

# HJARTAVERND

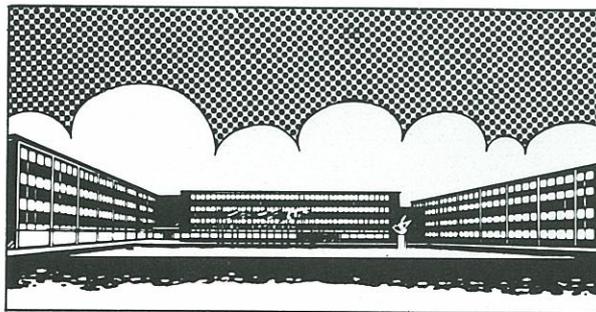
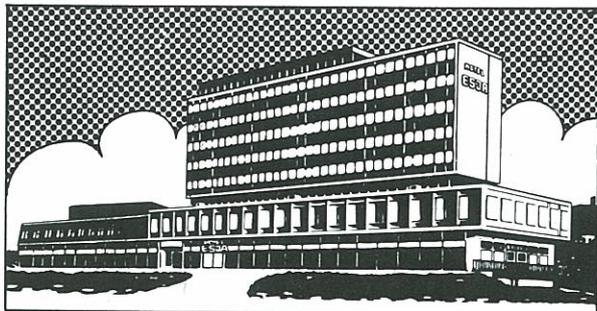
15. ÁRG. 2. TBL. 1978



# Hótel er heimili!

Hótel Esja og Hótel Loftleiðir, tvö stærstu heimili landsins.  
Heimilisfólkið eru allir gestir okkar.

Þeim veitum við vistleg húsakynni og vinalegt viðmót.  
Fjölbreytta þjónustu í mat og drykk. Allt eftir þörfum  
hvers og eins. Hvort heldur þú leitar gistingar  
eða færð þér málsverð. Ert þér til skemmtunar  
eða sækir ráðstefnu eða fund.  
Öll viljum við búa til gott heimili.



**HOTEL**  
**ESJA**

sími 8 22 00  
Suðurlandsbraut 2

**HOTEL**  
**LOFTLEIÐIR**

sími 22 3 22  
Reykjavíkurlflugvelli.

# HJARTAVERND



15. ÁRGANGUR  
2. TÖLUBLAÐ  
DESEMBER 1978

## EFNISYFIRLIT:

ÁRSSKÝRSLA RANNSÓKNAR- STÖÐVAR HJARTAVERNDAR	1
FRÉTTIR O. FL.	5
KRANSÆÐASJÚKDÓMAR Á ÍSLANDI. FRÁSÖGN AF RÁÐSTEFNU	7
AÐALFUNDUR HJARTAVERNDAR 1978	12
REYKINGAR OG HJARTA- OG ÆÐA- SJÚKDÓMAR. NIKULÁS SIGFÚSSON	14

KÁPA: AUGLÝSINGASTOFAN HF.  
GÍSLI B. BJÖRNSSON, LÁGMÚLA 5

SETNING, UMBROT, FILMUVINNA OG PRENTUN:  
SVANSPRENT HF.

ÚTGEFANDI: HJARTAVERND, LANDSSAMTÖK HJARTA- OG  
ÆÐAVERNDARFÉLAGA Á ÍSLANDI

RITSTJÓRN: SNORRI P. SNORRASON, NIKULÁS  
SIGFÚSSON OG STEFÁN JÚLIUSSON

AFGREIÐSLA BLAÐSINS: SKRIFSTOFA HJARTAVERNDAR,  
LÁGMÚLA 9, 3 HÆÐ - SÍMI 83755

## Ársskýrsla

Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar.  
Starfsárið 1/3 1977 - 28/2 1978.

*Nikulás Sigfússon yfirlæknir tók saman.  
Dreift á aðalfundi Hjartaverndar 29. júlí 1978.*

### Almennt yfirlit.

Í upphafi starfsársins var rannsóknarstöðin starfrækt með um það bil hálfum afköstum og hafði svo verið frá byrjun árs 1976. Boðaðir voru til stöðvarinnar um 15 gestir daglega í fyrri heimsókn og aðrir 15 í seinni heimsókn. Ellefu manns störfuðu á stöðinni, þar af 6 hálfan daginn.

Í september hafði fjárhagur nokkuð lagast þannig að fært þótti að auka starfsemina um sinn. Var þá ráðinn annar læknir, dr. Gunnar Sigurðsson sérfræðingur í lyflækningum og efnaskiptasjúkdómum, að stöðinni og var hann í fullu starfi til loka starfsársins. Einnig voru ráðnar hjúkrunarkona, meina-tæknir og tvær starfsstúlkur, allar í heilar stöður. Jafnframt var innköllun aukin í 25 gesti daglega í fyrri heimsókn og jafnmarga í seinni, og var svo út þetta starfsár.

Aðalverkefni stöðvarinnar var 3. áfangi hóp-rannsóknar kvenna á Reykjavíkursvæðinu. Þetta er jafnframt síðasti áfangi þessarar rannsóknar sem staðið hefur allt frá því stöðin tók til starfa haustið 1967.

Eins og skýrt var frá í síðustu ársskýrslu reyndist því miður óhjákvæmilegt að fækka þátttakendum í þessum áfanga um helming vegna hins erfiða fjárhags samtakanna.

Á starfsárinu voru rannsakaðar 2.364 konur í 3. áfanga kvennarannsóknar, en 1.638 einstaklingar samkvæmt tilvísunum lækna eða alls 4.002 einstaklingar.

Á starfsárinu var undirbúin og hafin rannsókn á Sauðárkróki og í Skagafjarðarsýslu. Til þeirrar rannsóknar er boðið öllu fólki á aldrinum 41-60 ára svo sem gert hefur verið í rannsóknum úti á landi.

Rannsóknaraðferðir hafa verið óbreyttar á árinu. Efnamælir í rannsóknarstofu er nú orðinn 11 ára og orðið brýnt að endurnýja þann tækjabúnað. Var

keypt ein efnamælingarás af gerðinni ChemLab, og hefur þessi mælir bætt úr brýnustu þörfinni.

Ennfremur er orðið mjög aðkallandi að endurnýja hluti úr röntgenvél.

Úrvinnslu gagna hefur verið haldið áfram á árinu. Fulllokið var tveimur ítarlegum heimildarskýrslum en þrjár aðrar eru á lokastigi. Auk þess hafa nokkrar styttri greinar verið birtar í lækna tímaritum. Allmargar skýrslur eru í vinnslu og tókst að fá nokkra unga lækna og félagsfræðinga til að taka að sér úrvinnslu á ýmsum verkefnum.

## *Rannsóknir á Reykjavíkursvæðinu.*

### *Þriðji áfangi kvennarannsóknar.*

Þriðji áfangi kvennarannsóknar á Reykjavíkursvæðinu hófst í jan. 1977 og höfðu 181 konur verið rannsakaðar er þetta starfsár hófst. Eins og getið var í síðustu ársskýrslu var sú ákvörðun tekin að rannsaka aðeins helming kvennahópsins vegna erfiðrar fjárhagsstöðu Hjartaverndar. Var ákveðið að bjóða til rannsóknar þeim konum er fæddar voru á oddatöludegi. Alls voru í þessum hóp um 4.300 konur. Á árinu voru rannsakaðar 2.362 konur. Áætlað er að þessum síðasta áfanga kvennarannsóknna ljúki næstkomandi haust.

Rannsóknaraðferðir í þessum áfanga kvennarannsóknar hafa verið þær sömu og í II. áfanga.

## *Rannsóknir utan Reykjavíkursvæðisins.*

### *Rannsókn á Sauðárkróki og í Skagafjarðarsýslu.*

Allengi hefur staðið til að rannsókn færi fram á Sauðárkróki og í Skagafjarðarsýslu. Var unnið að undirbúningi þessarar rannsóknar í samráði við Ólaf Sveinsson, yfirlækni á sjúkrahúsinu á Sauðárkróki. Fyrir forgöngu hans tókst að koma upp rannsóknaraðstöðu á sjúkrahúsinu á Sauðárkróki og ráða nauðsynlegt starfsfólk. Tvær stúlkur, María Dagsdóttir hjúkrunarfræðingur og Sólrún Steindórsdóttir ritari, voru um skeið í þjálfun á Rannsóknarstöð Hjartaverndar í Reykjavík. Bjarni Jónasson og Uggi Agnarsson heilsugæslulæknar á Sauðárkróki tóku að sér að annast lækni skoðun.

Til þessarar lækni skoðunar er boðið öllum íbúum á Sauðárkróki og í Skagafjarðarsýslu á aldrinum 41 – 60 ára, alls 756 manns.

Rannsóknin hófst 23. febr. og er gert ráð fyrir að henni ljúki á 3-4 mánuðum.

## *Aðrar rannsóknir.*

### *1. Rannsókn á áhættuþáttum meðal ættingja kransæðasjúklinga.*

Á starfsárinu var hafin rannsókn á ættingjum fólks sem fengið hafði kransæðastíflu. Dr. Gunnar Sigurðsson læknir er forstöðumaður þessarar rannsóknar en samstarfsmenn hans eru lækarnir Gestur Þorgeirsson, Sigurður Guðmundsson og Björn Þórarinsson.

Í aðalatriðum fer rannsóknin þannig fram að nákomnir ættingjar um 100 sjúklinga er fengið hafa kransæðastíflu s.l. ár eru skráðir og boðin rannsókn á Rannsóknarstöð Hjartaverndar en skoðunin beinist að helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.

Vissar athuganir benda til að tíðni áhættuþátta kunni að vera meiri meðal nákominna ættingja kransæðasjúklinga en annarra en mikilvægt er að finna þá hópa í þjóðfélaginu sem hafa mesta áhættu í að fá hjarta- og æðasjúkdóma.

Þessi rannsókn hófst í byrjun nóvember og er gert ráð fyrir að henni ljúki um mitt sumar 1978.

### *2. Tilvísanir.*

Eins og undanfarin ár hefur verið rannsakað fólk samkvæmt tilvísunum lækna. Hefur þetta fólk verið rannsakað á sama hátt og þátttakendur í kerfisbundnu rannsókninni. Á árinu voru rannsakaðir 1.026 karlar og 528 konur samkvæmt tilvísunum eða alls 1.554. eru þetta nokkru fleiri en starfsárið 1976-77 (1.392).

Auk þess komu 84 einstaklingar í einstök próf eða athuganir.

Á efnarannsóknarstofu hafa verið gerðar mælingar á blóðfitu (kólesteról, þríglyseríð) í 1.579 blóðsýnum, sem send hafa verið frá ýmsum sjúkrahúsum í Reykjavík og úti á landi.

## *Samstarf við innlenda og erlenda aðila.*

### *1. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO).*

Haldið var áfram samstarfi við WHO á sviði rannsóknna á háþrýstingi sem lýst hefur verið í fyrri ársskýrslum. Þessar rannsóknir beinast að því að leita uppi fólk með háþrýsting á tilteknum svæðum og koma því í meðferð og meta síðan árangur þessara aðgerða að nokkrum árum liðnum.

Þessar rannsóknir eru nú á lokastigi. Gert er ráð fyrir að þeim ljúki á þessu ári í flestum þátttöku-löndum og stefnt er að því að niðurstöður geti birst 1980.

Um þessar mundir er Evrópudeild WHO að hefja viðtækur athuganir á möguleikum á samræmdum aðgerðum gegn hjarta- og æðasjúkdómum á vissum svæðum („Community control of cardiovascular diseases“) og mun fulltrúi WHO (Dr. G. Lamm, Regional Officer for Chronic Diseases) koma til Íslands í haust til að athuga möguleika á þátttöku okkar í þessum rannsóknum.

## 2. Gigt sjúkdómafélag ísl. lækna, Rannsóknarstofa Háskólans við Barónsstíg og Karolinska Institutet, Svíþjóð.

Ekki var unnið að neinum sérstökum rannsóknum á vegum þessara samstarfsaðila og Hjartaverndar. Námskeið var haldið fyrir lækna þar sem nokkrar niðurstöður á könnun á algengi liðeinkenna meðal Íslendinga voru kynntar.

## 3. Taugasjúkdómadeild Landspítalans.

Rannsókn þeirri á „skammvinnri heilablóðþurrð“ o.fl., sem lækarnir dr. Gunnar Guðmundsson og John Benedikz hafa staðið fyrir í samvinnu við Rannsóknarstöð Hjartaverndar lauk á árinu.

## Tafla I.

Fjöldi einstaklinga, sem rannsakaðir voru á starfs-árinu 1/3 1977 – 28/2 1978 eftir mánuðum.

Mánuður	3. áfangi hóprannsókn í Rvík.		Samkvæmt tilvísun lækna		Einstkl. í einstökum prófum	Aðsend blóðsýni
	karlar	konur	karlar	konur		
marz	161	91	64	9		152
apríl	108	76	35	2		96
maí	164	71	44	4		140
júní	120	58	41	4		124
júlí	-	-	-	-		-
ágúst	169	45	48	4		237
sept.	283	69	43	10		117
okt.	350	50	39	9		111
nóv.	352	84	35	24		193
des.	223	84	32	4		125
jan.	287	168	68	10		117
febr.	147	230	79	4		185
	2.364	1.026	528	84		1.597

## Starfsfólk á rannsóknarstofu Hjartaverndar í Reykjavík.

Nikulás Sigfússon yfirlæknir	1/1 daginn
Gunnar Sigurðsson læknir	1/1 daginn (tók til starfa 1/9)
Inga H. Búadóttir yfirhjúkrunark.	1/1 daginn
Þorsteinn Þorsteinsson, lífefnafr.	hluta úr degi
Guðrún S. Jóhannsdóttir	1/2 daginn
Pála Sveinsdóttir ranns.stúlka	1/1 daginn
Helga Helgadóttir meinatæknir	1/1 daginn
Linda Wendel meinatæknir	1/2 daginn
Edda Emilsdóttir meinatæknir	1/2 daginn (tók til starfa 1/5)
Jóhanna Svavarsdóttir meinatæknir	1/2 daginn (tók til starfa 15/4)
Helga Pétursdóttir mótt.ritari	1/1 daginn
Stefanía Kemp móttökust.	1/2 daginn
Sigrún Ísaksdóttir móttökust.	1/2 daginn

Ólöf Kristjánsdóttir meinatæknir	1/1 daginn (lét af störfum 3/4)
Elsa Jóhannsdóttir móttökust.	1/2 (30.8. - 28.2.'78)
Guðlaug Kröjer rannsóknarst.	1/2 (1.9. '77 - 28.2. '78)
Anna María Kristjánsd. hjúkruna	1/2 (15.9. '77 - 28.2. '78)
Unnur Baldvinsdóttir meinatæknir	1/2 (12.9. '77 - 28.2. '78)

Sigurður Samúelsson, próf., vann við klíniska skoðun tvisvar í viku, nema júnímánuð og 5. - 20. 9.

Björk Snorradóttir, meinatæknir og Kristín Bjarnadóttir meina-tæknir, unnu á rannsóknarstofu skemmri tíma vegna veikindaforfalla.

## Ráðgjafar.

Sigurður Samúelsson prófessor  
 Davíð Davíðsson prófessor  
 Guðmundur Björnsson yfirlæknir  
 Kristján Jónasson yfirlæknir  
 Örn Smári Arnalds yfirlæknir  
 Helgi Sigvaldason verkfræðingur  
 Snorri P. Snorrason yfirlæknir  
 Ottó J. Björnsson dósent tölfræðingur

## Starfsfólk á Rannsóknarstöð Hjartaverndar á Sauðárkróki.

Ólafur Sveinsson yfirlæknir (forstöðumaður)  
 Úggi Agnarsson læknir  
 Bjarni Jónasson læknir  
 María Dagsdóttir hjúkrunarkonur  
 Sólrún Steindórsdóttir ritari  
 Sigrún Skúladóttir sjúkraliði  
 Stefanía Sigfúsdóttir rannsóknarstúlka

## Skýrsla úrvinnslustjórnar.

Úrvinnslustjórn sér um úrvinnslu á gögnum varðandi Hóprannsókn Hjartaverndar og um frágang handrita, dreifingu á skýrslum og sérprentunum o.fl.

