.

Heftinu er skipt í 8 spjöld með ýmsum leiðbeiningum og góðum æfingum sem eru sýndar á skýran hátt með ljósmyndum. Samskonar spjöld í stærra broti verða prentuð til að hengja upp á vegg t.d. í íþróttasölum, sundlaugum, líkamsræktastöðvum o.fl.

Leiðbeiningar eru fyrir þá sem vilja stunda göngu. Sýndar eru æfingar fyrir bak og maga, hrygg, fætur og arma, háls og herðar. Bent er á góðar teygjuæfingar, fínhreyfingar, og mikilvægi svefns og slökunar. Eitt spjaldið sýnir æfingar í vatni en þær eru tilvalið form líkamsræktar fyrir þá sem vilja bæta úthald sitt og styrk.

Einnig er fjallað um mikilvægi þess að neyta hollrar og góðrar fæðu.

Hreyfing er góð fyrir hjartað og góð forvörn gegn beinþynningu eins og kemur fram í heftinu.

Þetta er þarft hefti sem fólk á besta aldri ætti að geta nýtt sér. Heftið og veggspjöld eru afgreidd hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands í Laugardal.



Jóláostakaka

með trönubærum

— ómissandi á aðventunni!



Íslenskir ostar - hreinasta afbrigðið

www.ostur.is



Vissir þú að . . .

- Fjórðu hverju sekúndu fær einhver hjartaáfall í heiminum.

Heimild: Heart Beat, sept 2001.

Vissir þú að . . .

- Fimmtu hverju sekúndu fær einhver heilablóðfall í heiminum.

Heimild: Heart Beat, sept 2001.

Vissir þú að . . .

- Pestó er vinsælt á brauð í staðinn fyrir smjör. Það er gert úr olíu, hnetum og parmesanosti. Það er því orkuríkt og fitandi en fitan í pestói er mýkri og hefur því betri áhrif á kólesterólið en smjör og smjörlíki.

Heimild: Af bestu lyst II.

Vissir þú að . . .

- Ein pípa jafngildir 3 sígarettum að nikótíninnihaldi.
- Einn vindill jafngildir 4-5 sígarettum að nikótíninnihaldi.
- Einn smávindill jafngildir 3 sígarettum að nikótíninnihaldi.

Heimild: Rygeophør på sygehus. København 2001.

Vissir þú að . . .

- Það eru jafnmargar hitaeiningar í allri fitu, bæði jurtafitu og dýrafitu (9 kcal/grammi). Matarolía og ólífulía eru hrein fita og því ekki siður fitandi en smjör.

Heimild: Af bestu lyst II

Hin ^{Leinstaka} fitulausa panna®

ALGJÖR NÝJUNG Á ÍSLANDI

- * Glerkeramik húðaðir pottar og pönnur
- * Steiking án feiti
- * Maturinn brennur ekki við
- Nikkelfrí húð sem flagnar ekki af
- Polir allt að 260° hita í ofni
- Málmáhöld leyfileg
- Þvoist með sápu
- 5 ára ábyrgð
- Margar stærðir og gerðir



Lítu við hjá okkur eða pantaðu pöntunarlista.
Okkur vantar jafnframt sölufólk um allt land!



SÍON ehf. GASTROLUX á Íslandi Smiðjuvegur 11e
Gul gata, Kópavogi Sími 568 2770 og 898 2865

Vissir þú að . . .

- 17 milljón dauðsföll í heiminum árið 1999 er vegna hjartasjúkdóma og heilablóðfalls.

Heimild: Heart Beat, sept 2001.

Vissir þú að . . .

Hættan á að deyja úr kransæðastíflu meira en sjöfaldast hjá konu sem reykir meira en 1 pk/dag

Heimild: Reykingar, dauðans alvara. Hjartavernd 2000.

Vissir þú að . . .

- Þrátt fyrir 20 ára reynslu af léttum sígarettum (lights..) þar sem tjöruinnihaldið er minnkað, hefur það ekki dregið úr hættunni hjá þeim sem reykja þær að fá sjúkdóma eða deyja vegna reykinga.

Heimild: Politiken, DK 29.nóv 2001.

Viðamesta rannsókn Hjartaverndar frá upphafi

Öldrunarrannsókn Hjartaverndar er samvinnuverkefni Öldrunarstofnunar bandaríska heilbrigðisráðuneytisins (National Institute on Aging, NIA) og Hjartaverndar. Hún er styrkt af Bandarísku heilbrigðisstofnuninni (National Institutes of Health) sem er hluti bandaríska heilbrigðisráðuneytisins. Rannsóknin nýtur einnig stuðnings íslenskra heilbrigðisyfirvalda sem hluti af stuðningi þeirra við Hjartavernd. Þessi stuðningur er mjög mikilvægur til að halda forræði

Hjartaverndar og vísindamanna þar í rannsókninni og gerir Hjartavernd einnig kleift að vera þátttakandi án þess að fórna annarri starfsemi. Einkum er mikilvægt að halda áfram því markvissa forvarnarstarfi sem

Hjartavernd hefur sinnt og stunda áfram vísindarannsóknir til að afla upplýsinga við íslenskar aðstæður. Undanfarin ár hefur Hjartavernd unnið að því að efla forvarnir í samvinnu við heilsugæsluna um allt land.

Hjartavernd og Öldrunarstofnun Bandaríkjanna hafa það markmið sameiginlegt að niðurstöður úr rannsókninni verði notaðar í þágu almennings eins fljótt og auðið er.

Öldrunarrannsókn Hjartaverndar

Samningur staðfestur

Dr. Richard Hodes, forstöðumaður Öldrunarstofnunar Bandaríkjanna sem er vel þekktur ónæmisfræðingur og hefur verið forstöðumaður Öldrunarstofnunarinnar síðan 1993, kom s.l. vor til Íslands til að skrifa undir samning Öldrunarstofnunar Bandaríkjanna og Hjartaverndar. Fyrir hönd Hjartaverndar skrifuðu Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar, og Gunnar Sigurðsson, formaður stjórnar Hjartaverndar undir samninginn.

*Frá vinstri:
Gunnar Sigurðsson, Richard Hodes
og Vilmundur Guðnason.*



Við sama tækifæri skrifaði Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra undir viljayfirlýsingu ríkisins um áframhaldandi stuðning við störf Hjartaverndar. Stuðningur ríkisins mun gera Hjartavernd kleift að halda forræði í rannsókninni.

*Jón Kristjánsson, heilbrigðisráðherra
og Gunnar Sigurðsson fagna undirskrift.*



UMHYGGJA



SPARISJÓÐURINN
– af öllu hjarta

STJÓRNENDUR RANNSÓKNAVERKEFNISINS

Stjórn rannsóknarverkefnisins er í höndum íslenskra og bandarískra vísindamanna.

Vilmundur Guðnason, læknir og erfðafræðingur, dósent við læknadeild Háskóla Íslands. Rannsóknir hans hafa einmitt lotið að rannsókn á flóknum margþátta sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum, þar sem hann hefur einkum rannsakað samspil erfða og umhverfis í tilurð og þróun sjúkdóma. Hann er Honorary Senior Lecturer við Royal Free and University College London Medical School. Vilmundur Guðnason er forstöðu-læknir Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar. Hann er aðalforsvarsmáður rannsóknarinnar hérlandis.

Tamara Harris, læknir og faraldsfræðingur. Hún hefur stundað rannsóknir á mjög mörgum sviðum öldrunar og faraldsfræði öldrunar. Tamara er í forsvari



Tamara Harris

fyrir öldrunarfaraldsfræðisviði og rannsóknarstofu í faraldsfræði á Öldrunarstofnun Bandaríkjana.