Stjórnin hefur unnið eftir markaðri stefnu sem áður hefur verið lýst ítarlega (sjá fyrri ársskýrslur) en í henni felst að taka fyrst til úrvinnslu mælingar og athuganir á frumstærðum og birta niðurstöður á ítarlegum heimildarskýrslum en síðan bera slíkar stærðir saman innbyrðis og tengja klíniskum niðurstöðum er leiða til sjúkdómsgreiningar.

Það er í verkahring úrvinnslustjórnar að úthluta verkefnum til úrvinnslu og fylgjast með að þau séu unnin í samræmi við stefnu úrvinnslustjórnar. Allmargir tóku að sér skýrslugerð á árinu og nokkrum verkefnum var lokið.

Eins og áður hefur þröngur fjárhagur háð mjög úrvinnslustafsemi.

Skýrslugerð í því formi sem úrvinnslustjórn telur nauðsynlega er mjög tímafrek og þyrfti að sinna sem fullu starfi ef vel ætti að vera. Hjartavernd hefur hins vegar haft mjög takmarkaða möguleika á að veita fjárhagslegan stuðning þeim aðilum er tekið hafa að sér úrvinnsluverkefni.

Úrvinnslustjórn kom saman 28 sinnum á árinu til að vinna að úrvinnslustörfum. Fyrri hluta ársins var einkum unnið við Skýrslu A IX og þeirri skýrslu lokið. Síðari hluta starfsársins var aðallega unnið við Skýrslu XV og þeirri skýrslu einnig lokið. Úrvinnslustjórn fylgdist einnig með og vann við ýmis önnur úrvinnsluverkefni sem í gangi eru. Verður hér gerð nokkuð nánari grein fyrir einstökum úrvinnsluverkefnum:

1. Lokið var frágangi á skýrslu um efnamælingar (bilirubin og alkalískan fosfatasa) – Report A IX. Þessari skýrslu ritstýrði Hörður Filippusson lífefnafræðingur.
2. Hörður Filippusson tók að sér aðra skýrslu um efnamælingar (se-kreatinin, þvagsýra, þvagrannsókn). Skýrsla þessi er nokkuð vel á veg komin. (Report A VII). Ákveðið hefur verið að H. F. semji útdrátt úr þessum tveim skýrslum til birtingar í læknaáttatímum.
3. Bjarni Torfason, cand. med., tók að sér að ritstýra skýrslu um líkamshæð, líkamsþyngd og þyngdarstuðul íslenskra karla. (Skýrsla A XV). Þessari skýrslu var lokið á árinu og er í fjölritun.
4. Helstu niðurstöður úr Skýrslu A XV auk nokkurra niðurstæðna um hæð og þyngd yngra fólks voru kynntar í erindi á þingi um Neysluvenjur og heilsufar 29. - 30. apríl í Reykjavík og síðar birtar í tímaritinu Hjartavernd.
5. Nikulás Sigfússon hefur unnið að skýrslu um niðurstöður blóðþrýstingsmælinga meðal íslenskra karla (Skýrsla A X). Þessari skýrslu var að mestu lokið á starfsárinu.
6. Ólafur Ólafsson landlæknir, Stefán Karlsson félagsfræðingur og Haukur Ólafsson félagsfræðingur unnu að tveim skýrslum um ýmis félagsfræðileg atriði úr fyrsta áfanga karlarannsóknar (Skýrsla A XVI og Skýrsla A XVII). Báðar þessar skýrslur voru á lokastigi. Landlæknisembættið hefur að verulegu leyti staðið undir kostnaði við þessar skýrslur.
7. Gissur Gottskálksson cand. med. tók að sér gerð skýrslu um blóðsykur og sykurþolspróf í öllum áföngum karlarannsóknar. Veruleg undirbúningsvinna hafði verið unnin í þessu verkefni í lok starfsársins.
8. Gunnar Sigurðsson læknir, Ásgeir Jónsson læknir og Þórður Harðarson læknir tóku að sér úrvinnslu á algengi og nýgengi hjartakveisu (angina pectoris) í A, B og C hóp karlarannsóknna (I., II. og III. áfangi).
9. Ólafur Steingrímsson læknir tók að sér gerð skýrslu um þvægfaersýkingu meðal kvenna í I. áfanga og II. áfanga hóprannsóknna í Reykjavík.
10. Hrafn Tulinius læknir og Nikulás Sigfússon læknir unnu að könnun á algengi og nýgengi krabbameins meðal fólks með háþrýsing og eðlilegan blóðþrýsting.
11. Gunnar Sigurðsson læknir hefur unnið að athugun á breytingum á blóðfitugildum í milli áfanga í Hóprannsókn Hjartaverndar.

Um útgáfustarfsemi, o.fl. visast að öðru leyti til skrár hér á eftir. Þess skal að lokum getið að Úrvinnslustjórn sótti um styrk til „Tékkasjóðs bankanna“ til útgáfu á Skýrslu A III, sem fylgir við „Acta Medica Scandinavica“.

Veitti „Tékkasjóður“ kr. 1.000.000.- til þessa verkefnis og nægði þessi upphæð fyrir útgáfukostnaði. Var skýrslan prentuð í 3.100 einstökum og verður henni væntanlega dreift með júníhefti tímaritsins.

Kann úrvinnslustjóri forsvarsmönnum „Tékkasjóðs“ þakkar fyrir þetta rausnarlega framlag.

### Úrvinnslustjórn:

Nikulás Sigfússon (formaður)  
Ottó S. Björnsson  
Davið Davíðsson  
Gunnar Sigurðsson

## Skýrslur, greinar og erindi lækna og ráðgjafa Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar:

Starfsárið 1. 3. 1977 - 28. 2. 1978.

### Skýrslur og greinar:

1. Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar starfsárið 1. 3. 1976 - 28. 2. 1977.
2. Skýrsla A XV. Líkamshæð, líkamsþyngd og þyngdarstuðull íslenskra karla á aldrinum 34-61 árs. Davið Davíðsson, Nikulás Sigfússon, Ottó J. Björnsson. Rannsóknarstöð Hjartaverndar, Reykjavík, 1978.
3. Tíu ára starfsemi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar. Yfirlit um hóprannsóknir í Reykjavík og nágrenni og svæðisrannsóknir úti á landi. Stefán Júlíusson. Hjartavernd, 2 : 1 - 3, 1977.
4. Mataræði, kólesteról og kransæðasjúkdómar. Gunnar Sigurðsson. Hjartavernd, 2 : 4 - 7, 1977.
5. Quantification of the hepatic contribution to the catabolism of high density apolipoprotein (apo-HDL) in the rat. Gunnar Sigurðsson. Circulation, 55-56, suppl. III-4. (Erindi flutt á þingi American Heart Association í Florida í nóv. 1977.)
6. Holdafar. Bjarni Torfason. Hjartavernd, 2 : 9 - 15, 1977 (Erindi flutt á Ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar í Reykjavík 29.-30. apríl 1977).
7. Sjúkdómar í meltingafærum hjá Íslendingum. Bjarni Þjóðleifsson. Hjartavernd 2 : 17-21, 1977 (Erindi flutt á Ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar í Reykjavík 29.-30. apríl).
8. Rannsóknir Hjartaverndar. Nikulás Sigfússon. (Erindi flutt á Ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar í Reykjavík 29.-30. nóv. 1977). Hjartavernd, 2 : 3 23-31, 1977.
9. Æðakölkun og áhættuþættir. Gunnar Sigurðsson. Læknablaðið, 64 : 2, 65-82, 1978.
10. 118 íslenskir karlar 3-36 árum eftir magaskurð vegna ulcus pepticum. – Ýmis klínísk einkenni, líkamsþyngd, vinnugeta, blóðskortur, ost-omalacia, heildarmat og algengi magaskurðar á Íslandi. Ólafur Grímur Björnsson, Sigrún Helgadóttir, Guðmundur M. Jóhannsson, Davið Davíðsson. (Úrdráttur úr erindi fluttu á 3. þingi Félags íslenskra lyflækna, Höfn Hornafirði 3.-5. júní '77). Læknablaðið, 63 : 7-8. 176-177, 1977.
11. Hækkun blóðfitu íslenskra karla með breyttu mataræði. Ársæll Jónsson, Nikulás Sigfússon. (Úrdráttur úr erindi fluttu á 3. þingi Félags íslenskra lyflækna, Höfn Hornafirði, 3.-5. júní, 1977). Læknablaðið, 63 : 7-8, 178, 1977.

# Fulltrúi Alþjóðaheilbrigðismála- stofnunarinnar heimsækir Rannsóknarstöð Hjartaverndar

Dagana 14. - 18. september dvaldist hér á landi Dr. G. Lamm, sérfræðingur Evrópuæildar Alþjóðaheilbrigðismála-  
stofnunarinnar (World Health Organization - „WHO“) í langvinnnum sjúkdómum (Regional Officer, Chronic Diseases).

Kom Dr. Lamm hingað til að kynna sér starfsemi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar en hóp-rannsóknir Hjartaverndar voru í upphafi skipulagðar í samráði við WHO. Einnig hefur Hjartavernd

um nokkurra ára skeið verið þátt-takandi í víðtækri rannsókn „WHO“ á háþrýstingi („Community Control of Hypertension“).

Átti dr. Lamm viðræður við for-mann Hjartaverndar, próf. Sigurð Samúelsson, og lækna og sérfræð-inga Rannsóknarstöðvar Hjarta-verndar. Einnig átti dr. Lamm fund með heilbrigðismálaráðherra Magn-úsi H. Magnússyni og sérfræðingum Landspítalans í Reykjavík á sviði hjartasjúkdóma og kynnti sér starf-  
semi hjartagjörgæsludeildar og

göngudeildar fyrir háþrýstings-sjúklinga.

Dr. Lamm veitti ýmsar ráðlegg-ingar um rannsóknarstarfsemi Hjartaverndar, m.m. með tilliti til stöðlunar mælingaaðferða.

Þar sem hóp-rannsókn Hjarta-verndar á Reykjavíkursvæðinu er nú senn lokið, taldi Dr. Lamm æski-legt að sérfræðingur WHO um hóp-rannsóknir kæmi hingað til lands til ráðagerða um framhald á rannsókn-um Hjartaverndar.

12. **Algengi og klínískt gildi xanthelesma palpabrarum meðal Íslendinga.** Ársæll Jónsson, Nikulás Sigfússon. (Úrdráttur úr erindi fluttu á 3. þingi Félags íslenskra lyflækna, Höfn Hornafirði, 3.-5. júní 1977. Læknablaðið, 63 : 7-8, 179, 1977.
13. **Rheumatoid factor and joint pain.** N. Sigfússon, O. J. Björnsson, O. Olafsson, E. Allander, J. Þorsteinsson. Læknablaðið, 3. fylgirit, 23-25, 1978.
14. **The prevalence and incidence of rheumatoid factor (Rf) among female population in Iceland.** A. Kolbeinsson, E. Allander, O. Björnsson, O. Olafsson, N. Sigfússon, J. Þorsteinsson. Læknablaðið, 3. fylgirit, 26-29, 1978.

## Erindi:

1. **A Follow-up population study of rheumatoid factor (Rf) and joint pain in a female population in Iceland.** A. Kolbeinsson, E. Allander, O. J. Björnsson, N. Sigfússon, J. Thorsteinsson. Erindi flutt á XIV International Congress of Rheumatology, San Fransisco, 26. júní - 1. júlí, 1977. (Ágrip í tíðindum þingsins).
2. **Liðverkir meðal Íslendinga.** Nikulás Sigfússon, Ottó J. Björnsson, Arinbjörn Kolbeinsson, Ólafur Ólafsson, Erik Allander. Erindi flutt á Námskeiði um gigtsjúkdóma á vegum Námskeiðs- og fræðslunefndar læknafélaganna og Gigtsjúkdómafélags íslenskra lækna 12.-15. sept. 1977, Reykjavík.
3. Sjá einnig lið 5, 6, 7, 8, 10, 11 og 12 að framan.

## Skrifstofa Hjartaverndar flutt í Lág múla 9

Í byrjun nóvember flutti skrifstofa Hjarta-verndar á 3. hæð í Lág múla 9. Skrifstofan hefur frá upphafi verið í Austurstræti 17, í sama húsnæði og skrifstofa framkvæmda-  
stjóra samtakanna, Jóhanns H. Nielssonar lögmans.

Öll starfsemi Hjartaverndar er nú flutt í Lág múla 9. Skrifstofan á 3. hæð annast öll viðskipti, greiðslur og innheimtu, sölu minningarkorta og hvers konar fyrirgreiðslu og afgreiðslustörf.

Ritstjórn og afgreiðsla tímaritsins Hjarta-verndar er á sama stað. Síminn er 83755.

Rannsóknarstöð Hjartaverndar er á 6. hæð í Lág múla 9 og ber að snúa sér beint til hennar með beiðnir um læknisrannsókn og pantanir á rannsóknartíma. Síminn þar er 82560.

HJARTAVERND 5

## SOJA- BAUNA- KJÖT

NUTANA PRO er sojakjöt (unnið úr sojaböunum). Það bragðast líkt og venjulegt kjöt en inniheldur minna af fitu og meira af eggjahvítu-efnum.



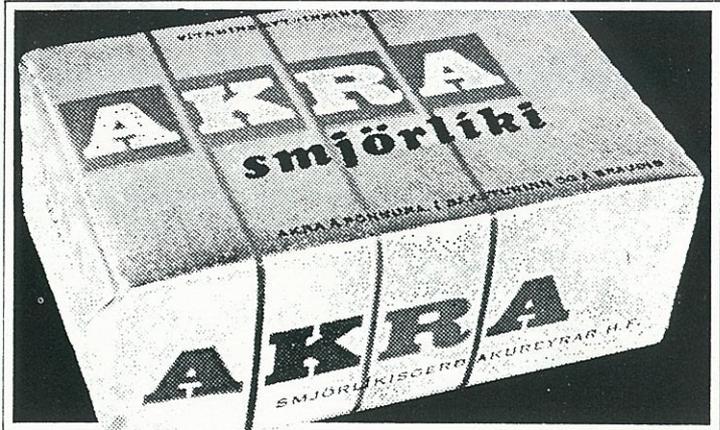
	Fita:	Kolvetni:	Eggja- hvítuefni:
NUTANA PRO	3%	38%	59%
Uxakjöt	74%	0%	26%
Svinakjöt	73%	0%	27%

Venjulegur málsverður (um 150 gr.) af kjöti samsvarar um 410 hitaeningum. Ef NUTANA PRO er notað í staðinn verður málsverðurinn aðeins 85 hitaeningar!

**Góð heilsa er gæfa hvers manns**

**FAXAFELB HF**

## Einu sinni AKRA



**og svo aftur og aftur**

AKRA smjörliki er ódyrt; harðnar ekki í isskáp, bráðnar ekki við stofuhita. Ekkert er betra á pönnuna, það sprautast ekki. Úrvals smjörliki í allan bakstur.

**SMJÖRLÍKISGERÐ AKUREYRAR HF.**



Læknaráðstefna um kransæðasjúkdóma á Íslandi laugardaginn 28. okt. 1978. Séð yfir aðalsalinn. Allmargir þátttakendur voru einnig í hliðarsal.