Lenore Launer er doktor í faraldsfræði heila- og taugasjúkdóma. Hún hefur



Vilmundur Guðnason



Lenore Launer

um árabíl stundað rannsóknir á heila-sjúkdómum, einkum heilabilun. Lenore er forsvarsmáður taugafaraldsfræðihluta rannsóknarstofu í faraldsfræði hjá Öldrunarstofnun Bandaríkjana.



Gunnar Sigurðsson



Guðm. Þorgeirsson

Aðrir stjórnendur rannsóknarverkefnisins eru:

Gunnar Sigurðsson læknir og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands. Hann er sérfræðingur í efnaskiptasjúkdómum og hefur verið leiðandi rannsóknaraðili í beinþynningu á Íslandi. Hann er yfirlæknir lyflækningadeilda Landspítala-háskólasjúkrahúss í Fossvogi. Gunnar er formaður stjórnar Hjartaverndar.

Guðmundur Þorgeirsson, læknir og prófessor við Háskóla Íslands. Hann hefur um árabíl stundað rannsóknir á hjarta- og æðasjúkdómum með sérstaka



Pálmi V. Jónsson



Ólafur Kjartansson

áherslu á æðapel. Hann er sviðsstjóri lyflækningadeildar við Landspítala-háskólasjúkrahús.

Guðmundur er formaður Rannsóknarstjórnar Hjartaverndar.

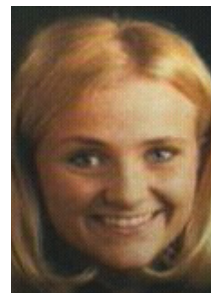
Pálmi V. Jónsson, læknir og dósent við Háskóla Íslands, er sérfræðingur í öldrunarlækningum. Hann hefur stundað margvíslegar rannsóknir á sviði öldrunarlækninga. Hann er forstöðumaður öldrunarsviðs Landspítala - háskólasjúkrahúss, Landakoti.

Pálmi er formaður vísindaráðs Hjartaverndar.

Ólafur Kjartansson, læknir og sérfræðingur í myndgreiningu. Hann hefur



Guðný Eiríksdóttir



Margrét Arnard.

notað myndgreiningu til rannsóknar á ýmsum sjúkdómum. Hann er læknir við Landspítala - háskólasjúkrahús við Hringbraut.

Ólafur situr í vísindaráði Hjartaverndar. **Guðný Eiríksdóttir**, lífefnafræðingur hefur frá og með 1.apríl s.l. verið framkvæmdastjóri Öldrunarrannsóknarinnar. Hún stundaði rannsóknir í erfðafræði krabbameina áður en hún kom til Hjartaverndar 1998 til að rannsaka erfðabreytileika í áhættugenum hjarta og æðasjúkdómum.

Margrét Arnardóttir, hefur verið ráðin fjármálastjóri Öldrunarrannsóknarinnar. Hún hóf störf í ágúst s.l.



www.hjarta.is

HJARTAVERND

TOPP-TÍU LISTINN ...fyrir heilbriggt hjarta

Þitt framlag:

1. Slepptu reykingum
2. Hreyfðu þig daglega
3. Borðaðu hollan mat
4. Haltu þig við kjörþyngd
5. Forðastu mikla streitu

Einnig skaltu láta mæla:





6. Blóðþrýsting
 7. Blóðsykur
 8. Kólesteról
 9. ...og fara í læknisskoðun
- Síðast en ekki síst:**
10. Hugsaðu vel um hjartað og hvettu fjölskyldu þína og þá sem þér þykir vænt um til að gera slíkt hið sama

XYZETA/SIA

Þökkum veittan stuðning á Hjartadaginn



NOVARTIS



MSD



AstraZeneca



Hjartavernd • Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • s. 535 1800 • Minningarkortabjónusta s. 535 1825

SAMIÐ UM ÞRÓUN OG UPPSETNINGU HUGBÚNAÐAR

Hjartavernd hefur samið við Verkfræðistofuna AFL ehf um þróun og uppsetningu hugbúnaðar til skráningar og söfnunar gagna í Öldrunarrannsókn Hjartaverndar.

Verkfræðistofan mun sjá um að koma gögnum rannsóknarinnar af eyðublöðum, rannsóknartækjum og myndgreiningarforritum yfir í gagnagrunn þar sem þau munu síðan nýtast í margvíslegar rannsóknir undir umsjón Hjartaverndar. Um er að ræða mikla og flókna gagnasöfnun.



Vilmundur Guðnason f. hönd Hjartaverndar og Jón Vilhjálmsson f. hönd AFL skrifuðu undir samninginn.

Hjartavernd þakkar eftirtöldum aðilum fyrir að kosta útgáfu þessa blaðs

Soffanías Cecilsson hf.
Borgarbraut 1
350 Grundarfirði

Sparisjóður Höfðhverfinga
610 Grenivík

Sparisjóður Mýrarsýslu
Borgarbraut 14
310 Borgarnesi

Sparisjóður Norðfjarðar
Egilsbraut 25
740 Neskaupstaður

Sparisjóður Ólafsfjarðar
Aðalgötu 14
625 Ólafsfirði

Sparisjóður Siglufjarðar
Túngötu 3
580 Siglufirði

Sparisjóður Strandamanna
Hafnarbraut 19
510 Hólmavík

Stykkishólmsdeild,
Rauða kross Íslands
Laufásvegi 9
340 Stykkishólmi

Sveitarfélagið Ölfuss
Selvogsbraut 2
815 Þorlákshöfn

Tannlæknastofa Einars og Kristínar
Skólavegi 10
230 Keflavík

Tannlæknastofan sf.
Laugarbraut 11
300 Akranesi

Verkstjórafélag Austurlands
Ásgerði 3
730 Reyðarfirði

Verslunarmannafélag Skagfirðinga
Aðalgötu 21
550 Sauðárkróki

Verslunarmannafélag Suðurnesja
Hafnargötu 28
230 Keflavík

Vestmannaeyjabær
Ráðhúsinu
900 Vestmannaeyjum

Vélaverkstæði Sverre Stengrimsen
v/höfnina
230 Keflavík

Þorbjörn Fiskanes hf.
Hafnargötu 12
240 Grindavík

Framkvæmd og lýsing

Mikil vinna hefur farið fram vegna undirbúnings rannsókna. Frá því að Öldrunarstofnun Bandaríkjanna og Hjartavernd hófu fyrst viðræður eru liðin um 3 ár. Margir fundir hafa verið haldnir hérlandis og erlendis og mikil gagnasöfnun farið fram.

Um er að ræða framhald af fyrri hóp-rannsókn Hjartaverndar öðru nafni Reykjavíkurrannsókninni en með stærra sniði og ítarlegri rannsókn. Ætlunin er að skoða alla þá einstaklinga sem tekið hafa þátt í Hóprannsókn Hjartaverndar frá árinu 1967. Hóprannsókn Hjartaverndar er ein sú umfangsmesta rannsókn sem framkvæmd hefur verið hérlandis. Framkvæmd hennar hófst árið 1967 og lauk síðasta áfanga 1997. Tilgangurinn var að kanna útbreiðslu hjarta- og æðasjúkdóma hérlandis og finna helstu áhættuþætti þeirra svo að hægt yrði að beita árangursríkum forvörnum á þessu sviði. Allir þátttakendur Öldrunarrannsóknarinnar hafa því komið áður í Hóprannsókn Hjartaverndar eins og lýst er í grein Gunnars Sigurðssonar hér að framan.

Rannsóknin mun hefjast um mitt ár 2002. Framkvæmd og úrvinnsla mun standa yfir í alls sjö ár.