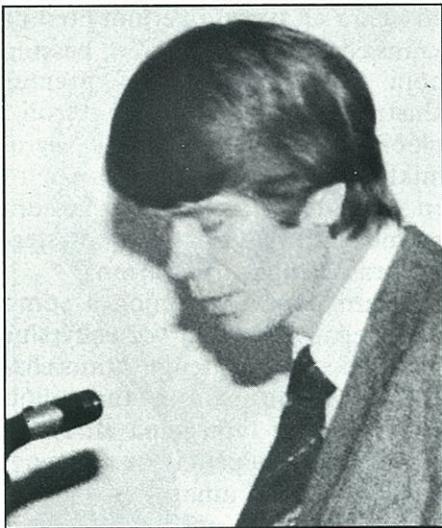
# Kransæðasjúkdómar á Íslandi

Laugardaginn 28. október 1978 var haldin í Domus Medica í Reykjavík læknaráðstefna um kransæðasjúkdóma á Íslandi. Rannsóknarstöð Hjartaverndar og lyffjæðildir Borgarspítala, Landsspítala og Landakotsspítala efndu til ráðstefnunnar en dr. Gunnar Sigurðsson læknir hafði forgöngu um skipulagningu hennar og undirbúning. Ráðstefnan var mjög fjölsótt og sýndu þátttakendur mikinn áhuga á málefnum. Þátttakendur voru að langmestu leyti læknar og læknanemar. Á dagskrá voru 8 erindi sem öll fjölluðu um mikilsverð atriði varðandi kransæðasjúkdóma, tíðni, orsakatengsl, sögulegar upplýsingar og framtíðarhorfur. Spurningar og umræður voru á eftir hverju erindi eins og tími vannst til. Stóð málþingið frá klukkan 9.30 til klukkan 16.30 með tveggja stunda matarhléi. Fundarstjóri fyrir hádegi var Magnús Karl Pétursson læknir og eftir hádegi Jóhann Ragnarsson læknir.

Hér á eftir verður leitast við að rekja meginkjarnann í þeim erindum sem flutt voru á ráðstefnunni og helstu niðurstöður.

## Brjóstverkir og hjartalínuritsbreytingar meðal miðaldra íslenskra karlmannna.

*Flytjandi: Ásgeir Jónsson læknir á Landakotsspítala.*



Ásgeir Jónsson

Ásgeir byggði erindi sitt á fyrsta áfanga hóprannsóknar Hjartaverndar árið 1968 sem náði til 2203 karlmannna fæddra árin 1907-1934, og þeim hluta þeirra sem komu til endurrannsóknar árið 1971, alls 1860 og árin 1974-1976 en þeir voru alls 1792. Hjartakveisa (angina pectoris) var greind eftir svörum þátttakenda við spurningalista og/eða eftir mati læknis með hliðsjón af hjartalínuritsbreytingum í hvíld eða við áreynslu. Árið 1968 höfðu 5,5% þátttakenda hjartakveisu, 5,9% árið 1971 og 5,6% árið 1975. Algengið, þ.e. tíðni hjartakveisu, fór vaxandi með aldri. Grunur um hjartakveisu er hjá 2,6-2,9% þeirra sem fæddir eru árið 1934 en 19,8 - 23,3% þeirra sem fæddir eru árið 1907. Af þeim hópi sem hafði hjartakveisu árið 1968 eru 30% enn með hjartakveisu árið 1971 og 22%

árið 1975. Af þeim þátttakendum í rannsókninni sem komu til skoðunar 1968 og aftur 1971 og 1975 höfðu 13,3% hjartakveisu í a.m.k. einni skoðun á þessu tímabili. Einnig var kannað algengi (tíðni) hjartalínuritsbreytinga. Af þátttakendum árið 1968 höfðu 0,7-2,0% breytingar sem bentu til þess að þeir hefðu fengið kransæðastíflu en önnur 4,2% höfðu línuritsbreytingar sem bentu til kransæðasjúkdóms án stíflu.

Þrefalt meiri líkur virðast á því að miðaldra karlar sem grunur leikur á um að hafi kransæðasjúkdóm (hjartakveisu og/eða hjartalínuritsbreytingar) fái kransæðastíflu innan 7-8 ára (þ.e. í fyrsta sinn) en þeir sem talið er að engin einkenni hafi um kransæðasjúkdóm.



Guðmundur Sigurðsson

## Brjóstverkir í starfi heimilis- og héraðslæknis.

*Flytjandi: Guðmundur Sigurðsson læknir á heilsugæslustöðinni á Egilsstöðum.*

Guðmundur greindi frá athugun sem gerð hafði verið í læknishéraði hans um tíðni sjúkdómstílfella á árinu 1977. Skráð voru samskipti læknis og sjúkrahúss annars vegar, og sjúklings hins vegar og sjúkdómur tilfærður. Í ljós kom að þessi samskipti við karla voru oft vegna brjóstverkja þótt ekki væri alltaf um

hjartasjúkdóm að ræða. Eigi að síður var algengast þegar vitjað var læknis vegna brjóstverks að orsökina væri hjartasjúkdómur. Þessar skipulögðu sjúkraskráningar eiga vafalaust eftir að hafa gildi í framtíðinni til að varpa ljósi á tíðni kransæðasjúkdóma úti á landsbyggðinni.

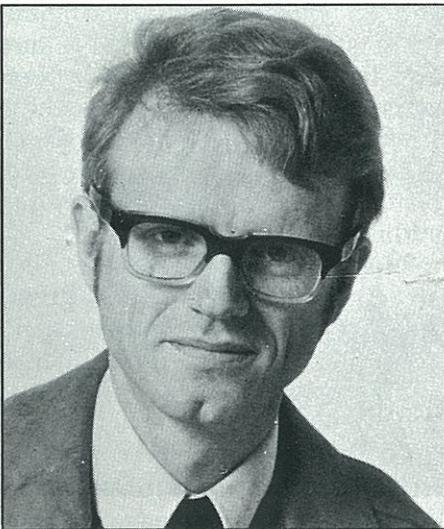
## Áhættuþættir fyrir kransæðadauðsföllum meðal miðaldra íslenskra karla.

*Flytjandi: Dr. Gunnar Sigurðsson læknir á Borgarspítala.*

Fyrirlesari hafði komist að eftirfarandi upplýsingum við athugun á skýrslum úr hóprannsókn Hjartaverndar: Af þeim 2203 körlum sem komu til rannsóknar árið 1968 höfðu 152 látist fyrir 1. desember 1977. Af þeim dóu 72 eða 47% af völdum kransæðasjúkdóms samskvæmt dánarvottorði. Þegar líkamseinkenni þessa hóps frá árinu 1968 voru athuguð kom í ljós að tíðni dauðsfalla af völdum kransæðasjúkdóms innan hópsins voru í réttu hlutfalli við eftirfarandi einkenni: a) hækkandi blóðþrýstingur b) blóðsykur, c) þriglyseríða í blóði, d) kólesteról í blóði og e) hjartalínuritsbreytingar. Tölfræðilegir útreikningar leiddu hins vegar í ljós að af þessum einkennum voru einungis hjartalínuritsbreytingar, blóðþrýstingur og kólesteról í blóði sjálfstæðir áhættuþættir (þ.e. óháðir öðrum þáttum) fyrir kransæða-

dauða. Tíðni kransæðadauðsfalla var rúmlega tvöföld meðal þeirra sem reyktu meira en einn vindlingapakka á dag saman borið við þá sem ekki reyktu. Niðurstöður rannsóknarinnar virðast benda til að meira en tvö af hverjum þremur kransæðadauðsföllum úr þessum hópi karla megi tengja þremur áhættuþáttum: a) háu kólesteróli í blóði, b) háum blóðþrýstingi, og c) miklum vindlingareykingum (meira en 1/2 pakka á dag). Af þessum þremur þáttum virtist hátt kólesteról vera algengasti þátturinn.

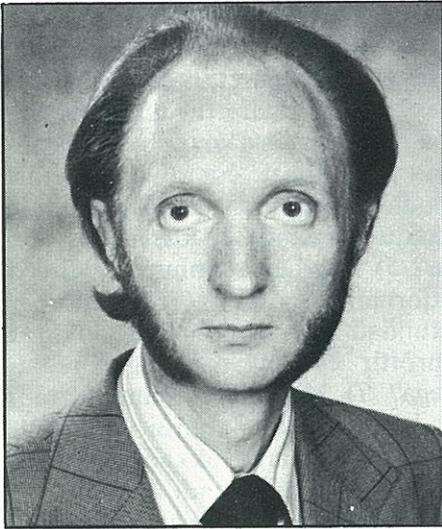
Niðurstöður voru mjög á sömu lund þegar athugaðar voru skýrslur um þá karla sem fengu kransæðastíflu í fyrsta sinn á tímabilið 1968–1975 og lifðu hana af. Í ráði er að birta algengi og nýgengi hjartasjúkdóma innan þessa karlahóps.



Dr. Gunnar Sigurðsson

# Dauðsföll af völdum kransæðasjúkdóma á Íslandi 1951-1976.

*Flytjandi: Bjarni Þjóðleifsson læknir á Landsspítala.*



*Bjarni Þjóðleifsson*

Við athuganir á dánarskýrslum á árunum 1951 – 1976 er sýnilegt að mikil aukning varð á kransæðasjúkdómum sem skráðu dánarmeini hjá öllum aldursflokkum karla á þessu tímabili. Óveruleg aukning varð hins vegar hjá konum. Um leið og dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóma eykst minnkar dánartíðni af völdum svokallaðrar negghrörnunar (myocardial degeneration) og er það talið vera vegna breyttra greiningaraðferða. Þegar þetta er tekið með í reikninginn og öll kurl koma til grafar verður ljóst að dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóma hjá körlum yngri en 70 ára hafði aukist um allt að 150%. Má þetta kallast faraldur. Hjá körlum 70–79 ára var um 40%

aukning en engin breyting var hjá körlum eldri en 80 ára. Hjá konum var engin marktæk breyting ef litið er á allt tímabilið.

Ef athuguð eru sérstaklega síðustu 4–5 árin kemur í ljós lítilsháttar lækkun hjá konum og körlum yngri en 70 ára. Gefur þetta bendingu um að dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóma sé komin í hámark og e.t.v. megi vænta þess að sjúkdómurinn láti undan síga á næstu árum ef öllu verður til skila hælið.

Á árunum 1971–1976 dóu að meðaltali 250 karlar árlega úr kransæðasjúkdómum og þar af voru 115 undir sjötugsaldri. Samsvarendi tölur fyrir konur eru 139, þar af 27 undir sjötugsaldri.

## Blóðþrýstingur íslenskra karla og

**kvenna.** *Flytjandi: Nikulás Sigfússon yfirlæknir á Rannsóknarstöð Hjartaverndar.*

Í hóprannsókn Hjartaverndar á körlum og konum á árunum 1967–1969 voru könnuð m.a. nokkur atriði sjúkrasögu þátttakenda með tilliti til háþrýstings. Var þetta gert með stöðluðum spurningalista og blóðþrýstingur mældur tvívegis hjá hverjum þátttakenda með um það bil 10 daga millibili. Þátttakendur voru rúmlega 5000 manns á aldrinum 34–61 árs.

Helstu niðurstöður voru: Efra gildi blóðþrýstings karla vex að meðaltali úr um 130 mm Hg (þ.e. millimetrar kvikasilfurs) í um 150 mm Hg á aldursbilinu en neðra gildi úr um 84 mm Hg í um 93 mm Hg. Efra gildi blóðþrýstings kvenna vex að meðaltali úr um 125 mm Hg í um 154 mm Hg á aldursbilinu en neðra gildið úr um 79 mm Hg í 92 mm Hg.

Algengi háþrýsings meðal karla samkvæmt skilmerkjum Alþjóðaheilbrigðisstofnunar fer vaxandi á aldursbilinu úr um 13% í um 44% en meðal kvenna úr um 3% í um 45%.

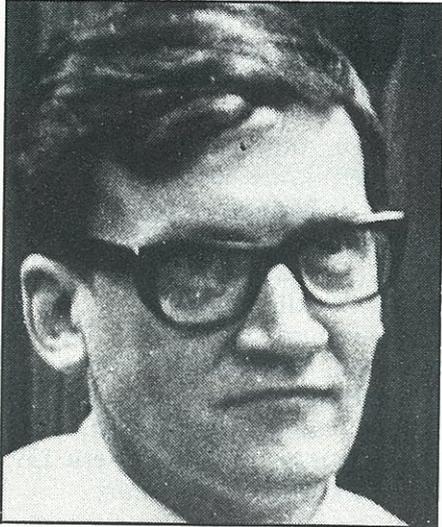
Meðalblóðþrýstingur, bæði efri og neðri mörk, svo og algengi háþrýsings meðal íslenskra karla er mjög svipaður og gerist meðal nágrannaþjóða okkar.

Um það bil helmingur kvenna sem greindur var með háþrýsting vissi um hann fyrir skoðun en um fjórðungur karla. 352 karlar höfðu háþrýsting samkvæmt báðum blóðþrýsingsmælingunum eða voru undir læknishendi vegna háþrýstings. Af þeim sem voru undir læknishendi voru 20 með eðlilegan blóðþrýsing en 40 með hækkaðan blóðþrýsing þrátt fyrir meðferð.



*Nikulás Sigfússon*

## Nokkur félagsfræðileg atriði úr könnun Hjartaverndar með tilliti til hjartasjúkdóma. Ólafur Ólafsson landlæknir.



Ólafur Ólafsson

Höfundur þessa erindis, Ólafur Ólafsson landlæknir, forfallaðist á síðustu stundu vegna veikinda og gat því ekki flutt mál sitt á ráðstefnunni. En inntakið úr erindi hans er á þessa lund:

Í hóprannsókn Hjartaverndar 1967-'68 á 2.203 körlum búsettum á Reykjavíkursvæðinu voru könnuð ýmis félagsfræðileg atriði með stöðluðum spurningalista, svo sem búseta, atvinna, fyrri störf, lengd vinnutíma, húsakynni, menntun o.fl.

Algengi kransæðasjúkdóma og heildardánartíðni var borin saman í tveim hópum, annars vegar þeim er svöruðu nokkrum þessara spurninga jákvætt og hins vegar þeim er

svöruðu neikvætt.

Spurningar voru þessar: 1) Reykið þér sigarettur nú? 2) Ef þér reykið ekki sigarettur nú, hafið þér þá nokkurn tíma reykt þær að staðaldri? 3) Finnst yður núverandi starf andlega erfitt? 4) Hafið þér unnið aukastörf a.m.k. 10 klst á viku s.l. 5 ár? 5) Eru þér atvinnurekandi eða stjórnandi fyrirtækis? 6) Hafið þér stundað eða stundið þér nokkrar íþróttir eða líkamsæfingar reglulega? 7) Hafið þér mannaforráð?

Í þessum samanburði voru þátttakendur einnig flokkaðir í 5 aðalflokka eftir núverandi atvinnu.

Skýrt verður frá helstu niðurstöðum sem byggðar verða á svörum þátttakenda.