Að sögn Vilmundar Guðnasonar, forstöðulæknis Hjartaverndar og talsmanns rannsóknarinnar hérlandis hefur Öldrunarrannsóknin í för með sér verulega aukið umfang á starfsemi Hjartaverndar og má ætla að um 40 ný störf skapist, þar af mörg störf fyrir lækna og vísindamenn. Ráðningar í ýmsar stöður eru hafnar og er búið að ráða m.a. hjúkrunarfræðinga og geislafræðinga. Viðtökur hafa verið geysigóðar og margt hæft fólk sótt um auglýstar stöður.

Rannsóknarstöð Hjartaverndar flytur starfsemi sína vegna þessa aukna umfangs að Holtasmára 1 í Kópavogi. Gert er ráð fyrir að flutningar fari fram snemma árs 2002.

Ætlunin er að rannsaka heilbrigði öldrunar.

Rannsókuð verða öll helstu líffærakerfi sem tengjast færnei og lífsgæðum á efri árum. Við rannsóknina verður notuð fullkomnasta tækni eins og segulómun,

tölvusneiðmyndataka og ómskoðanir. Hver einstaklingur þarf að koma tvisvar sinnum til rannsókna. Rannsóknin felur m.a. í sér læknisskoðun. Helstu niðurstöður úr rannsókninni verða kynntar fyrir þátttakandanum. Ef eitthvað finnst athuguvert verður bent á viðeigandi meðferðir og úrræði.

Til glöggvunar á framkvæmd rannsókna eru talin upp á næstu opnu helstu líffærakerfi sem verða rannsókuð og nefndar ástæður fyrir rannsóknunum.

Öldrunarrannsóknin hefur í för með sér verulega aukið umfang á starfsemi Hjartaverndar og má ætla að um 40 ný störf skapist, þar af mörg störf fyrir lækna og vísindamenn.



Heilbrigði öldrunar verður rannsökuð.

HEILI:

Heilabilun er sá þáttur í heilsu aldraðra sem hefur hvað afdrifaríkust áhrif á lífsgæði einstaklingsins og færni til daglegra athafna. Þetta er einnig sá þáttur sem kallar á mesta umönnun fyrir einstaklinginn heima og segir oft til um hvort þörf sé á búsetu á dvalarstofnunum aldraðra eða hjúkrunarheimilum.

Heilabilun verður könnuð með ítarlegum vitrænum prófum. Ef vísbending kemur fram um heilabilun fær viðkomandi einstaklingur nánari rannsókn og meðferð á minnismóttöku Landspítala - háskólasjúkrahúss á Landakoti. Sérstakur samningur verður gerður við þá deild. Auk ofangreindra prófa verður gerð segulómun af heila allra þátttakenda í rannsókninni. Markmiðið með því er að reyna að átta sig á hvort einhver merki sjáist með þessari rannsóknaraðferð sem tengja má minnisprófunum eða öðrum rannsóknum sem gerðar verða. Þessar vísbendingar má svo hugsanlega nota til að greina einstaklinga fyrir eða jafnvel þróa nýja meðferðarmöguleika.

HJARTA- OG ÆÐAKERFI:

Kransæðasjúkdómur og afleiðingar hans hafa veruleg áhrif á lífsgæði einstaklinga og getu til að lifa óháð hjúkrun eða umönnun. Hjartabilun er vaxandi vandamál meðal aldraðra alls staðar í heiminum og því brýnt að reyna að átta sig á hvaða þættir það eru sem stuðla að betra heilbrigði hjartans á elliárum. Allítarlegar rannsóknir verða gerðar á hjartanu með tölvusneiðmyndataekni þar sem reynt verður að greina kalk í kransæðum, sem þá væri mælikvarði á kransæðasjúkdóm. Að auki verður gerð ómskoðun til að átta sig á þykkt hjartaveggjarins, samdráttargetu hjartans o.fl. Þegar ástæða þykir til verður gerð rannsókn með segulómun að auki til að reyna að glöggva sig enn frekar á hjarta-starfsemi. Auk þessa verða hálsæðar kannaðar með sérstakri ómskoðun. Þessir þættir verða síðan tengdir niðurstöðum annarra mælinga í rannsókninni. Gildi þessara rannsókna eykst við samanburð úr eldri rannsókna-arniðurstöðum Hjartaverndar á þessum hópi.

BEIN:

Beinþynning er vaxandi vandamál aldraðra og eitt af þeim vandamálum sem hafa veruleg áhrif á færni einstaklingsins. Brot á beinum, bæði samfallsbrot á hrygg og lærleggsbrot eða handarbrot, eru stórt vandamál hjá öldruðum. Mikilvægt er að reyna að greina þá þætti sem ákvarða hættu á beinþynningu. Með aðferðum sem hér verður beitt er vonast til að unnt verði að átta sig betur á og mæla þætti sem gefa okkur meiri upplýsingar um beinþynningu og brotahættu. Allir einstaklingar fara í gegnum sérstaklega þróaða tölvusneiðmyndatöku af hrygg til að meta beinþéttni. Tölvusneiðmyndir verða einnig teknar af lærlegg og lærleggshaus, þar sem sérstaklega verður reynt að átta sig á þáttum sem hafa áhrif á brotahættu. Vonast er til að mæling þessara þátta ásamt öðrum mælingum varpi ljósi á beinþynningu. Sérstaklega skal bent á að með þessari rannsókn fást í fyrsta sinn á Íslandi upplýsingar um beinþynningu í karlmönnum. Þess má geta að til þessa hefur þetta ekki verið kannað á mörgum stöðum í heiminum. Að auki verður gerð undirrannsókn á slítgigt í hné sem er vandamál hjá stórum hluta aldraðra og því verulega ákvarðandi um hreyfifærni. Sú rannsókn verður gerð með segulómun.



LYFJAPRÓUN • HUGVIT • GÆÐI
www.delta.is



VÖÐVA- OG FITUDREIFING LÍKAMANS:

Þekkt er að með auknum aldri minnkar vöðvamassi einstaklingsins. Þessir þættir geta haft veruleg áhrif á færni. Fitudreifing ákvarðar einnig áhættu á ýmsum sjúkdómum og hefur því veruleg áhrif á heilbrigði öldrunar. Hjá öllum einstaklingum verða þessir þættir kannaðir með tölvusneiðmyndatökum af kvið og læri. Sérútbúinir stólar verða notaðir til þess að meta hreyfifærni stoðkerfis og styrk. Upplýsingar sem þarna fást verða síðan tengdar öðrum mældum þáttum í rannsókninni.

JAFNVÆGI OG HREYFIGETA:

Sérstök áhersla verður lögð á að rannsaka hreyfifærni og jafnvægi. Gerð verða ýmiss konar jafnvægispróf þar sem notaður verður sérstakur pallur til að meta jafnvægi einstaklinganna. Þessir þættir verða tengdir öðrum mældum þáttum.

Annað:

Mataræði þátttakenda verður sérstaklega kannað með fæðulista. Að auki verða gerð sjónpróf og heyrnarmælingar.

ÁVINNINGUR ÖLDRUNARRANNSÓKNAR HJARTAVERNDAR:

Það er von rannsakenda að ofangreindar rannsóknir gefi upplýsingar um samband á milli mælanlegra þátta snemma á ævi einstaklingsins og þróun sjúkdóma í ellinni og ekki síst samband við heilbrigði öldrunar. Ljóst er að fyrir einstaklinginn er mögulegur ávinningur í greiningu sjúkdóma jafnvel á forstigi í þessari rannsókn, þó að líklegt sé að aðalávinningurinn verði fyrir komandi kynslóðir.

Helsti ávinningurinn af þessum rannsóknum fyrir framtíðina er sá, að þar fást upplýsingar sem nýta má í fyrirbyggjandi læknisfræði til að auka færni einstaklingsins og þar með lífsgæði hans á efri árum. Vonast er til að upplýsingarnar nýtist til að fækka sjúkrahúslegum og seinka verulega sjúkdómum sem herja á aldraða og væntanlega fást mikilvægar upplýsingar um framlag gena til þróunar sjúkdóma á efri árum.



Sérstök áhersla verður lögð á að rannsaka hreyfifærni og jafnvægi.



Fyrsta skref Öldrunarrannsóknar var að útbúa umsókn Hjartaverndar til Öldrunarstofnunar Bandaríkjanna. Fjöldi manns kom að þeim undirbúningi, starfsmenn Hjartaverndar, ýmsir vísindamenn í stjórn Hjartaverndar o.fl. Þann 15. september 1999 afhenti fulltrúi Hjartaverndar, Guðný Eiríksdóttir umsóknina Öldrunarstofnun Bandaríkjanna. Samningur Hjartaverndar og Öldrunarstofnunar Bandaríkjanna var síðan formlega undirritaður í apríl 2001.

Á myndinni fagnar starfsfólk Hjartaverndar, þau Elínborg Sveinbjarnardóttir, Guðný Eiríksdóttir, Vilmundur Guðnason og Bolli Þórsson þessum áfanga.



Vilt þú styrkja starfsemi Hjartaverndar?

Það getur þú gert með því að gerast styrktarfélagi Hjartaverndar. Þannig styður þú rannsóknir og fræðslu á sviði hjarta- og æðasjúkdóma. Félagar fá sent tímaritið HJARTAVERND og bæklinga sem gefnir eru út.

Árgjaldið er 1000 krónur – innheimt með gíró

Undirritaður óskar eftir að gerast styrktarfélagi **HJARTAVERNDAR**

Nafn:

Kennitala:

Heimilisfang:

Sími:

Sendist: **Hjartavernd**, Lágmúla 9, 108 Reykjavík.

Einnig er hægt að skrá sig í síma: 535 1800/ bréfasíma: 535 1801 eða með tölvupósti: astros@hjarta.is

FINNBOGASTEINN

á Kinnarfelli, Köldukinn, Suður- Þingeyjarsýslu



Vatnslitamýnd eftir Nikulás Sigfússon, máluð 2001.

Undir þessum steini dó og var grafinn Finnbogi stýrimaður um árið 950. Frásögn af veikindum og andláti hans er að finna í Finnboga sögu ramma.

Dr. Sigurður Samúelsson prófessor fyrrverandi formaður Hjartaverndar telur allar líkur benda til þess að þarna sé lýst fyrsta dauðsfalli af völdum kransæðastíflu í rituðum heimildum, en dr. Sigurður hefur um árabíl rannsakað sjúkdómslýsingar í íslenskum fornritum. Í bók hans „Sjúkdómar og dánarorsakir íslenskra fornanna“ er nánari lýsing á veikindum og dauða Finnboga stýrimanns. Finnbogi, sem líklega er á fimmtugsaldri, veikist skyndilega þegar hann er nýlega lagður af stað frá Felli (nú Fremstafell) ásamt fylgdarmanni sínum Urðarketti (síðar Finnbogi rammi). Í bók Sigurðar segir:

„Nokkur tildrög eru að andláti Finnboga sem vel geta bent til verkja, þó ekki séu þeir nefndir en hann verður þó að stíga af baki og hvílast og andast skömmu síðar“. Ennfremur: „Urðarköttur sér að Finnbogi er mjög fölur, sem er þekkt einkenni við hjartaverk (angina pectoris) og þeir þurfa að stoppa tvisvar með stuttu millibili. Allt þetta gefur grun um hjartaveiki. Líklegasta dánarorsökin er kransæðastífla.“

Nú munu ekki margir vita nákvæmlega hvar Finnbogasteinninn er. Það er nokkuð umhugsunar- og áhyggjuefni hvernig merkileg örnefni sem tengjast sögu þjóðarinnar eru smám saman að glatast.

Þegar undirritaður var á ferð á þessum slóðum s.l. sumar var hann svo heppinn að hitta á Fremstafelli, Jón

Kristjánsson, fyrrverandi bónda. Jón er einn fárra núlifandi Íslendinga sem veit hvar Finnbogasteinninn er og var svo vinsamlegur að ganga með mér á Kinnarfellið og vísa á steininn. Finnbogasteinninn er því ekki týndur um sinn, en ef til vill væri ástæða til að merkja þennan stein á einhvern hátt svo staðsetning þessa sögulega örnefnis tapist ekki.

(Tilvitnanir í bók Sigurðar Samúelssonar; „Sjúkdómar og dánarorsakir íslenskra fornanna“ Háskólaútgáfan; 1998, eru birtar með leyfi höfundar).



Af bestu lyst II



Matreiðslubókin Af bestu lyst kom fyrst út árið 1993 og hefur hún verið endurprentuð margsinis. Af bestu lyst II er nú komin út. Vaka-Helgafell gefur hana út í samvinnu við Hjartavernd, Krabbameinsfélagið og Manneldisráð. Bókinni er ætlað eins og þeirri fyrri að kveða niður þá gömlu lummu að hollusta sé meinlæt-alíf og sýna fram á að hollur matur getur verið spennandi og girnilegur. Ritstjóri bókarinnar er Margrét Þóra Þorlákssdóttir. Höfundar uppskrifta og umsjón með ljósmyndun rétta eru Björg Sigurðardóttir og Hörður Héðinsson. Auk þess eiga Ástríður Guðmundsdóttir og Manneldisráð nokkrar af uppskriftunum. Manneldisráð hefur reiknað út næringar-gildi réttanna. Í bókinni er fjöldi girnilegra uppskrifta prýddar ljósmyndum sem Guðmundur Ingólfsson tók.

Bókin er kaflaskipt þ.a. sérstakur kafli er um salöt og smárétti, fiskrétti, kjötrétti, pasta og grænmetisrétti, brauð, kökur og eftirrétti. Laufey Steingrimsdóttir, forstöðumaður Manneldisráðs skrifar inn-gang. Þar fjallar hún m.a. um í hverju hollustan felst. „Það eru engir bann-listar á ferðinni þegar hollustan er annars vegar og um að gera að maturinn veiti okkur ánægju. Það sem málið snýst um er að breyta hlutföllunum, þ.e. magninu af einstökum fæðuteg-undum. Allt sem þarf er að hnika til. Auka hlut fisks, grænmetis- og jurta-fæðis en minnka heldur fitu, sykur, gos og sætindi. Bendir Laufey m.a. á að viðbættur sykur er eintómar

hitaeiningar. Könnun á mataræði barna, sem Manneldisráð vann fyrir nokkrum árum, sýndi t.d. að þau börn sem borðuðu mestan viðbættan sykur fengu minna af kalki, járni, próteinum og vítamínum en önnur börn: Sykurinn kemur í staðinn fyrir hollan mat.

Bókin er engin megrunarbók en með því að notfæra sér uppskriftirnar getur hún auðveldað baráttuna við aukakílóin. Laufey vitnar í könnun þar sem þátttakendur höfðu misst a.m.k. 6 kíló og haldið þeim fjarri í lengri tíma. Það voru einkum þrjú atriði sem virtust hafa áhrif: hreyfing var hluti af athöfnum daglegs lífs, fæðið var fituminna og máltíðir voru reglulegar, þ.m.t. morgunverður.

Bókin Af bestu lyst II fæst í flestum bókabúðum. Hún er einnig seld í afgreiðslu Hjartaverndar.

Fiskréttur

Fiskisúpa að hætti Miðjarðarhafsins fyrir 8.