## Flutningur kransæðasjúklinga í Reykjavík. Rannsóknir læknanna Sigurðar Guðmundssonar og Þórðar Harðarsonar

*Flytjandi: Dr. Þórður Harðarson yfirlæknir á Borgarspítala.*



Dr. Þórður Harðarson

Kannaðir voru flutningar 276 sjúklinga (204 karla og 72 kvenna) með bráða kransæðastíflu á Borgarspítalann í Reykjavík árin 1972-1975. Miðgildi (median) heildartafar, þ.e. þess tíma sem líður frá byrjun einkenna hjá sjúklingi til komu á sjúkrahúsið, var 4 klukkustundir og 20 mínútur. Þessi bið eða töf hefur styst verulega frá fyrri rannsóknum á Landsspítala og Borgarspítala. Sjúklingstöf, þ.e. sá tími sem líður frá byrjun einkenna þar til sjúklingur ákveður að leita sér hjálpar, var 1 klukkustund og 15 mínútur. Miðgildi (median) sjúklingstafar karla var 1 klukku-

stund en kvenna 2 klukkustundir. Miðgildi sjúklingstafar fór vaxandi með hækkandi aldri, þ.e. eldra fólki leitaði hjálpar seinna. Þessi töf varð lengst að næturlagi að vetri til og ef sjúklingur veiktist heima. Miðgildi sjúklingstafar var langlengst árið 1972, 3 klukkustundir, en svipað seinni árin, miðgildi þá 55 mínútur til 1 klukkustund og 20 mínútur. Töf reyndist lengst hjá þeim sjúklingum sem óljós einkenni höfðu í byrjun, skemmst þegar einkenni byrjuðu með yfirlíði. Töf var ekki styttri hjá þeim sem fengið höfðu áfall eða einkenni áður. Þeir sem aldrei höfðu fengið kransæðastíflu

leituðu sér fyrr hjálpar en þeir sem höfðu fengið sjúkdóminn áður. Blóðþrýstingsfall og hjartastopp í sjúkralegu tengdust styttri töf.

Miðgildi (median) læknistafar, þ.e. þess tíma sem leið frá því að læknir var tilkvaddur og þar til hann ákvað að leggja sjúklinginn inn, reyndist 35 mínútur, en í fjórðungi tilvika voru læknar 2 klukkustundir eða lengur að ákveða innlögn sjúklings.

Miðgildi sjúkrabilstafar reyndist

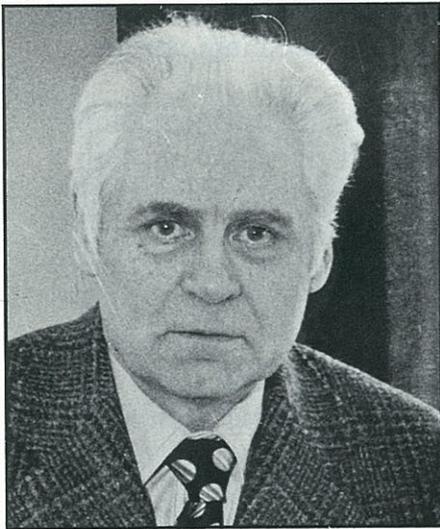
20 mínútur. Þrjátíu manns (9.1%) voru endurlífgaðir en af þeim komu tíu á sjúkrahúsið í hjartadá. Með sérstökum hjartabil má stytta heildartöf sem nemur læknistöf og a.m.k. hálfri töf sjúkrabils. Hjartabil þyrfti að hafa aðsetur við spítala svo sjúklingur komist sem fyrst undir læknishendur.

Stytta má sjúkratöf með fræðslu og áróðri. Kenna þarf endurlífgun þeim aðilum sem mest þurfa á slíkri þjálfun að halda.

## Kransæðasjúkdómar, framtíðarviðhorf.

*Flytjandi: Snorri Páll Snorrason yfirlæknir á Landsspítala.*

Fyrirlesari rakti í stórum dráttum þróun og tíðni kransæðasjúkdóma hér á landi. Hafði svo verið ráð fyrir gert að mál hans yrði samantekt og undirstrikun á inntaki og niðurstöðum þeirra erinda sem flutt voru á ráðstefnunni. Snorri benti á það með tölum og tilvitnunum í lækna-skýrslur og dánarvottorð að hjartakveisa og kransæðastífla voru næsta fátíðir sjúkdómar fyrir síðari heimsstyrjöld. Það er með lífsháttabreytingum þjóðarinnar í og upp úr stríðinu að tíðni þessara sjúkdóma vex hröðum skrefum svo að eftir 1950 mega þeir kallast faraldur. Aukning hefur ekki orðið allra síðustu árin en samt er ástandið næsta alvarlegt. Þetta eru langmannskæðustu sjúkdómarnir, mannskæðari en margir aðrir sjúkdómar til samans. Hvað er til ráða? Verður snúið til baka?



*Snorri Páll Snorrason*

Er von til að sigrast verði á þessum mannskæða vágasti í nútímaþjóðfélagi? Vissir áhættuþættir hafa fundist eins og bent hefur verið á, sumir þeirra kunna að vera ættingir. Orsakir þekkjast að nokkru. En vonin um færri dauðsföll og minnkandi hættu af völdum sjúkdómsins virðist liggja í fyrirbyggjandi og verndandi aðgerðum. Fólk verður að gera sé grein fyrir hættunni og haga sér í samræmi við þá reynslu og niðurstöður sem fengist hafa. Lífsvenjur, mataræði, hæfileg áreynsla og aðgæsla í sigarettu-reykingum, virðast skipta sköpum þótt erfitt sé að fullyrða eitt eða neitt. Fræðsla og áróður er því mikils virði, rannsóknir, kannanir og samanburður á reynslu og athugunum. Því er ráðstefna eins og þessi þýðingarmikil og þakkarverð.

# Aðalfundur Hjartaverndar 1978

Aðalfundur Hjartaverndar 1978 var haldinn á Hótel Sögu fimmtudaginn 29. júní. Formaður samtakanna dr. Sigurður Samúelsson setti fundinn. Fundarstjóri, var Sveinn Snorrason, fundarritari Stefán Júlíusson. Formaður minntist í upphafi frá Sigrúnar Ísaksdóttur sem lést sviplega 8. júní 1978. Hún hafði verið ágætur starfsmaður Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar frá því stöðin tók til starfa árið 1967. Risu fundarmenn úr sætum til minningar um Sigrúnu.

Þá rakti formaður helstu framkvæmdir samtakanna. Um starfsemi Rannsóknarstöðvar vísaði hann til skýrslu yfirlæknisins sem dreift var fjölritaðri meðal fundarmanna og birt er hér fremst í ritinu. Hann skýrði frá því að draga hefði orðið úr starfsemi stöðvarinnar vegna verðhækkana á miðju fjárhagsári og lægra framlags úr ríkissjóði en búist hefði verið við. Varð þetta þess valdandi að segja þurfti upp starfsfólki á stöðinni, alls 4 í hálfu starfi, og minnka stöðu annars læknisins verulega. Þetta urðu framkvæmdastjórn sár vonbrigði. Þá gat formaður þess að samþykkt hefði verið að færa skrifstofu samtakanna úr Austurstræti 17 í Lágmúla 9 þar sem 3. hæð hússins yrði laus úr leigu á komandi hausti. Formaður þakkaði öllu starfsfólki og velunnurum Hjartaverndar áhuga og gott starf í þágu sam-

takanna og bauð Stefán Júlíusson velkominn til starfa en hann hóf störf við ritstjórn, útgáfu- og félagsstörf á miðju starfsárinu eða 1. sept. 1977.

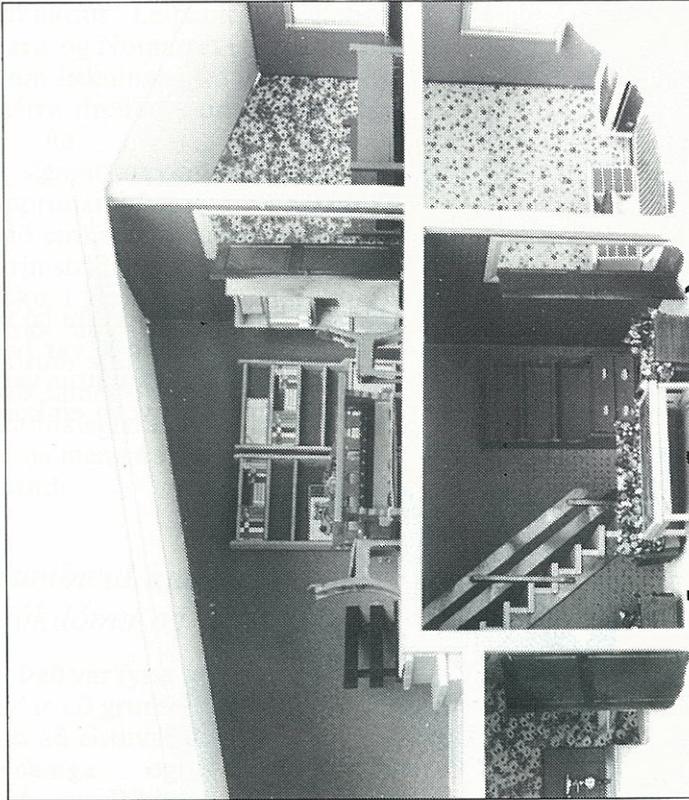
Nikulás Sigfússon yfirlæknir lagði fram ársskýrslu Rannsóknarstöðvar sem fyrir en getið og benti á helstu atriði hennar.

Jóhann H. Niésson las endurskoðaða reikninga samtakanna í fjarveru Hjördísar Kröyer. Niðurstöðutölur á rekstrarreikningi voru kr. 73.387.572. Tekjuafgangur var kr. 364.104. Niðurstöðutölur á efnahagsreikningi voru kr. 82.769.753.

Reikningunum var dreift fjölrituðum meðal fundarmanna og vísast að öðru leyti til þeirra. Þeir voru samþykktir samhljóða.

Úr aðalstjórn áttu að ganga að þessu sinni 5 menn: Benedikt Gröndal, Bjarni Guðbjörnsson, Ólafur Sigurðsson, Stefán Júlíusson og Þórarinn Þórarinsson. Voru þeir allir endurkjörnir til þriggja ára. Í varastjórn voru endurkjörnir til eins árs þeir Eyjólfur Tómasson, Knútur Höiriis, Páll Sigurðsson, Sveinn Guðmundsson og Þórður Harðarson. Endurskoðendur voru kjörnir þeir Haukur Þorleifsson og Ólafur Jónsson, varaendurskoðandi Bjarni Bjarnason.

Að loknum föstum dagskrárliðum urðu allmiklar umræður um starfsemi



## Þarftu að kaupa íbúð, eða stækka við þig?

IB lánakerfið auðveldar fólk þessa hluti. Mánaðarlegur sparnaður þinn tryggir rétt til lántöku. Kerfið er sveigjanlegt og ætti að falla að fjárförf og sparnaðargetu hvers og eins.

En það krefst fyrirhyggju. Hvað þarftu mikið fé? Hvenær? Hvað geturðu sparað mikið í hverjum mánuði? Allt þetta verður þú að skoða ofan í kjöllinn.

Kynntu þér IB lánakerfið, ræddu við IB ráðgjafana.



Banki þeirra sem hyggja að framtíðinni  
**Íslandsbankinn**  
Aðalbanki og útibú

Hjartaverndar almennt og helstu viðfangsefni. Kom þar niður tal manna að áhrifaríkara og gagnlegra væri fyrir framgang hugðarefna samtakanna að aðalfundur væri fjölmennari en raun bæri vitni og í tengslum við hann væri haldin ráðstefna um heilsufarsefni. Niðurstaða þessara umræðna varð sú að samþykkt var að beina því til framkvæmdastjórnar að hún legði fram tillögu til lagabreytinga fyrir næsta aðalfund þess efnis að fjárhagsár samtakanna skyldi vera frá 1. júlí til 30. júní í stað 1. febrúar til 31. mars og að aðalfund skyldi halda fyrir lok októbermánaðar í stað fyrir lok júnímánaðar. Leit fundurinn svo á að haustið væri heppilegasti tími til ráðstefnuhalds í tengslum við aðalfund.

Framkvæmdastjórn Hjartaverndar skipa nú þessir menn: Sigurður Samúelsson formaður, Davíð Davíðsson, Helgi Þorláksson, Jónas Haralz og Stefán Júlíusson. Varamenn: Snorri Páll Snorrason varaformaður og Bjarni Guðbjörnsson. Varamenn eru boðaðir á framkvæmdastjórnarfundi og taka þátt í störfum með aðalmönnum.

# Reykingar og hjarta- og æðasjúkdómar

## Inngangur.

Reykingar hafa verið tíðkaðar býsna lengi. Þannig skýra Plinius, Heródótos o.fl. frá reykingum á ýmsum efnum, m.a. þurrkaðri kúamykju en þær þóttu góðar við þunglyndi.

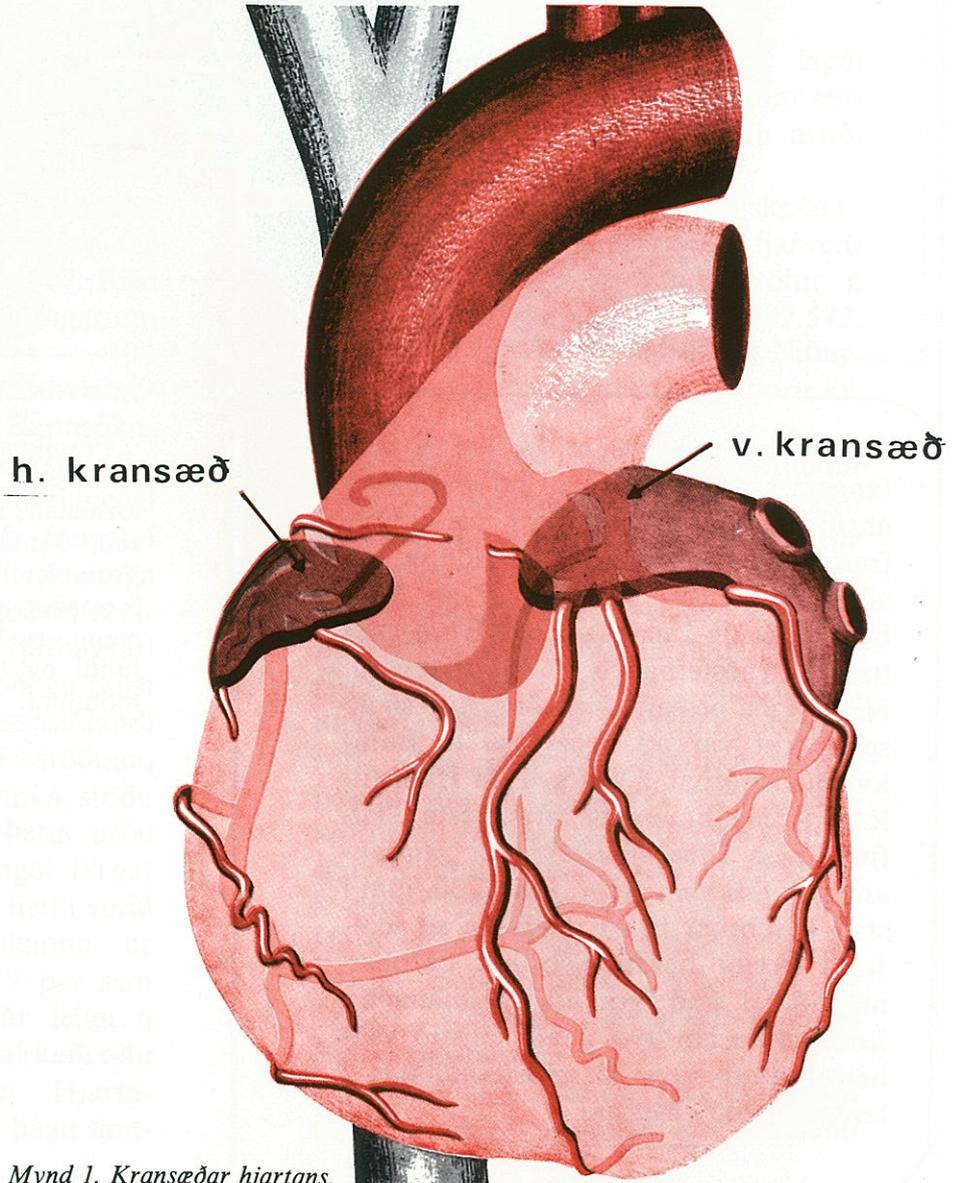
Reykingar á tóbaki eru hins vegar taldar upprunnar meðal Indiána í Ameríku eins og kunnugt er. Sagt er að fyrsti Evrópumaðurinn sem reykti tóbak hafi verið Rodrigo de Jarez, einn af sjómönnum Columbusar. Þegar konan hans sá hann vefja tóbaksblöð saman og reykja þau hélt hún að maður hennar væri á valdi djöfulsins og gerði rannsóknarréttinum viðvart. Rétturinn var henni sammála og dæmdi Rodrigo í 10 ára fangelsi. Þegar hann kom út þóttu reykingar ekki lengur ámælisverðar á Spáni og var Rodrigo de Jarez síðar meir reist stytta er stendur í Sevilla.