400 g fiskur, beinlaus og roðflettur • 250 g hörpudiskur
4 laukar • 3 rif hvítlaukur • 400 g sveppir • 2 msk olía
3 tsk salt • 2 tsk svartur pipar • 1 msk karri
2 tsk túrmerik • 1 dós niðursoðnir tómatar
1/2 lítri hvítvín (má nota kjúklingasoð) • 1/2 lítri vatn
3 lárviðarlauf • 1 dós kræklingur • 1 búnt steinselja



1. Saxið lauka og hvítlauksrif. Skerið niður sveppi. Mýkið í olíu í 1-2 mínútur í stórum potti. Kryddið með salti, pipar, karri og túrmeriki.
2. Setjið tómata, vín/kjúklingasoð, vatn og lárviðarlauf út í pottinn. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 3-4 mínútur.
3. Skerið fiskinn í litla bita og setjið í súpuna ásamt frosnum hörpudiski. Sjóðið í 3-4 mínútur.
4. Bætið kræklingnum út í og hitið að suðu. Saxið steinselju yfir súpuna.

Berið fram með nýbókuðu brauði.

Undirbúningur og matreiðsla: 30 mínútur.

Í hverjum skammti eru:

orka (kcal):	211	fita(g):	5	mettuð fita(g):	1
prótein(g):	22	kolvetni(g):	8	sykur(g):	0

Eftirréttur

Melónumarengs fyrir 4

2 melónur, litlar • 2 kíví • 1 banani
12 vínber, blá • 8 jarðaber, stór
4 msk Grand Marnier
2 eggjahvítur • 100g sykur



1. Skerið melónur í tvennt og fjarlægið kjarna. Skerið aldinkjötið í bita eða mótið kúlur með kúlujárni. Afhýðið kíví og skerið í bita. Skolið ber og skerið í tvennt. Skerið banana í sneiðar. Blandið ávöxtunum saman í skál og hellið líkjör yfir.
2. Deilið ávöxtunum á milli melónuhelminganna.
3. Þeytið eggjahvítarnar og bætið sykrinum saman við í litlum skómmtum. Þeytið þar til marengsinn er þykkur og seigur.
4. Setjið toppa af marengs ofan á melónuhelmingana.
5. Hitið ofninn í 250°C og bakið melónuhelmingana í 7-8 mínútur eða þar til marengsinn hefur tekið lit.

Athugið að hægt er að brytja ávextina í eldfast mót og setja marengsinn ofan á.

Undirbúningur og bökunartími: 30-35 mínútur.

Í hverjum skammti eru:

orka (kcal):	249	fita(g):	1	mettuð fita(g):	0
prótein(g):	4	kolvetni(g):	51	sykur(g):	29

HEILBRIGT HJARTA ÆVILANGT

Alþjóðlegur hjartadagur var haldinn í annað sinn hinn 30. september s.l. í 88 löndum í öllum heimsálfum. Alþjóðahjarta-samtökin (World Heart Federation) boða til dagsins með stuðningi frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO), Evrópsku hjartasamtökunum (European Heart Network) og fleirum.

Skilaboð dagsins voru:

HEILBRIGT HJARTA ÆVILANGT.

Þau ná yfir alla þekkta áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma. Reykingar, mataræði, hreyfing og líkamsþyngd eru dæmi um þætti sem hvert og eitt okkar getur haft áhrif á.

Þriðja hvert dauðsfall í heiminum má rekja til hjartasjúkdóma og heilaáfalla. Reynslan hefur sýnt að forvarnir á þessu sviði stuðla að lækkun á tíðni þessara sjúkdóma. Hjartadagurinn er einn liður í að auka skilning almennings á þessum þáttum í þeim tilgangi að fólk hugi að heilbrigðum lífsháttum.

Tíu góð ráð (**Topp-tíu listinn**) fyrir heilbriggt hjarta voru tekin saman fyrir hjartadaginn. Í miðju tímaritsins er veggspjald með þessum lista. Fólk er eindregið hvatt til að hengja veggspjaldið upp til að minna sig á þessu tíu góðu ráð. Styrktaraðilar hjartadagsins gerðu Hjartavernd kleift að birta þennan lista.

Topp-tíu listinn er einnig á heimasíðu Hjartaverndar á www.hjarta.is/hjartadagurinn.

Hjartadagurinn á Íslandi

Mælingar og hjartaganga

Margir aðilar komu að skipulagningu hjartadagsins hérlandis. Hjartavernd ásamt Landssamtökum hjartasjúklinga, SÍBS, HL-stöðinni í Reykjavík og Félagi hjartasjúklinga á Reykjavík-ursvæðinu skipulögðu dagskrá í Reykjavík og vöktu athygli á skilaboðum dagsins í flestum fjölmiðlum.

Boðið var upp á ókeypis mælingar á helstu áhættuþáttum sem mælanlegir eru. Dagskráin fór fram í göngugötunni í Mjódd og stóð frá kl.9-16.

Mæld var heildarblóðfita (kólesteról), blóðþrýstingur, BMI (líkamsþyngdarstuðull) var reiknaður út en hann gefur til kynna ástand með tilliti til þyngdar. Heildverslunin LYRA, lánaði tæki til að mæla heildarkólesteról og gaf strimla í tækið. Þátttakendur fengu niðurstöður mælinga skráðar á sérstakt eyðublað þar sem einnig var skráð ef um nýgreiningu á hækkuðum gildum var að ræða.

Fulltrúar frá RÁÐGJÖF Í REYKIBINDINDI kynntu starfsemi sína. RÁÐGJÖF Í REYKIBINDINDI er grænt símanúmer (800 6030) þar sem sérþálfaðir hjúkrunarfræðingar veita

ókeypis ráðgjöf til þeirra sem eru að hætta að reykja. Fulltrúar frá Rauða krossi Íslands höfðu sýnikennslu í endurlífgun. Ýmiss konar fræðsluefni lá frammi, bæði frá Hjartavernd, Landssamtökum hjartasjúklinga og SÍBS. Yfir 400 manns komu til að fá mælingar og komust færri að en vildu.

Ánægjulegt var hve margir komu og vonandi hafa þeir sem ekki komust að, látið verða af því að fara í mælingu síðar.

Tilgangur með deginum er eins og áður sagði að auka þekkingu almennings á áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.

Við minnum fólk á að hugsa vel um hjartað, ekki einungis þennan eina dag heldur alla daga.

Hin árlega Hjarta- og fjölskylduganga Landssamtaka hjartasjúklinga var sama dag. Gengið var frá Mjóddinni.

Þetta samvinnuverkefni var hið ánægjulegasta og er vonandi upphafið að frekara samstarfi þessara aðila sem vinna að heilbrigðara hjarta.

Vefslóð hjartadagsins er: www.worldheartday.com



Jóhanna Konráðsdóttir
frá HL-stöðinni mælir blóðþrýsting.



Yfir 400 manns komu
til að fá mælingar og
komust færri að en
vildu.



HJARTAVERND SVARAR FYRIRSPURNUM Á NETDOKTOR

Sérfræðingar Hjartaverndar hafa svarað fyrirspurnum á Netdoktor.

Á Rannsóknarstofu Hjartaverndar og í stjórn Hjartaverndar er fjöldi vísindamanna sem leitað er til með þessar fyrirspurnir. Þjónusta er veitt frítt. Þetta er tímabundið verkefni Hjartaverndar á Netdoktor. Mikilvægt er að spyrjendur geri sér grein fyrir því að þetta kemur ekki í staðinn fyrir viðtal við sérfræðing. Slóðin á Netdoktor er www.netdoktor.is

Dæmi um fyrirspurnir sem hafa borist á tímabilinu:

Mig langar að vita hvar hægt er að nálgast almennar upplýsingar (gjarnan á netinu) um hvaða matvæli er óæskilegt að neyta fyrir mig sem er 36 ára, nokkuð yfir kjörþyngd og með of hátt kólesteról. Ég tel mig ekki neyta sérlega óhollrar fæðu og ekkert í óhöfi, það er helst að kaffidrykkjan sé dálítið mikil en ég reyki ekki og hef aldrei gert. Hefur kaffi og te einhverja þýðingu í þessum málum?