Reykingar breiddust skjótt út um hinn gamla og nýja heim þrátt fyrir harkalegar aðgerðir yfirvalda í ýmsum löndum til að stemma stigu við þeim. Má þar nefna að Murad IV (á 17. öld) tyrkjasoldán lagði dauðarefsingu við reykingum. Fyrirennari hans hafði þó látið þá refsingu nægja, að gera gat á nef sökudólgsins, þræða þar í gegn reykjarpípuna og láta hann þannig skreyttan ríða öfugan á asna um götur borgarinnar.

Urban páfi VIII. varð svo hneykslaður á reykingum kirkjugesta að hann fordæmdi allar reykingar 1642 og lét bannfæra þá er brotlegir gerðust.

Árið 1634 var gefin út tilskipun í Rússlandi er bannaði reykingar, en viðurlög voru að nefið var skorið af, menn hýddir og reknir í útleð.

Öll þessi boð og bönn urðu þó til lítils er til lengdar lét enda var það trú margra að lækningamáttur væri í tóbaksjurtinni. Það voru einkum



Mynd 1. Kransæðar hjartans.

læknarnir Leibault og Gohory í París og Nomartes í Sevilla er héldu fram lækningagildi tóbaksins og rit þeirra dreifðust um alla Evrópu á 16. öld.

Sígarettureykingar eru taldar upprunar í Mexico. Á Spáni voru það einkum konur er reyktu. Eftir Krímstríðið komust sigarettur í tísku í Bretlandi og um 1860 var farið að framleiða sigarettur í stórum stíl í Norður-Ameríku. Var það James Buchanan Duke er beitti nútímalegri auglýsingatækni til að venja menn á sigarettureykingar þar í landi.

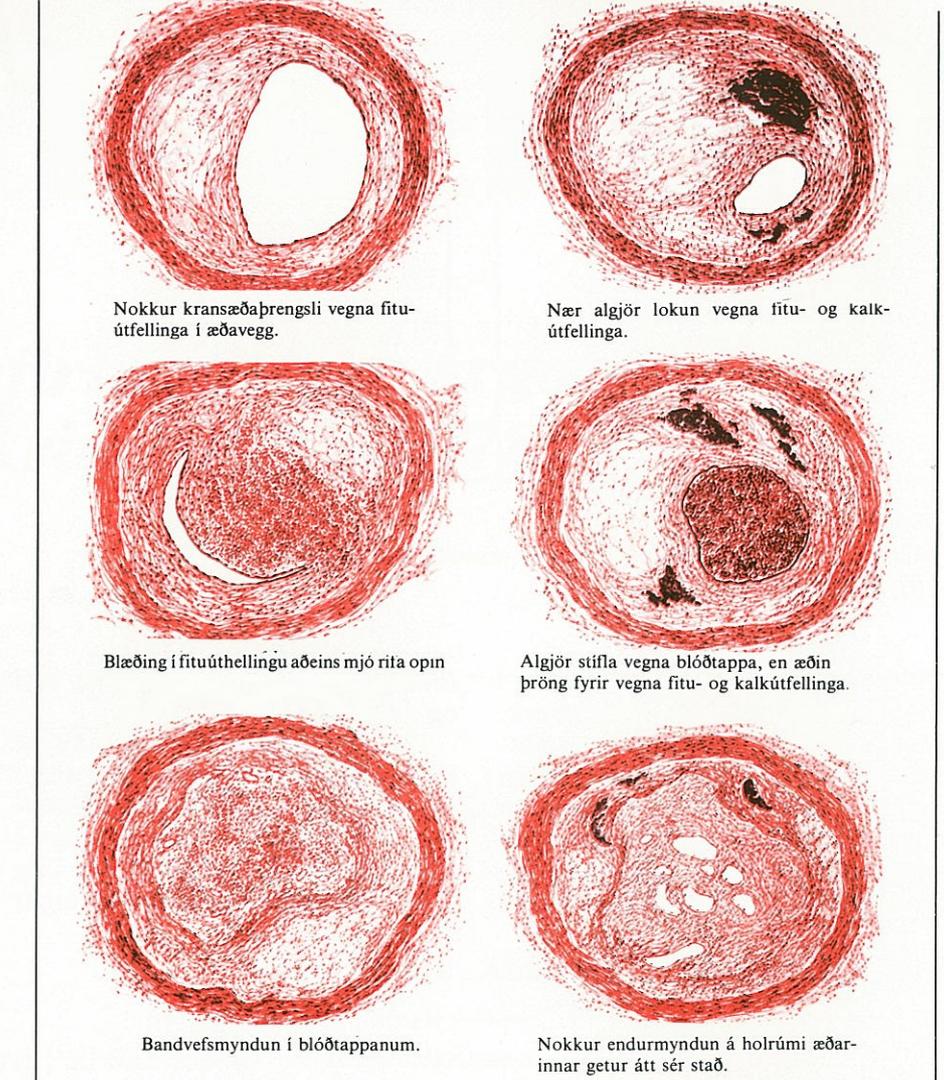
### Samband hjarta- og æðasjúkdóma og reykinga.

Það var fyrst á fjórða tug þessarar aldar að grunsemdir tóku að vakna um að eitthvað samband væri milli reykinga og hjartasjúkdóma. Athugun White árið 1935 á 21 karli innan við fertugt sem fengið höfðu kransæðastíflu sýndi að allir voru reykingamenn.

English og samstarfsmenn athuguðu reykingavenjur hjá 1.000 sjúklingum með kransæðasjúkdóm árið 1940 og komust að því að mark-tækt fleiri stórreykingamenn voru meðal sjúklinganna en í samanburðarhóp.

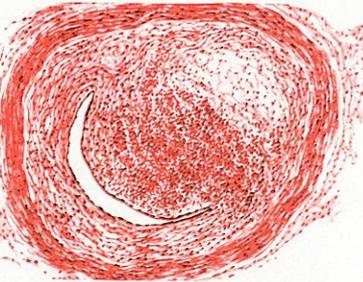
Það eru þó fyrst og fremst viðtækar hóprannsóknir sem undanfarna 2-3 áratugi hafa verið gerðar víða um heim sem hafa aukið þekkingu okkar á sambandi hjarta- og æðasjúkdóma og reykinga. Mikilvægastir þessara sjúkdóma eru kransæðasjúkdómar, svo sem hjartakveisa (angina pectoris) og kransæðastífla (infartus myo-cardii) (Mynd 1, Mynd 2).

Í stuttu máli hefur niðurstaða þessara rannsókna orðið sú, að jákvæð fylgni hefur fundist milli reykinga og kransæðastíflu, reykinga og kransæðapregsla (coronary

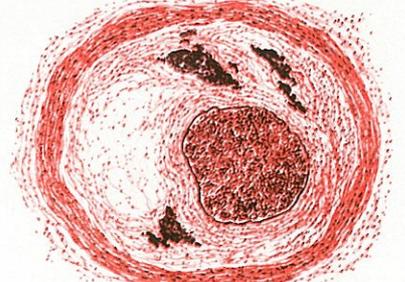


Nokkur kransæðapregsla vegna fitu-útþellinga í æðavegg.

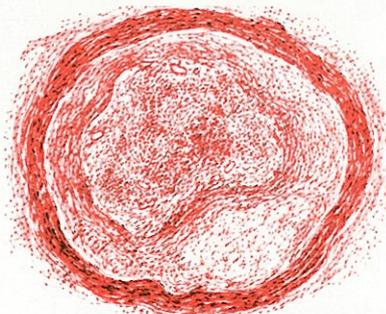
Nær algjör lokun vegna fitu- og kalk-útþellinga.



Blæðing í fituúthellingu aðeins mjó rita opin



Algjör stífla vegna blóðtappa, en æðin þröng fyrir vegna fitu- og kalkútþellinga.



Bandvefsmýndun í blóðtappanum.



Nokkur endurmyndun á holrúmi æðarinnar getur átt sér stað.

Fra "The CIBA Collection of medical Illustrations" Frank H. Netter, M.D.

Mynd 2. Kransæðapregsla og kransæðastífla á mismunandi stigum.

heart disease) og stundum milli reykinga og hjartakveisu.

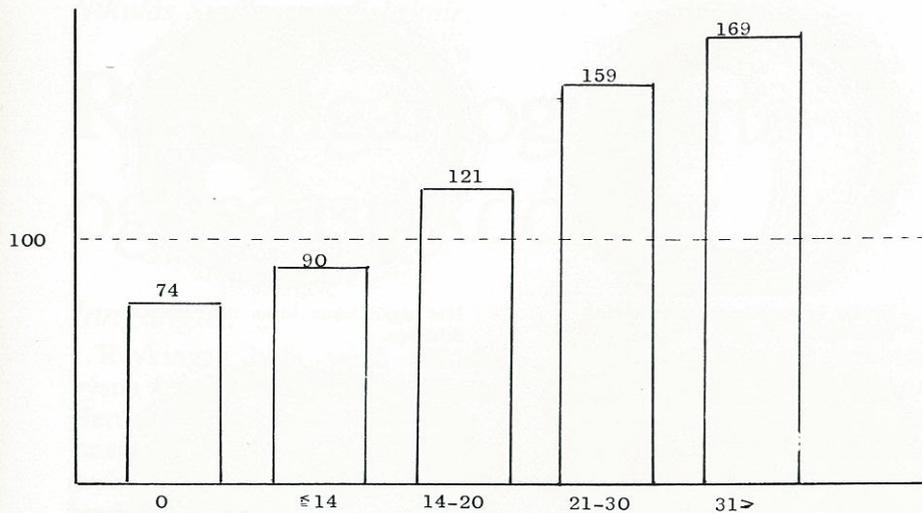
Fram hefur komið að áhætta sigarettureykingamanns að deyja úr kransæðasjúkdóm er 1.5-2 sinnum meiri en þeirra sem ekki reykja. (Mynd 3) Þessi áhætta er mest meðal karla á aldrinum 35-44 ára en þá er hún meiri en fimmföld (5,5) en minnkar með aldri og er orðin jöfn milli reykingamanna og þeirra sem ekki reykja eftir 75 ára aldur.

Einnig skal þess getið að jákvæð fylgni er milli útbreiðslu kransæða-

kölkunar og þess sigarettufjölda er menn reykja. Þannig kom í ljós í einni rannsókn að æðakölkun var helmingi meiri meðal þeirra er reyktu 25 sigarettur á dag en meðal þeirra er ekki reyktu.

### Hvernig verka reykingar á æðakerfið?

Efnasamsetning tóbaksreyks er talsvert breytileg eftir tegund tóbaks, hvernig það er verkað og hvernig það er reykt. Geysilegur



Fjöldi sigarettanna á dag

Mynd 3. Hlutfallsleg dánartíðni úr kransæðasjúkdóm við mismunandi miklar sigarettreykingar.

(Framingham)

fjöldi efna hefur verið greindur í tóbaksblöðum og tóbaksreyk. Mesta þýðingu fyrir hjarta- og æðasjúkdóma hafa sennilega nikotín og kolsýringur (CO), en auk þessara efna má nefna metylalkohol (tréspiritus) ammoniak, formaldehyd, fenol, kreosót, anthracen og pyren.

Einnig er lítið eitt af blásýru, blýi og arsenik í tóbaksreyk.

Kolsýringur er venjulega 3-5% af lofttegundum tóbaksreyks en nikotín er venjulega um 1-2% af þurrvikt tóbaksblaða. Við að reykja 1 sigarettu fær maður venjulega í sig 2.5-3.5 mg af nikotíni. Kolsýrlingur

hefur mikla tilhneigingu til að bindast blóðrauða (hemoglobíni) blóðsins og verður sá hluti óvirkur til súrefnisflutninga. Meðal sigarettreykingamanna getur allt að 20% blóðrauðans verið þannig bundin kolsýrlingi. Áhrif nikotíns á hjartað eru í stuttu máli: Það eykur hjartsláttartíðni, hækkar blóðþrýsting, eykur afköst, eykur samdráttarkraft hjartavöðvans og eykur súrefnisnotkun, það getur valdið hjartsláttartruflunum og breytingum á hjartalínuriti. Önnur áhrif eru að það veldur aukningu á frjálsum fitusýrum í blóði og eykur samloðun kirnikorna.

Talið er að bæði nikotín og kolsýrlingur valdi aukningu á blóðfitu.

Telja sumir lækna að samverkun nikotíns og kolsýrlings leiði til æðakölkunar.

### Reykingavenjur Íslendinga.

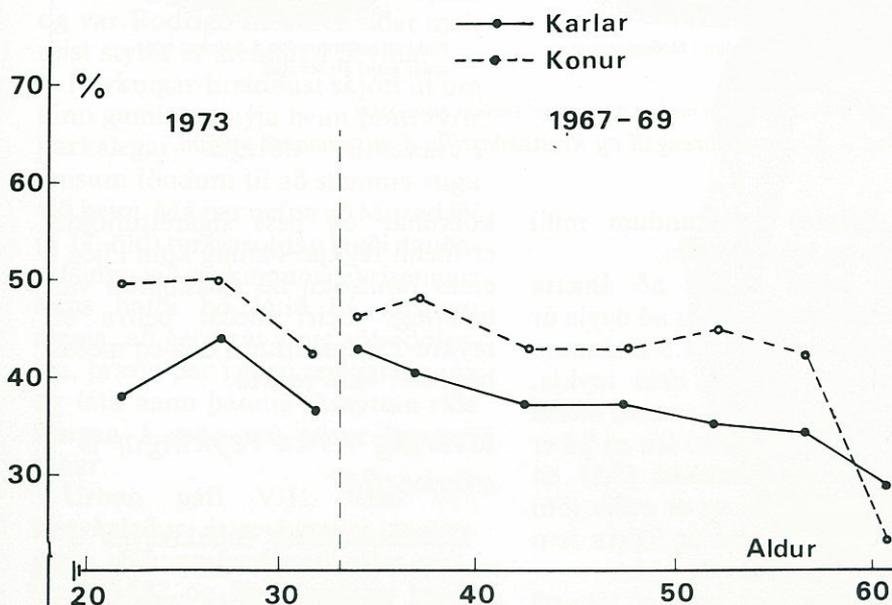
Í Hóprannsókn Hjartaverndar á Reykjavíkursvæðinu hafa reykingavenjur verið kannaðar. Fyrsta könnunin fór fram á árunum 1967-'69 og náði til karla og kvenna á aldrinum 34-61 árs, 1973 var gerð samskonar rannsókn á fólki á aldrinum 20-34 ára. Helstu niðurstöður þessara kannanna eru sýndar á mynd 4, 5 og 6 en sjá má að um það bil 10% fleiri konur reykja sigarettur en karlar í öllum aldursflokkum fram að sextugu. Reykingar eru mestar meðal yngra fólksins, um 50% kvenna reykja um tvítugt en þessi hundraðstala lækkar smátt og smátt með aldrinum.

Meðal karla reykja um 40% sigarettur á aldrinum 20-30 en hundræðstalan lækkar niður í um 30% á sextugsaldri.

Ef lítið er til reykingamagns, þá er algengast að menn reyki um pakka á dag, um 60% sigarettreykingamanna reykja 15-20 sigarettur eða meir á dag.

Ef athugað er hvenær menn hafa

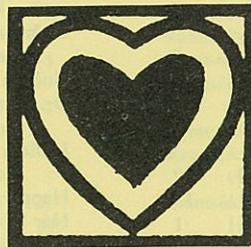
### REYKINGAVENJUR ÍSLENDINGA. SÍGARETTUR.



Mynd 4. Hundræðshluti íslenskra karla og kvenna sem reykja sigarettur.

# HJARTAVERND

*Efnisyfirlit 1. - 15. árgangs  
Árin 1964 - 1978*



Ritstjórar:

Snorri Páll Snorrason, Nikulás Sigfússon,  
Stefán Júlíusson.

Útgefandi:

*Hjartavernd, landssamtök hjarta- og  
æðaverndarféлага á Íslandi*

	Árg.	Tbl.	Bls.		Árg.	Tbl.	Bls.
Adams, Alvin, MD: Hve mikið C-vítamín er nægilegt? Þýð.: Kristrún Jóhannsdóttir .....	12	1	14	Frá Rannsóknarstöð Hjartaverndar. Svör Sigurðar Samúelssonar og Ólafs Ólafssonar um stofnun stöðvarinnar .....	4	1	5
Aðalfundur Hjartaverndar 1977. Úr fundargerð .....	14	2	35	Frá sjónarhóli leikmanns séð. Óskar Jónsson .....	2	1	1
Aðalfundur Hjartaverndar 1978 .....	15	2	12	- Óskar Jónsson .....	3	2	2
Alþjóðaheilbrigðisstofnunin fordæmir sigarettu- reykingar .....	8	1	11	- Óskar Jónsson .....	4	1	1
Atromid-S-lyfið. Fyrstu niðurstöður af langvinnri meðferð .....	9	1	20	- Óskar Jónsson .....	5	1	1
Árni Gunnarsson: Endurhæfing lamaðra og fatlaðar. Heimsókn í æfingastöð. (Myndir B.G.) .....	10	1	20	- Sólveig Eyjólfsdóttir .....	5	2	3
Árni Kristinsson læknir. Frá heimsþingi hjartalækna í Buenos Aires .....	11	1	11	- Sólveig Eyjólfsdóttir .....	6	2	1
- Önnunardeild fyrir hjartasjúklinga .....	3	3	4	Fréttir af starfi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar. Nikulás Sigfússon .....	14	2	9
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1967-68 ..	5	2	10	Fréttir frá Rannsóknarstöð Hjartaverndar .....	5	2	9
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1968-69 ..	6	1	12	Fréttir og tilkynningar .....	2	1	14
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1969-70 ..	7	1	3	Fulltrúar Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar heimsækja Ísland. Frásögn af heimsókninni ....	2	2	11
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1972-73 ..	10	1	3	Fulltrúi Alþjóðaheilbrigðisstofnunar, dr. G. Lamm, heimsækir Hjartavernd .....	15	2	5
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1973-74 ..	11	1	1	Fylgt úr hlaði. Ritstjórinn Snorri P. Snorrason .....	1	1	2
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1974-75 ..	12	1	1	Fyrirhugaðar hjarta- og æðarannsóknir á Íslandi vekja athygli Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar. Frétt .....	2	2	11
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1975-76 ..	13	1	1	Gaf þrjár milljónir (Um gjöf Guðrúnar Sveinsdóttur til Hjarta og æðavarndarfél. Skagafi. og Krabba- meinsfélags Skagafjarðar) .....	9	2	18
Ársskýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1977-78 ..	15	21	1	Dr. Guðm. Björnsson læknir: Leit að gláku á Rannsóknarstöð Hjartaverndar .....	6	1	4
Ársæll Jónsson læknir: Hjarta- og æðasjúkdómar á undanhaldi .....	13	1	7	Guðmundur Oddsson læknir. Röntgenrannsóknir á kransæðum og helstu skurðaðgerðir við kransæðasjúkdóma .....	7	1	1
- Kolvetni .....	15	1	4	Guðmundur Þorsteinsson frá Lundi. Sjúkrasaga mín .....	9	2	20
- Ný viðhorf í manneldisfræðum .....	12	1	7	Guðrún P. Helgadóttir. Eflum félagið okkar .....	2	2	6
Ávarp, undirritað af stjórn Hjarta- og æðasjúkdóma- varnafélags Reykjavíkur .....	1	1	1	Dr. Gunnar Sigurðsson læknir. Mataræði, kólesteról og kransæðasjúkdómar .....	14	2	4
Ávarp vegna háþrýstingsdags. Sigurður Samúelsson ..	15	1	19	Halldór Steinsen læknir. Líkamshreyfing og æðasjúkdómar .....	5	2	1
Ávarp vegna hjartadags heimsins. Sigurður Samúelsson	9	1	3	Happdrætti Hjartaverndar. Frásögn ritstjóra .....	15	1	21
Bergþóra Sigurðardóttir læknir: Útvarperindi 7. 4. 1975 .....	11	1	9	Hár blóðþrýsingur. Útvarperindi. Snorri P. Snorrason .....	4	1	2
Bjarni Torfason læknir: Holdafar. Erindi flutt á ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar .....	14	2	9	Heilsufarsrannsóknir á vegum Hjartaverndar. Lýsing á væntanlegum rannsóknnum .....	3	3	1
Bjarni Þjóðleifsson læknir: Sjúkdómar í meltingar- færum hjá Íslendingum. Erindi flutt á ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar .....	14	2	17	Heilsufarsrannsóknir Hjartaverndar. Viðtal við dr. Sigurð Samúelsson. (Áður birt í Mbl.) .....	14	1	12
Blóðfitur íslenskra karla. Ný skýrsla. Nikulás Sigfússon	10	1	13	Helstu einkenni kransæðasjúkdóma. Snorri P. Snorrason .....	1	1	4
Búvörur og neysluþörf. Ritstjórnargrein .....	15	1	1	Hjalti Þórarinsson yfirlæknir. Skurðaðgerðir við hjartasjúkdómum .....	5	1	3
Davíð Davíðsson prófessor: Nokkur orð um kólesterol	2	1	5	Hjarta og æðasjúkdómar á undanhaldi. Ársæll Jónsson .....	13	1	7
Eflum félagið okkar. Guðrún P. Helgadóttir .....	2	2	6	Hjarta og æðasjúkdómar og orsakir þeirra. Sigurður Samúelsson .....	2	1	3
Eggert Asgeirsson: Samfélag og heilsufar .....	6	1	1	Hjartavernd 5 ára. Yfirlit um starfsemina .....	6	2	10
Elin Vigfúsdóttir: Pula .....	14	2	32	Hjartavernd-samtök hjarta- og æðasjúkdómavarna- félaga á Íslandi stofnuð. Frásögn. Mynd af fyrstu framkvæmdastjórn .....	2	1	13
Endurhæfing hjartasjúkra: Sigurður Samúelsson .....	10	1	5	Hrafnkell Helgason yfirlæknir. Reykingar og heilsufar .....	6	1	6
Endurhæfing lamaðra og fatlaðra. Árni Gunnarsson Myndir: Bragi Guðmundsson .....	10	1	20	Holdafar. Bjarni Torfason .....	6	1	6
Eru hjúkrunarhælin næsta verkefni? Þórarinn Guðnason	2	1	7	Hollráð við háþrýstingi. (Sérfræðingur Lyflæknis- deildar Landspítalans) .....	14	1	4
Félagssamtökin, Ritstjórinn, Snorri P. Snorrason ....	1	1	2	Hóprannsókn Hjartaverndar hafin á Akureyri. Frétt ..	8	1	11
Félagssstarfið .....	2	2	12	Hóprannsóknir Hjartaverndar á höfuðborgarsvæði. Útvarperindi. Ottó Björnsson .....	9	2	15
Forvígismaður látinn (Eggert Kristjánsson) .....	3	3	6	Hvað veldur hjartasjúkdómum? (Úr Science Digestí Írrael) .....	2	2	2
Framkvæmdastörf hjá Hjartavernd .....	14	2	33	Hvar stöndum vér? Theódór Skúlason .....	2	2	2
Framtíð heilsufarsrannsókna í Svíþjóð - Byggðhúsan Ólafur Ólafsson .....	7	1	8	Hve mikið C-vítamín er nægilegt? Alvin Adams. Þýð.: Kristrún Jóhannsdóttir .....	13	1	14
Framþróun á sviði hjarta- og æðasjúkdóma. Úr skýrslu bandarísku sérfræðinganeftdarinnar 1964. Þýð.: Anna Atladóttir .....	3	3	8	Hvernig bregðast skal við bráðri kransæðastíflu. Snorri P. Snorrason .....	9	1	5
Frá Aðalfundi Hjartaverndar 1972 .....	9	2	18				
Frá Aðalfundi Hjartaverndar 1973 .....	10	1	11				
Frá Aðalfundi Hjartaverndar 1974 .....	11	1	5				
Frá félagssstarfinu .....	2	1	14				
- (Ráðning framkvæmdastjóra) .....	3	1	7				
- (Húsakaup) .....	3	3	9				
- (Húsakaup) .....	4	1	9				
- (Ritstjórar Hjartaverndar) .....	5	1	9				
Frá heimsþingi hjartalækna í Buenos Aires. Árni Kristinsson .....	11	1	11				
Frá hjartaþingi í Skotlandi .....	6	1	14				
Frá hóprannsókn Hjartaverndar 1967-68. Könnun á sjúkrasögu þátttakenda .....	7	1	5				

	Árg.	Tbl.	Bls.		Árg.	Tbl.	Bls.
Höfum við dregist aftur úr í greiningartækni hjartasjúkdóma. Þóður Harðarson	14	1	6	Ný skýrsla um blóðmælingar. Nikulás Sigfússon	14	1	16
Iktýski: Kári Sigurbjörgsson	10	1	16	Ný viðhorf í manneldisfræðum. Ársæll Jónsson	12	1	13
Jákvæð viðhorf til heilbrigðismála. Inngangur að skýrslu bandarísku sérfræðinganeftardarinnar um hjartasjúkdóma, krabbamein og slag	3	2	3	Næringarrannsóknir og æðakölkun. (Ritsjórinn Snorri P. Snorrason)	2	1	2
Jón Jónsson jarðfræðingur: Útilif. - Nokkrar gönguleiðir. Búrfell-Kaldársel	5	1	9	Offita, hreyfing og hjartavernd. Sigurður Þ. Guðmundsson	2	2	1
Jón Þorsteinsson læknir: Rannsóknir gigtsjúkdóma á Íslandi. Útvarperindi	8	1	1	Offita og blóðrásin. Magnús Karl Pétursson	9	2	12
Kári Sigurbjörgsson læknir: Iktýski.	10	1	16	Orsakir sjúkdóma. Ólafur Sigurðsson	3	1	3
Kolvetni. Ársæll Jónsson	15	1	4	Ottó J. Björnsson tölfræðingur: Hóprannsókn Hjartaverndar á höfuðborgarsvæði. Útvarperindi 27.9. 1972	9	2	15
Kransæðafarsótt. Úr Newsveek. Þýð.: Sveinn Kristinsson	3	1	9	Ólafur Ólafsson yfirlæknir: Framtíð heilsufarsrannsókna í Svíþjóð - „Byggðhúlsan“	7	1	8
Kransæðasjúkdómar. Hættumerki og varnarráðstafanir. Sigurður Samúelsson	5	1	13	- Starf hjarta- og æðaverndarféлага	1	1	11
Kransæðasjúkdómar á Íslandi. Frásagnir af læknaárðstefnu og útdráttur úr erindum	15	2	7	- Tillaga um endurhæfingarstöð	5	2	8
Kristján T. Ragnarsson læknir: Líkamsæfingar og kransæðasjúkdómar	13	1	10	Ólafur Ólafsson lætur af störfum. Frétt um skipun hans í embætti landlæknis	9	2	11
Leit að gláku á Rannsóknarstöð Hjartaverndar. Guðmundur Björnsson	6	1	4	Ólafur Sigurðsson læknir: Orsakir sjúkdóma	3	1	3
Linolensskortur og blóðsegi. Frásögn af rannsókn próf. Owrens við Oslóarháskóla	1	1	12	Óskar Jónsson forstjóri: Frá sjónarhóli leikmanns séð	2	1	1
Líkamshreyfing og æðasjúkdómar. Halldór Steinsen	5	2	1	- Frá sjónarhóli leikmanns séð	3	2	2
L.S.D. Þýtt úr The Plain Truth, maí 1969	6	2	5	- Frá sjónarhóli leikmanns séð	4	1	1
Læknanemar mæla blóðþrýsting. Frétt.	15	1	20	- Frá sjónarhóli leikmanns séð	5	1	1
Lög fyrir Hjartavernd, samtök hjarta- og æðasjúkdómavarnarféлага á Íslandi	1	1	7	Páll Ásmundsson læknir: Um nýrnasjúkdóma	8	1	5
Magnús Karl Pétursson, Offita og blóðrásin	9	2	12	Páll Gíslason yfirlæknir: Um æðakölkun	2	1	8
Mataræði almennings. Ritsjóri	9	2	4	Pokrovsky, A.: Mataræði sem lengir lífið	2	2	7
Mataræði, kólesteról og kransæðasjúkdómar. Gunnar Sigurðsson	14	2	4	Próf. Sigurður Samúelsson skipaður fulltrúi í hjarta- og æðasjúkdómaráði Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar. Frétt	10	1	8
Mataræði og kransæðasjúkdómar. Útvarperindi. Nikulás Sigfússon	6	2	8	Rannsókn Hjartaverndar á Sauðárkróki. Frétt	15	1	3
Mataræði sem lengir lífið. A. Pokrovsky	2	2	7	Rannsókn Hjartaverndar á Vestfjörðum. Frétt	11	1	6
Málmiðnaðarmenn í heilsufarsrannsókn. Frétt	15	1	21	Rannsóknir á línólensýru	3	1	11
Minning. Um Sigurliða Kristjánsson látinn	9	2	19	Rannsóknir gigtsjúkdóma á Íslandi. Útvarperindi: Jón Þorsteinsson	8	1	1
Mynd af hjartasjúklingi. Gösta Tibblin	9	1	21	Rannsóknir Hjartaverndar. Nikulás Sigfússon	14	2	23
Neysluvenjur og heilsufar. Viðtal Áslaugar Ragnarsson við Snorra P. Snorrason yfirlækni	15	1	13	Rannsóknir Hjartaverndar í Austur-Húnavatnsýslu. Frétt	11	1	7
Nikulás Sigfússon yfirlæknir: Ársskýrslur Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar (sjá þar).				Rannsóknir víða um land. Fréttir af rannsóknum Hjartaverndar	9	2	14
- Blóðfitur ísl. karla. Ný skýrsla	10	1	13	Reikningar Hjarta- og æðaverndarfélags Reykjavíkur 1965	3	2	10
- Reykingar og hjarta- og æðasjúkdómar	15	2	14	Reikningar Hjarta- og æðaverndarfélags Reykjavíkur 1966	4	1	17
- Fréttir af starfi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar	14	1	1	Reikningar Hjarta- og æðaverndarfélags Reykjavíkur 1967-'68	5	2	14
- Mataræði og kransæðasjúkdómar. Útvarperindi 16. apríl 1968	6	2	8	Reikningar Hjartaverndar 1955-'66	3	2	9
- Nokkrar nýjungar í lyfjameðferð við kransæðasjúkdóma	4	1	2	Reikningar Hjartaverndar 1966-'67	4	1	16
- Nýr áfangi í hóprannsókn Hjartaverndar hafinn	7	1	8	Reikningar Hjartaverndar 1967-'68	5	2	15
- Ný skýrsla um blóðmælingar	14	1	16	Reikningar Hjartaverndar 1974-'75	12	1	16
- Rannsóknarstöð Hjartaverndar. Yfirlit 1967-1975	12	1	6	Reikningar Utanfararsjóðs Hjartaverndar	5	2	16
- Rannsóknir Hjartaverndar. Erindi flutt á ráðstefnu um neysluvenjur og heilsufar	14	2	23	Reykningar - áhrif þeirra á heilsuna. Nikulás Sigfússon	5	2	4
- Reykingar - áhrif þeirra á heilsuna	5	2	4	Reykningar og heilsufar. Hrafnkell Helgason	6	1	6
- Reykingar og hjarta- og æðasjúkdómar	15	2	14	Reykningar og hjartað. Úr skýrslu Heilbrigðisstofnunar Bandaríkjana	6	1	2
- Skurðaðgerð til lækunar á kólesteróli blóðsins	8	1	4	Reykningar og hjarta- og æðasjúkdómar. Nikulás Sigfússon	15	2	14
Nitróglýcerín og notkun þess við hjartaöng. Þorkell Jóhannesson	3	2	1	Reyktum fyrir 810 milljónir 1971. (1240 vindlinga á mann)	9	1	9
Nokkrar nýjungar í lyfjameðferð við kransæðasjúkdóma. Nikulás Sigfússon	4	1	11	Röntgenrannsóknir á kransæðum og helstu skurðaðgerðir við kransæðasjúkdóma. Guðmundur Oddsson	7	1	1
Nokkur orð um cholesterol. Davíð Davíðsson	2	1	5	Samfélag og heilsufar. Eggert Ásgeirsson	6	1	1
Nokkur orð um fæðuval. Vigdís Jónsdóttir	6	2	2	Sigríður Haraldsdóttir húsmæðrakennari: Um fituna	2	2	1
Nokkur orð um verkefni landssamtakanna. Sigurður Samúelsson	1	1	4	Sigurður Þ. Guðmundsson læknir: Offita, hreyfing og hjartavernd	2	2	1
Norrænt læknaþing í Reykjavík. Sagt frá 31. þingi nærrænna lyflækna 26.-29. júní 1968	5	2	9	Sigurður Samúelsson o.f.: Ávarp	1	1	1
Nýr áfangi í hóprannsókn á Reykavíkursvæðinu	14	1	17	Dr. Sig. Samúelsson próf.: Ávarp vegna háþrýstingsdagsins	15	1	19
Nýr áfangi í hóprannsókn Hjartaverndar hafinn. Nikulás Sigfússon	7	1	8	- Ávarp vegna „hjartadags heims“	9	1	3
				- Endurhæfing hjartasjúkra	10	1	5
				- Hjarta- og æðasjúkdómar og orsakir þeirra	2	1	3