Þau matvæli sem öðru fremur þarf að varast ef kólesterólið mælist í hærra lagi eru þau sem innihalda mikið af mettaðri eða harðri fitu. Mettaða fitan hækkar kólesterólið í blóðinu, en ómettuð fita, sem oftast er fljótandi eða mjúk, hefur ekki slík áhrif. Magn af mettaðri fitu er gefið upp í íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla og er hægt að nálgast hann á heimasíðu Manneldisráðs www.manneldi.is. Þar er einnig hægt að tengjast reikniforriti sem reiknar magn næringarefna bæði í uppskriftum í mál-tíðum eða dagsfæði. Forritið er vistað á vefsíðunni www.matarvefurinn.is. Almenn t má segja að mettaða fitu sé að finna í feitum mjólkurvörum, feitu kjöti, smjöri, steikingasmjörlíki og alls kyns kökum, kexi, súkkulaði og sætabrauði. Þetta eru því matvörurnar sem helst þarf að varast. Þess í stað er um að gera að borða meira af mögnum eða léttum mjólkurvörum, grófu brauði sem er lítið smurt, fiski, bæði feitum fiski og mögnum, og fitulitlu kjöti. Borða líka meira af grænmeti, ávöxtum, hrísgrjónum, kartöflum eða pasta og velja fitu-minni sósar. Í matreiðslubókinni „Af bestu lyst“, sem Hjartavernd, Krabba-

meinsfélagið og Manneldisráð stóðu að, eru fjölmargar uppskriftir af sósum og réttum sem innihalda lítið af mettaðri fitu. Olía er þar frekar notuð til matreiðslu í staðinn fyrir smjörlíki eða smjör, enda er olían mjúk fita sem hækkar ekki kólesterólið. Hins vegar þarf að fara varlega í notkun olíunnar, því hún er ekki síður fitandi en smjör eða smjörlíki. Hvað varðar kaffi og te, þá getur mikil kaffidrykkja hækkað kólesterólið. Því er betra að takmarka kaffið við einn eða tvo bolla á dag og velja annars te eða vatn. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Manneldisráðs www.manneldi.is. Þar er m.a. bæklingurinn „Ef kólesterólið mælist of hátt“ og eins ábendingar fyrir þá sem vilja grennast.

Laufey Steingrimsdóttir forstöðumaður Manneldisráðs, situr í stjórn Hjartaverndar.



Ég var í blóðþrýstingsmælingu og mældist með 100 yfir 70, svo efri mörk eru óeðlilega lág hjá mér. Ég er búin að finna fyrir svima undanfarið, sérstaklega eftir æfingar. Hvað er til ráða?

Þessi blóðþrýstingur sem mældist hjá þér er alveg eðlilegur. Það er æskilegt að hafa sem lægstan blóðþrýsting. Þeir sem eru svo heppnir að hafa lágan blóðþrýsting fá miklu síður fylgikvilla blóðþrýstingshækkunar, t.d. slag (heilablóðfall) eða kransæðastíflu. Við vissar kringumstæður getur blóðþrýstingur fallið óeðlilega mikið og valdið svima eða yfirliði, t.d. ef viðkomandi stendur snögglega upp, ef hann verður fyrir geðshræringu, við blóðtöku o.s.frv. Mér þykir ekki líklegt að þessi svimi eftir æfingar stafi af of lágum blóðþrýstingi. Best væri sennilega að þú leitaðir til þíns heilsugæslulæknis og létir athuga þig hjá honum t.d. hvort þú værir blóðlítill.

Kveðja Nikulás Sigfússon, fráfarandi yfir-læknir Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar



Er það slæmt ef góða kólesterólið er of hátt? Af hverju getur það stafað? Getur áfengisdrykkja haft eitthvað að segja (bjórdrykkja)?

Það er gott að hafa hátt gildi af góða kólesterólinu (HDL) í blóðinu. Það er sérstaklega verndandi gegn kransæðasjúkdómum þar sem góða kólesterólið er á leiðinni í blóðinu frá vefjum líkamans til lifrarinnar þar sem það skilst út með gallinu. Konur hafa jafnan hærra gott kólesteról í blóði en karlar og því veldur kvenhormónið estrogen. Það skýrir að hluta til hvers vegna kransæðasjúkdómar eru mun fátíðari meðal kvenna heldur en karla. Aðrir þættir sem ráða þarna miklu um eru erfðaþættir, hátt gott kólesteról er í sumum fjölskyldum og yfirleitt eru kransæðasjúkdómar sjaldgæfir í þessum fjölskyldum. Góð líkamsáreynsla og hreyfing stuðlar einnig að hærra magni af góðu kólesteróli í blóðinu. Áfengi í hóflegu magni gerir það einnig en bjór síður en t.d. rauðvín. Mikið magn áfengis getur hins vegar gert hið öfuga.

Með kveðju Gunnar Sigurðsson, læknir. Formaður Hjartaverndar



Hvað þýðir kólesteróllækkun og út af hverju stafar hún?

Kólesteróllækkun er æskileg þeim mörgu sem hafa hátt kólesteról t.d. með breyttu mataræði og aukinni hreyfingu. Kólesteról getur mælst mishátt hjá heilbrigðu fólki og ættu lág gildi s.s.undir 4.0 mmól/líter ekki að vekja neina athygli enda eru um 2% karla og 3-4% kvenna undir þeim mörkum. Veruleg lækkun frá fyrri gildum gæti þó verið athugaverð ef t.d. önnur veikindi s.s. sýkingar og ýmsir aðrir sjúkdómar hefðu orðið. Einstaklingar gætu rætt þetta við lækinn sinn ef þeir telja ástæðu til.

Kveðja Uggi Agnarsson, læknir Hjartaverndar.



Niðurstöður mælinga á Hjartadaginn í Reykjavík

Koma ekki á óvart!

Þær mælingar sem voru gerðar í Mjódd á hjartadaginn voru skráðar á eyðublað fyrir hvern þátttakanda. Til að skipuleggjendur dagsins fengju hugmynd um niðurstöður mælinga voru þær skráðar til úrvinnslu. Niðurstöður voru skráðar án nafns og kennitölu. Skráð var aldur, kyn, blóðþrýstingur, kólesteról, BMI og nýgreining á hækkuðum gildum, þ.e. hvort einstaklingur var að mælast með hækkuð gildi í fyrsta skipti. Niðurstöður rúmlega 200 einstaklinga voru skráðar en um 400 manns fengu mælingu. Virðist sem sumir hafi ekki athugað þennan þátt í skipulaginu og farið án þess að láta skrá niðurstöður nema á sitt eyðublað.

Athygli er vakin á því að ein mæling segir ekki alla söguna. Oft er erfitt að setja fram viðmiðunarmörk á þeim gildum sem verið er að mæla. Margir þættir hafa áhrif þegar metin er áhætta á hjarta- og æðasjúkdómum. Reykingar/reykleysi skipta miklu máli. Með því að sleppa reykingum minnkar

áhætta verulega. Dagleg hreyfing er verndandi þáttur.

Viðmiðunarmörk kólesteróls breytast t.d. ef einstaklingur hefur fengið kransæðastíflu (viðmiðunarmörk lækka).

Þessar niðurstöður eru ekki hávísindalegar en samt má lesa margt fróðlegt úr þeim.