	Árg.	Tbl.	Bls.
- Kransæðasjúkdómar. Hættumerki og varnarráðstafanir .....	5	1	13
- Kransæðasjúkdómar- hættuþættir og varnir .....	9	1	10
- Nokkur orð um verkefni landssamtaka. Erindi á stofnundi .....	1	1	4
- Um hjarta- og æðasjúkdóma .....	1	1	8
- Um hjartaverndarmálin .....	3	1	1
Sigurður B. Þorsteinsson læknir: Um (of) notkun fúkalyfja .....	12	1	11
Sjálfvirkur efnamælir. Þorsteinn Þorsteinsson .....	4	1	9
Sjúkdómar í meltingarfærum hjá Íslendingum. Bjarni Þjóðleifsson .....	14	2	17
Sjúkdómsreynsla mín. Guðmundur Þorsteinsson frá Lundi .....	9	2	20
Sjúkdómssaga Róberts Walties. Þýtt úr Newsveek 70% prósent karla á aldrinum 34-40 reykja. Viðtal við Ottó J. Björnsson tölfræðing .....	9	1	19
Skurðaðgerð til lækkunar á kólesteróli blóðs. Nikulás Sigfússon .....	8	1	4
Skurðaðgerðir við hjartasjúkdómum. Hjalti Þórarinnsson .....	5	1	3
Skýrsla Hjartaverndar fylgirit Acta Medica Scandinavica. Frétt .....	15	1	17
Skýrsla Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar 1971-72 ...	9	2	3
Skýrsla stjórnar Hjartaverndar fyrir stafsrárin 1964-'65 og 1965-'66 .....	3	2	6
Skýrsla stjórnar Hjarta- og æðaverndarfélags Reykjavíkur. Um stofnun rannsóknarstöðvar o.fl. 5	1	15	
Skýrsla stjórnarinnar. Um aðalfund 1966 og útbúnað rannsóknarstöðvar 1967 .....	4	1	13
Snorri P. Snorrason yfirlæknir: Fylgt úr hlaði. Ritstjórnargrein .....	1	1	2
- Hár blóðþrýsingur .....	4	1	2
- Helstu einkenni kransæðasjúkdóma .....	1	1	4
- Hvernig bergðast skal við bráðri kransæðastíflu .	9	1	5
- Næringarrannsóknir og æðakölkun .....	2	1	2
- og Áslaug Ragnars: Neysluvenjur og heilsufar. Viðtal .....	15	1	13
Sólveig Eyjólfsdóttir. Frá sjónarhóli leikmanns séð ...	5	2	3
- Frá sjónarhóli leikmanns séð .....	6	2	1
Starf hjarta- og æðaverndarfélaga. Ólafur Ólafsson .....	1	1	2
Stjórnir Hjarta- og æðasjúkdómavarnarfélaga. Skrá yfir stjórnir allra félaganna .....	1	1	2

	Árg.	Tbl.	Bls.
Stofnfundur Hjartaverndar. Frásögn af stofnun landssamtakanna og stjórnarkjöri .....	1	1	13
Theódór Skúlason yfirlæknir: Hvar stöndum vér? .....	2	2	2
- Um segavarnir .....	3	3	7
Tibblin, Gösta dr.: Mynd af hjartasjúklingi .....	9	1	2
Tíu ára starfsemi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar. Yfirlit Stefán Júlíusson .....	14	2	1
Um fituna. Sigríður Haraldsdóttir .....	2	2	3
Um hjarta- og æðasjúkdóma. Sigurður Samúelsson ...	1	1	8
Um hjartaverndarmálin. Sigurður Samúelsson .....	3	1	1
Um (of) notkun fúkalyfja. Sigurður B. Þorsteinsson .....	12	1	1
Um nýrnasjúkdóma. Páll Ásmundsson .....	8	1	5
Um segavarnir. Theódór Skúlason .....	3	3	7
Um 22 þúsund hafa verið rannsakaðir. Viðtal við Ólaf Ólafsson forstöðumann Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar .....	9	1	15
Um vítamín. Frá lyfjaverslunni Ferrosen. Anna Atladóttir þýddi .....	3	3	5
Um æðakölkun. Páll Gíslason .....	2	1	8
Útilif. Nokkrar gönguferðir. Búrfell-Kaldársel. Jón Jónsson .....	5	1	9
Útvarpserindi 7. 4. 1975. Bergþóra Sigurðardóttir ...	11	1	8
Varnir gegn hjartasjúkdómi. Frásögn af rannsókn Hjartarannsóknarstofnunar Bandaríkjanna o.fl. 6	1	8	
Vélar vaka yfir mannlífum. Frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni .....	9	1	11
Vigdís Jónsdóttir skólastjóri: Nokkur orð um fæðuval .....	6	2	2
Það eru fleiri hjartasjúkdómar en kransæðastífla. Viðtöl við Pál Jónsson og Helga Sæmundsson .	9	1	7
Þorkell Jóhannesson læknir: Nýtróglycerín og notkun þess við hjartaöng (Angina Pectoris) ....	3	2	1
Þorsteinn Þorsteinsson lífefnafræðingur. Sjálfvirkur efnamælir .....	4	1	9
Þórarinn Guðnason læknir: Eru hjúkunarheimilin næsta verkefni? .....	2	1	7
Þórður Harðarson yfirlæknir: Höfum við dregist aftur úr greiningartækni hjartasjúkdóma? .....	14	1	6
Þula. Elin Vigfúsdóttir .....	14	2	32
Önnunardeild fyrir hjartasjúklinga. Árni Kristinnsson .....	3	3	4

byrjað að reykja má sjá að flestir hafa byrjað á aldrinum 15-19 ára.

Á vegum Borgarlæknis var gerð könnun á reykjavekjum barna og unglinga í Reykjavík 1974 og kom þá fram að sigarettreykinga fór að gæta um 10-12 ára aldur (5% drengir, 2-3% stúlkur) en fóru svo hratt vaxandi upp í um 50% meðal 16 og 17 ára drengja en nær 60% stúlkna á sama aldri.

Við rannsókn á skólabörnum á Akranesi 1976 og '77 fengust svipaðar niðurstöður.

### Hjarta- og æðasjúkdómar meðal Íslendinga.

Það er alkunna að hjarta- og æðasjúkdómar eru nú algengasta dánarorsök hér á landi eins og í mörgum öðrum löndum. Á mynd 7 má sjá að um 46% mannláta orsakaðist af hjarta- og æðasjúkdómum hér á landi 1967. Þessi tala mun nú vera yfir 50%. Algengast er að menn deyi úr hjartasjúkdómum (um 30% dauðsfalla) en í þeim flokki eru kransæðasjúkdómar langalgengastir. Dauðsföll úr hjartasjúkdómum hafa farið stöðugt vaxandi undanfarna áratugi eins og sjá má á töflu I, en þó kann að vera að þessi þróun sé að snúast til betri vegar síðustu 4-5 árin.

Tafla I.

DÁNIR ÚR HJARTASJÚKDÓMUM Á ÍSLANDI 1951 - '70

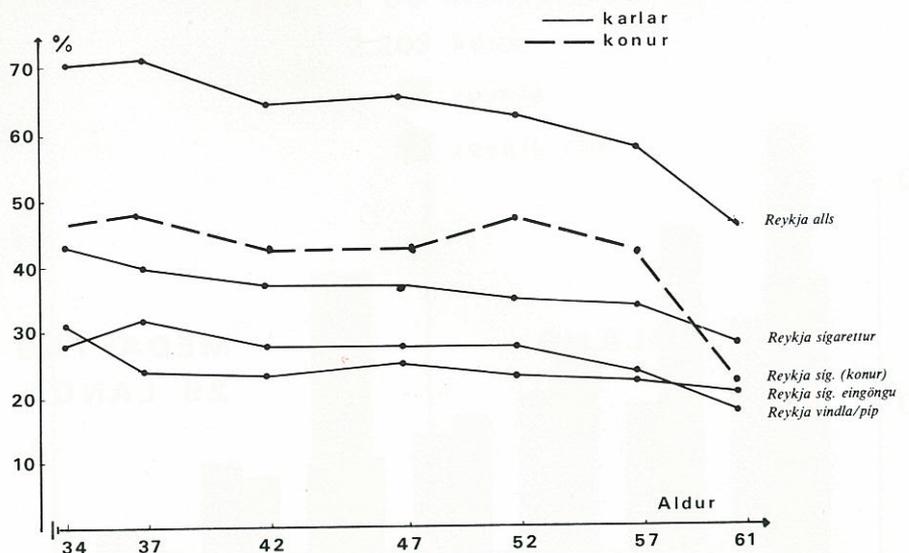
ÖFJU ALLRA  
MANNLÁTA

1951 - '55	131,0
1956 - '60	169,0
1961 - '65	266,5
1966 - '70	297,2

(HBRK.)

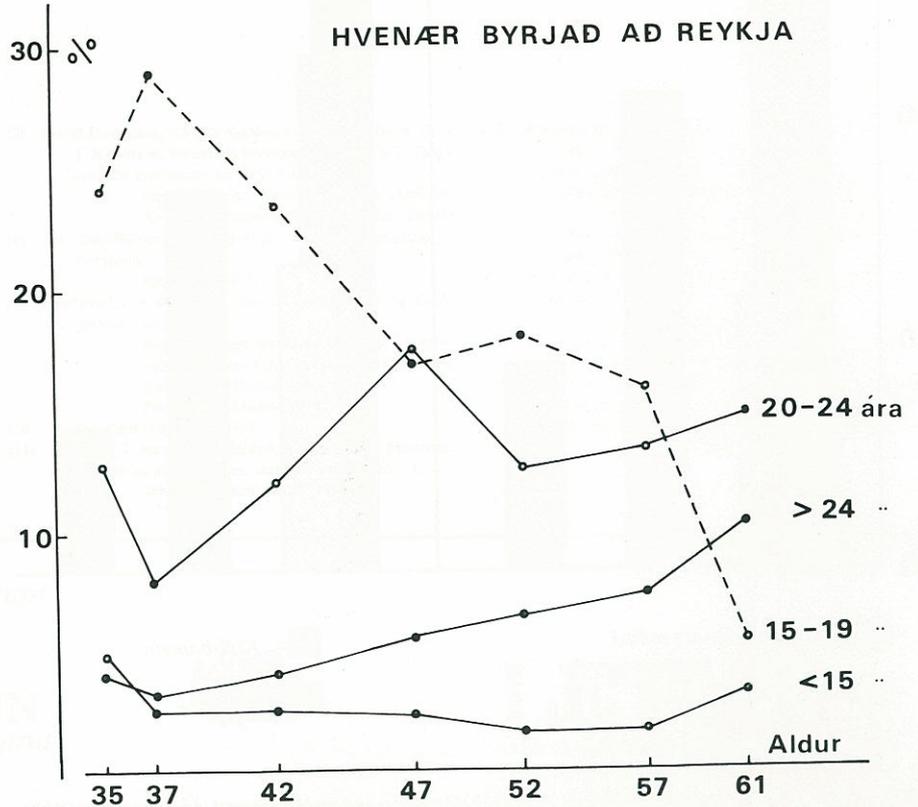
1/ 401, 410-416, 420-422, 430-434, 440-443 INT. CLASS.D15.

### REYKINGAVENJUR ÍSLENDINGA 1967-68



Mynd 5.

### REYKINGAVENJUR ÍSLENSKRA KARLA. SÍGARETTUR.



Mynd 6. Lárétti ásinn sýnir aldur þegar könnun fór fram, en lóðrétti ásinn hundrads-hluta þeirra innan aldursflokksins sem byrjuðu að reykja á tilteknum aldri.

## Þáttur reykinga í hjarta- og æðasjúkdómum á Íslandi.

Þegar meta skal þátt sígarettu-reykinga í hjarta- og æðasjúkdómum eru það aðallega tvö atriði sem eru könnuð: Hvert er algengi þessara sjúkdóma meðal reykingamanna samanborið við þá sem ekki reykja og hver er dánartíðni úr þessum sjúkdómum í þessum tveim hópum.

Í fyrsta áfanga hóprannsóknar Hjartaverndar voru 2.203 karlmenn á aldrinum 34-61 árs. Einkenni um kransæðasjúkdóm fannst í hjartalínuriti meðal 7.1% reykingamanna en 5.8% þeirra sem ekki reyktu. Mismunurinn var mestur í elstu aldursflokkum þar sem kransæðasjúkdómur var nærri helmingi algengari meðal reykingamanna en þeirra er ekki reyktu. (Mynd 8).

Sé litið á dauðsföll vegna kransæðasjúkdóms kom í ljós að þau voru um helmingi algengari (1.88) meðal þeirra er reyktu 25 sígarettur á dag en meðal þeirra er ekki reyktu.

Úr erlendum hóprannsóknnum hafa komið fram svipaðar niðurstöður og hefur þeirra verið að nokkru getið hér að framan.