Meðalaldur þátttakenda reyndist vera 61 ár. Hlutfall karla og kvenna var svo til jafnt. Einungis 18,5% þátttakenda voru undir 50 ára aldri. Mælt er með að fólk eftir fertugt láti fylgjast með blóðþrýstingi, blóðfitu og blóðsykri og jafnvel fyrr, ef um ættarsögu er að ræða. Spyrja má hvort beita þurfi öðrum aðferðum til að ná einnig til yngra fólks.

Með því að greina þessa áhættuþætti hækkaða á byrjunarstigi gefst í vissum tilfellum tækifæri á að lækka það með einföldum aðgerðum eins og daglegri hreyfingu og breyttu mataræði.

NIÐURSTÖÐUR OG VIÐMIÐUNARMÖRK

Blóðþrýstingur

Hækkaður blóðþrýstingur er greindur með fleiri en einni mælingu og háþrýstingur er ekki staðfestur fyrr en eftir 2-3 mælingar.

Blóðþrýstingur (mm Hg)

Viðmiðunarmörk

Háþrýstingur meira en 160/95

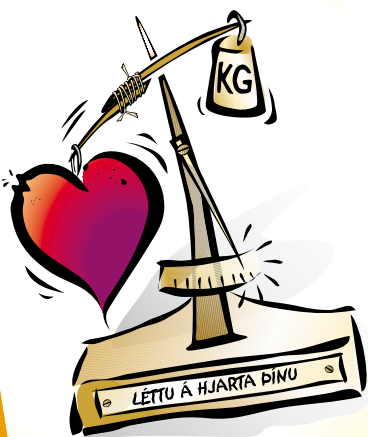
Hækkaður á bilinu 140/90
og 160/95

Eðlilegur minna en 140/90

Eins og sést á Mynd 1 (blóðþrýstingur) sýndu niðurstöður að 55% þátttakenda hafði blóðþrýsting innan eðlilegra marka. Þátttakendur með hækkaðan blóðþrýsting voru 32% og 13% mældust með háþrýsting þ.e. yfir 160/95. Í 21% tilfella var um nýgreiningu á hækkuðum blóðþrýstingi að ræða.

Fleiri karlar en konur mældust með hækkaðan blóðþrýsting.

OFFITA
Taktu hana alvarlega...



HJARTAVERND
www.hjarta.is

OFFITA

- Taktu hana alvarlega

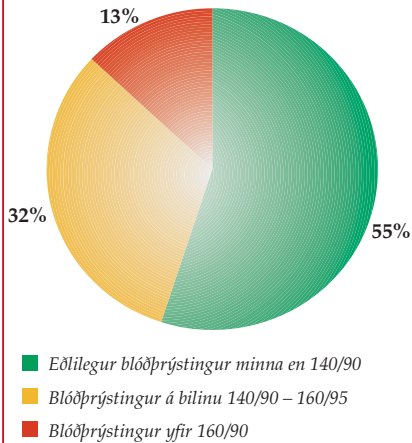
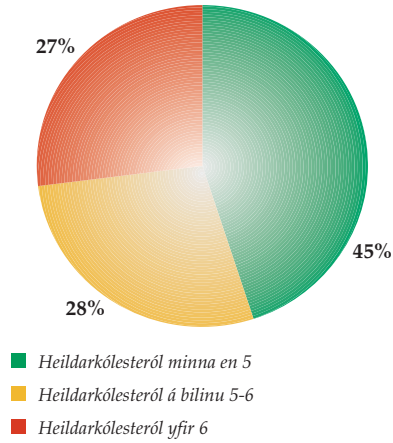
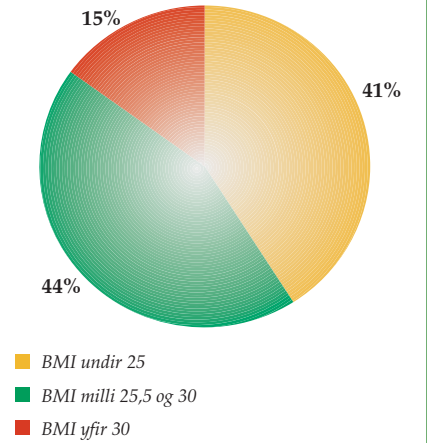
Út er kominn þriðji bæklingur í ritröð bæklinga um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma: **OFFITA, Taktu hana alvarlega**. Roche og THORARENSEN LYF styrkja útgáfu bæklinga.

Bæklingurinn hefur fengið góðar viðtökur eins og fyrstu tveir en þeir fjalla um kólesteról og reykingar. Þeir hafa báðir verið endurprentaðir og upplag offitubæklinga er langt komið.

Styrktarfélagar Hjartaverndar fá eintak sent. Bæklingnum hefur verið dreift að kostnaðarlausu til einstaklinga, fyrirtækja og stofnana.

Þegar fleiri en 10 eintök af bæklingum eru pöntuð, frá og með áramótum, verða þau seld vægu verði til þess að koma á mótis við sendingar- og prentkostnaði.

Hægt er að panta eintök á skrifstofu Hjartaverndar í s: 535 1800 eða með tölvupósti á astros@hjarta.is

Blóðþrýstingur**Kólesteról****BMI****Kólesteról**

Við mælingu á kólesteróli var heildarkólesteról mælt. Það gefur vísbendingu um hvernig kólesteról er hjá viðkomandi. Nákvæmari upplýsingar um blóðfitu fást ef góða kólesterólið, HDL og þríglýceríðar er einnig mælt, þá er mælt með að fólk sé fastandi.

Hlutfall HDL og heildarkólesteróls samkvæmt ákveðinni formúla gefa síðan upplýsingar um LDL gildi, sem oft er nefnt slæma kólesterólið.

Kólesteról, (mmól/líter)

Viðmiðunarmörk
 Mjög hátt meira en 8
 Hátt á bilinu 6-8
 Viðunandi fyrir flesta ... minna en 6
 Æskilegt minna en 5

Mynd 2 (Kólesteról) sýnir að 27% voru með hækkað kólesteról þ.e. yfir 6 mmól/líter.

Í 20% tilfella var um nýgreiningu á hækkuðu kólesteróli að ræða. Kólesteról getur verið hækkað án þess að viðkomandi viti af því. Eina leiðin til að komast að því er að fá mælingu með blóðprufu.

Bæklingur Hjartaverndar, „Þekkir þú þitt kólesteról . . . er ástæða til að láta lækka það?“ var afhentur.

Líkamsþyngdarstuðull (BMI)

BMI er stuðull sem er reiknaður út til að meta hvort viðkomandi er of þungur. Sömu viðmiðunarmörk eru fyrir konur og karla en þau gilda ekki um börn.

**BMI er reiknaður þannig út :
 Líkamsþyngd/ hæð² (kg/ m²).**

Fólk var bæði vigtað og hæð mæld.
 Mynd 3 (BMI) sýnir að niðurstöður

BMI, viðmiðunarmörk

Vannæring:

BMI minna en 18,5

Eðlileg þyngd:

BMI á bilinu 18,5 til 25

Fyrsta stigs offita/ofþyngd:

BMI á bilinu 25 til 30

Annars stigs offita:

BMI á bilinu 30 til 40

Þriðja stigs offita:

BMI yfir 40 (viðkomandi þarf að leita eftir sérfræðiaðstoð)

eru í takt við rannsóknir Hjartaverndar sem sýna að meðalþyngd Íslendinga er að hækka. Ef ekkert verður að gert má búast við offitufaraldri í náinni framtíð.

Bæklingur Hjartaverndar, „Offita: Taktu hana alvarlega“, var afhentur.

Í heild má segja að niðurstöður úr mælingum á hjartadaginn hafi ekki komið á óvart en undirstrikað mikilvægi þess að fólk láti mæla þessa þætti. Aðgengi að mælinga á þessum þáttum er stöðugt betra, Hjartavernd, heilsugælsustöðvar, ýmissa apótek o.fl. framkvæma mælingar af þessu tagi.



Hjálfríður Nikulásdóttir frá Hjartavernd mælir kólesteról.

Hjartavernd

þakkar öllum þeim sem hafa stutt útgáfu þessa blaðs sem og landsmönnum öllum fyrir veittan stuðning við starfsemina á árinu.



Stjórnir og nefndir Hjartaverndar, árið 2001-2002

Formaður stjórnar Hjartaverndar:

Dr. Gunnar Sigurðsson

Forstöðulæknir Rannsóknar- stöðvar Hjartaverndar:

Dr. Vilmundur Guðnason

Framkvæmdastjóri:

Hjördís Kröyer

Fræðslufulltrúi:

Ástrós Sverrisdóttir

Öldrunarrannsókn, framkvæmdastjóri:

Guðný Eiríksdóttir

Öldrunarrannsókn, fjármálastjóri:

Margrét Arnardóttir

Framkvæmdastjórn:

Gunnar Sigurðsson, formaður
Áslaug Ottesen, ritari
Hilmar Björnsson, gjaldkeri
Karl Andersen
Laufey Steingrímsdóttir

Varamenn:

Emil L. Sigurðsson
Guðmundur Þorgeirsson

Aðalstjórn:

Gunnar Sigurðsson, formaður
Áslaug Ottesen
Emil L. Sigurðsson
Guðmundur Þorgeirsson
Hilmar Björnsson

Karl Andersen
Kristín Halldórsdóttir
Laufey Steingrímsdóttir
Matthías Johannessen
Magnús Karl Pétursson
Páll Gíslason
Ríkharður Jónsson
Steingrímur Hermannsson
Sveinn Magnússon
Þorkell Guðbrandsson

Varamenn:

Árni Kristinsson
Gunnlaugur Jóhannsson
Kristín Sigfúsdóttir
Sólveig Sigfúsdóttir
Þórður Harðarson

Endurskoðendur:

Brynhildur Andersen
Werner Rasmusson

Varamaður:

Sigurður Halldórsson

Vísindaráð Hjartaverndar:

Kosið til þriggja ára, 2001-2004

Pálmi V. Jónsson, forstöðulæknir,
formaður
Aðalsteinn Guðmundsson,
öldrunarlæknir
Anton Pétur Þorsteinsson, geðlæknir
Birna Jónsdóttir, röntgenlæknir
Björn Einarsson, öldrunarlæknir
Helgi Óskarsson, hjartalæknir
Helgi Jónsson, gigtarlæknir
Ólafur Kjartansson, röntgenlæknir

Rafn Benediktsson, efnaskiptalæknir
Sigurlaug Sveinbjörnsdóttir,
taugasjúkdómalæknir
Smári Kristinsson, tækniþæðingur
Þorvaldur Ingvarsson,
bæklunarlæknir
Þórður Sigmundsson, geðlæknir

Rannsóknarstjórn:

Guðmundur Þorgeirsson, formaður
Gunnar Sigurðsson
Nikulás Sigfússon
Uggi Agnarsson
Vilmundur Guðnason

Happdrætti Hjartaverndar:

Hilmar Björnsson, formaður
Hjördís Kröyer
Ingi Björn Albertsson



Hjördís Kröyer les upp reikninga á
aðalfundi Hjartaverndar.

VINNINGASKRÁ í Happdrætti Hjartaverndar



Dregið var í happdrætti Hjartaverndar 19. okt 2001

1-5. Skemmtisigling í Karabíska hafinu, hver á kr. 500.000

nr. 31214, 35655, 38032, 41773, 57696

6-8. Ferð til Malasíu, hver á kr. 350.000

nr. 13721, 26473, 41726

9-18. Sólarlandaferð í 2 vikur, hver á kr 300.000

nr. 30218, 31344, 48022, 58493, 59604, 61794, 64819,
76859, 78499, 86742

19-33. Sólarlandaferð í viku, hver á kr 200.000

nr. 7661, 22941, 24480, 35368, 46224, 48298, 49353,
58002, 59629, 61706, 70810, 74324, 78071, 82129,
85524

34-53. Sólarlandaferð í viku, hver á 150.000

nr. 468, 10119, 16202, 26064, 26941, 30512, 33741,
38095, 39148, 41114, 46982, 47145, 53184, 55495,
58521, 72066, 72101, 81060, 85847, 88942

54-60. Lúxus borgarferðir, hver á kr.100.000

nr. 838, 1540, 14905, 16181, 30082, 64875, 67926

61-80. Ferðavinningur að eigin vali, hver á kr. 100.000

nr. 5280, 12219, 13889, 14246, 18051, 21817, 25507,
46046, 46194, 47086, 49887, 54834, 63999, 65403,
66246, 74227, 77681, 79918, 84161, 86941

Vinninga má vitja á skrifstofu Hjartaverndar, Lágmúla 9, 3.hæð, 108 Reykjavík

Happdrætti Hjartaverndar er eina skipulagða fjáröflun samtakanna. Það er haldið einu sinni á ári. Með því að taka þátt í happdrætti Hjartaverndar ertu að styðja áframhaldandi rannsóknir á þessu sviði.

**Við óskum vinningshöfum til hamingju og góðrar ferðar.
Þökkum veittan stuðning.**

Nicotinell tyggjúmmi er lyf sem er notað sem hjálparefni til þess að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar úr því þegar tuggið er, frásogast í munnið og dregur úr fráhrarfeinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega, til að vinna gegn reykingaböf. Skammtur er einstaklingsbundinn en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakkingunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



ENN BETRA

NICOTINELL

TYGGJÓ!

Engir aumir kjálkar!

Nicotinell nikótín tyggjóíð er mjúkt undir tönn, með sykurlausa húð. Fæst með piparmyntu- og ávaxtabragði.

Dreptu í með Nicotinell!



ETT N AUGLÝSINGASTOFN

Nicotinell®

við byggjum
- til þess að byggja upp
fólk eins og þig

Lífið er margbrotið happdrætti.

Slys eða veikindi gera sjaldnast boð á undan sér. Þess vegna veit enginn hvenær hann þarf á aðstoð að halda til þess að geta tekist aftur á við lífið eftir áfall. Við vitum hins vegar að stöðugt fleiri lifa af erfið áföll og stöðugt fleiri þurfa lífsnauðsynlega endurhæfingu til þess að geta haldið áfram. Það er í okkar valdi að vera viðbúin þegar aðstoðar er þörf. Þess vegna varð Happdrætti SÍBS til og Endurhæfingarmiðstöðin á Reykjalundi byggð upp og þess vegna er nú enn á ný verið að taka stórt skref fram á við.

Á Reykjalundi verður nú fullkomnasta endurhæfingarmiðstöð á Norðurlöndum sem gefur stórkostlega möguleika í alhliða endurhæfingu með sundlaugum, þjálfunarrými og stórbættri vinnuaðstöðu. Tugir þúsunda Íslendinga hafa notið þjálfunar á Reykjalundi og þar með hlotið vinning í happdrætti lífsins. Tugir þúsunda hafa einnig fengið annan vinning jafnvel margar milljónir króna í Happdrætti SÍBS.

**Vertu með - fáðu þér miða
af því að þú veist aldrei hvaða vinning þú hlýtur.**

Aðeins átta hundruð krónur og þú leikur með



63.967 vinningar verða dregnir út á árinu. Óbreytt miðaverð 800 kr.

Tryggðu þér miða, eitt símtal nægir 552 2150 eða á **www.sibs.is**

HAPPDRAETTI



...fyrir lífið sjálft