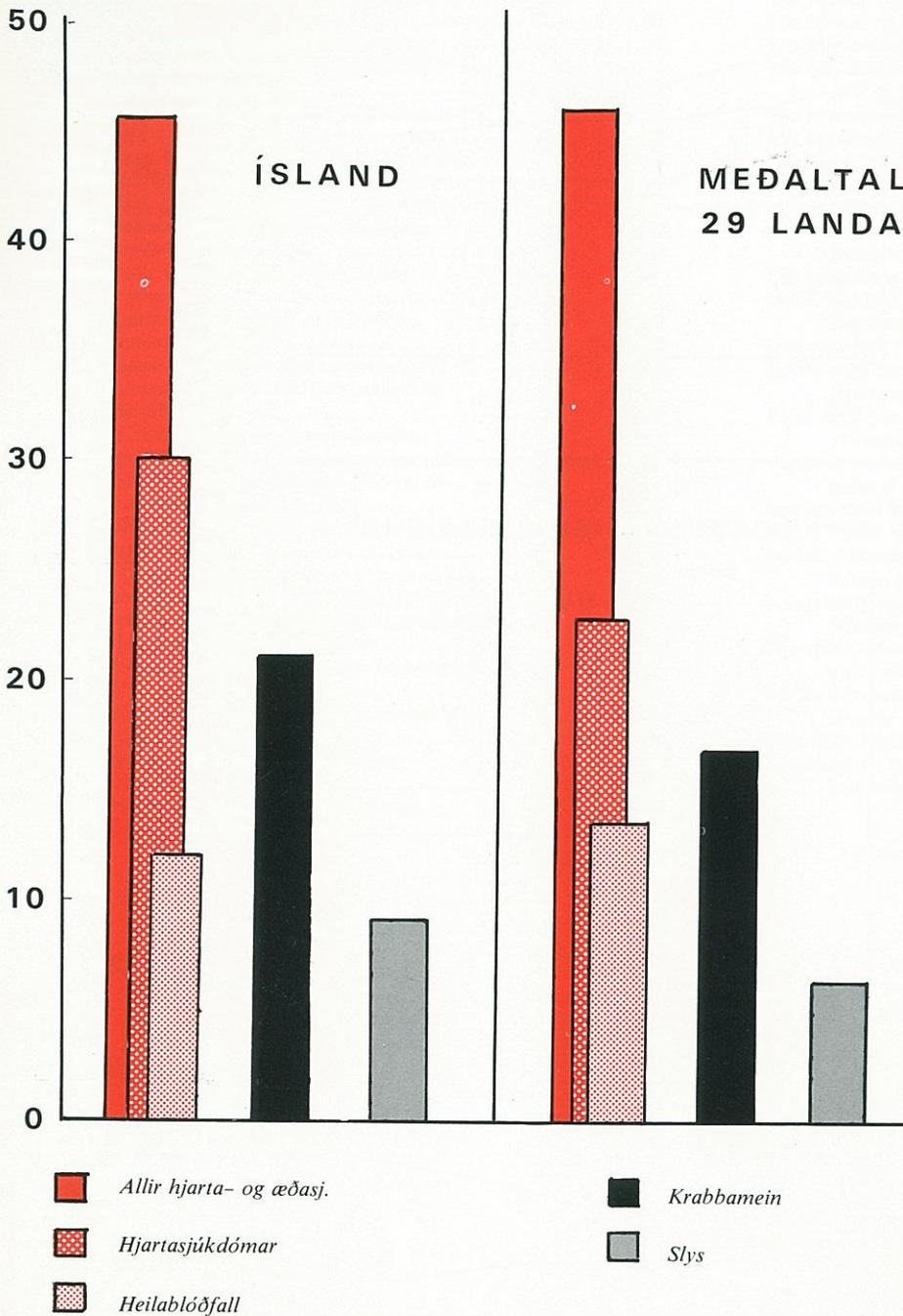
### Lokaorð.

Flestir munu nú telja að orsakasamband sé milli sígarettureykinga og kransæðasjúkdóma, sérstaklega kransæðastíflu. Áætlað er að reykingar valdi dauða 52.000 manna á ári hverju í Bretlandi, helmingur þeirra deyja úr hjarta- og æðasjúkdómum.

Í Bandaríkjunum hefur verið áætlað að helmingu kransæðadauðsfalla stafi beinlínis af sígarettureykingum.

En er til einhvers að hætta? Er skaðinn ekki þegar skeður ef menn hafa reykt árum saman?

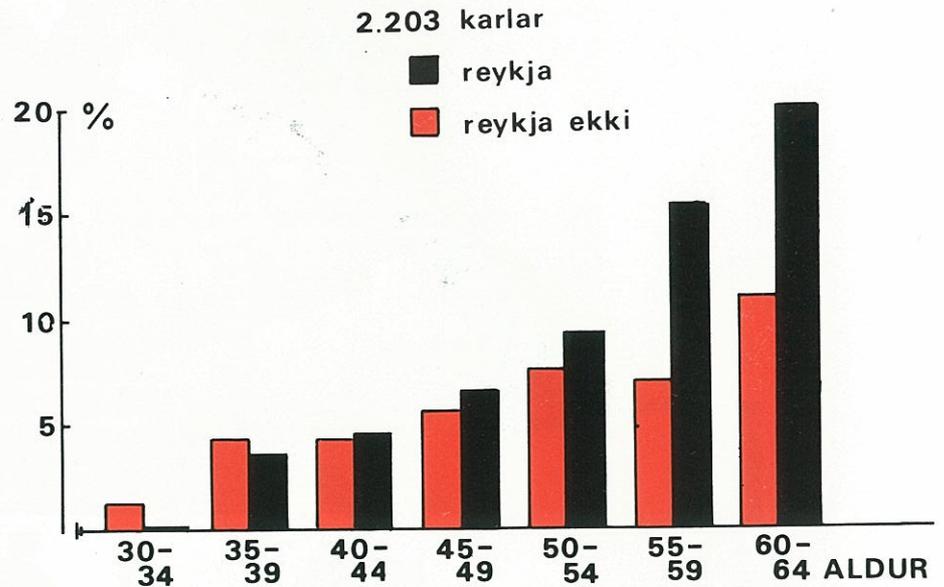
Niðurstöður áðurnefndra hóp-



Mynd 7. Mannslát vegna hjarta- og æðasjúkdóma og tveggja annara dánarorsaka sem hundraðshluti allra mannláta á Íslandi og í 29 löndum. Ár: 1967. Bæði kyn. Allir aldursflokkar.

rannsóknna benda eindregið til þess að hættan á kransæðasjúkdómum fari fljótt minnkandi ef menn hætta að reykja. Þannig reyndist áhættan meðal þeirra er höfðu hætt að reykja helmingi minni en meðal þeirra er héldu áfram sígarettureykingum í hinni þekktu Framingham-rannsókn í Bandaríkjunum. Svo virtist sem þessara áhrifa tæki að gæta mjög fljótt eftir að menn hættu reykningum.

## SÍGARETTUREYKINGAR OG KRANSÆDASJÚKDÓMAR



Mynd 8. Hlutfallsleg tíðni einkenna um kransæðasjúkdóm meðal karla er reyktu sígarettur og þeirra er ekki reyktu.

(Hóprannsókn Hjartaverndar)

### Heimildir:

- (1) Lakartíðninginn, 75, 2918: VII, 1978.
- (2) J.L. Van Lancker: Smoking and Disease. Research on smoking Behavior. NIDA Research Monograph 1977.
- (3) H. Dörken: Die Rauchgewohnheiten bei jüngeren Herz-Infarktpatienten. München Med. Wschr. 4: 187, 1967.
- (4) J.P. English, F.A. Willius & J. Berkson: Tobacco and coronary disease. JAMA 115: 1327, 1940.
- (5) G. Tibblin: Rökning och koronarsjúkdóm (2): Allmän översikt. Lakartíðninginn 67: 140, 1970.
- (6) P. Astrup: Rökning och koronarsjúkdóm (11): Karbeskadig-ende virkning af CO og hypoxi. Lakartíðninginn 67: 256, 1970.
- (7) Davíð Davíðsson, Nikulás Sigfússon, Ólafur Ólafsson, Ottó J. Björnsson, Þorsteinn Þorsteinnsson: Skýrsla A V. Hóprannsókn Hjartaverndar 1967-68. Reykjavíkur íslenskra karla á aldrinum 34-61 árs. Könnun með spurningalista. (óbirt)
- (8) Jón Sigurðsson: Reykingavenjur barna og unglunga í Reykjavík. Reykjavík, 1975.
- (9) Guðbrandur Kjartansson, Reynir Þorsteinsson og Guðmundur Árnason. Reykingavenjur barna og unglunga í Barnaskóla Akraness, Gagnfræðaskóla Akraness og Leirárskóla (Heiðarskóla). Prentstofa Akraness 1978.
- (10) Heilbrigðisskýrslur 1951-1974.
- (11) Z. Fejfar, T. Strasser, S. Hatano, A. Ikeme & R. Masironi: Cardiovascular Diseases: care and prevention - I. WHO Chronicle 28: 35, 1974.
- (12) Hóprannsókn Hjartaverndar 1967-68. Óbirtar niðurstöður.
- (13) Gunnar Sigurðsson: Risk factors and death from coronary heart disease in middle aged Icelandic men. Erindi fl. á II. Scandinavian Symposium on Atherosclerosis Research, Kaupmannahöfn 24.-25. ágúst 1978.
- (14) K. Ball & R. Turner: Smoking and the heart. The basis for action. Lancet 2: 822, 1974.
- (15) E.T. Opstad: Smoking and heart disease. New Engl. J. Med. 268: 903, 1963.
- (16) T. Gordon, W.B. Kannel, D. McGee & T.R. Dawber: Death and coronary attacks in men after giving up smoking. A Report from the Framingham Study. Lancet, 4: 1348, 1974.

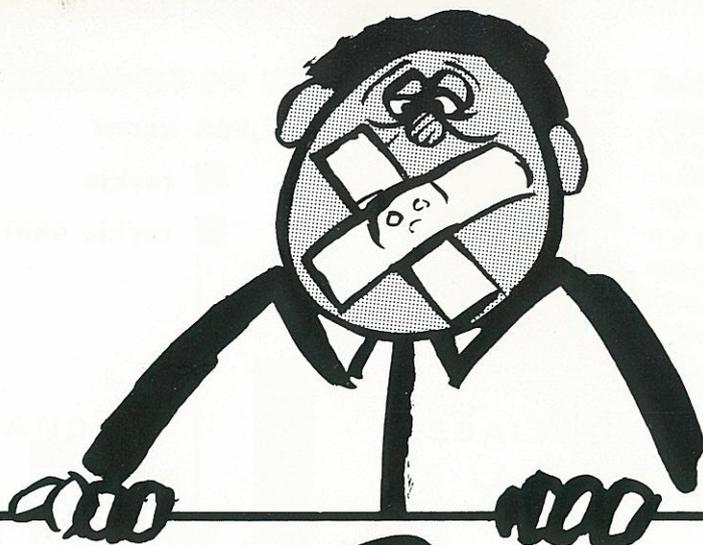
Á þessum síðustu og bestu tímum er hraðinn fyrir öllu.

**OFFSET-FJÖLRITUN**  
ryður sér æ meira til rúms vegna fljótrar afgreiðslu og vinnugæða.



# LETUR

Offset-fjölritun og bókaútgáfa  
Grettisgötu 2  
Sími 23857  
Reykjavík



# áttu í vandráeðum?...

.... með heilsuna.

Er brauðinu haldið frá þér?

Ef svo er, þá er HEILSUBRAUÐ tilvalið handa þér. Í HEILSUBRAUÐI er *enginn sykur*; þú getur borðað nægju þína áhyggjulaust.

HEILSUBRAUÐ hefur ekki aðeins þann kost, að vera sykurlaust, það er líka vítamínbætt. Í því er B og C vítamín, auk járns. Þetta er því sannkallað HEILSUBRAUÐ.

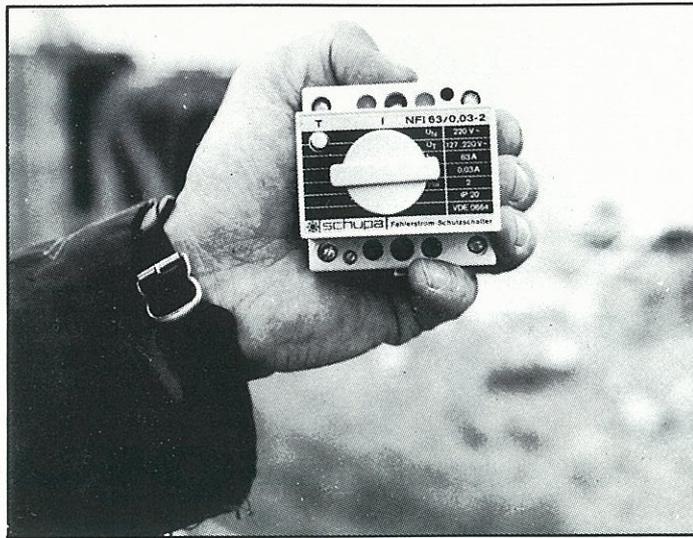
Nánari upplýsingar um innihald brauðsins er að finna á umbúðum þess.

Vel á minnst, umbúðirnar halda brauðinu fersku í átta daga.

Næst þegar brauð freistar þín, fáðu þér þá HEILSUBRAUÐ.



**Keflavík**

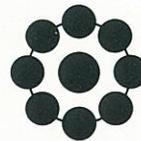
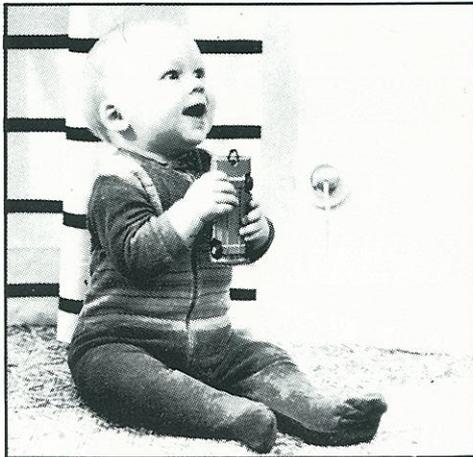


# Öryggis- ráðstöfun

Lítið tæki en nytsamt, leka-  
straumrofi kallast það; örugg-  
asti varnarbúnaðurinn gegn  
því að tjón, hætta og óþægindi  
skapist af rafmagni.  
Lekastraumrofi rýfur straum-

inn á stundinni ef það leiðir út.  
Er hann í rafmagnstöflunni  
hjá þér?  
Sjálfsögð öryggisráðstöfun á  
heimilum og vinnustöðum.  
Forðist eldsvoða og slys.  
Leitið nánari upplýsinga.

ALBENSINGASTÍFRANHF  
Lau 01/09/2011



**RAFAFL**

framleiðslusamvinnu-  
félag iðnaðarmanna

Skólavörðustíg 19. Reykjavík  
Símar 2 17 00 2 80 22

**Leggjum nýtt - lögum gamalt**



argus

# Eitt númer fyrir margga eða mörg númer fyrir einn

Líkurnar á vinningi í Happdrætti Háskólans eru ótrúlega miklar. HHÍ greiðir 70% veltunnar í vinninga. Það er hæsta vinningshlutfall í heimi.

Þú getur margfaldað vinning þinn með því að kaupa marga miða með sama númeri. Ef þú kaupir, til dæmis, fjóra miða og trompmiða að auki, með sama númeri, sem hlýtur 5 milljón króna vinning, færðu greiddar 45 milljónir.

Það geta margir sameinast um þess konar miða, aðe þá miðaraðir. Al-gengt er að vinir og kunningjar eða starfsfélagar sameinist um kaup á slíkum miðum.

Það er líka vinsæll happdrættisleikur að kaupa mörg númer í röð. Það eykur möguleikana á vinningi og jafn-vel aukavinningi, sem fellur ætíð á næsta númer við þann hæsta!

Ræddu við umboðsmanninn um möguleikana í HHÍ. Þeir eru vafalaust fleiri en þú gerir þér grein fyrir.

#### Vinningaskrá 1979:

9 @	5.000.000.-	45.000.000.-
18 —	2.000.000.-	36.000.000.-
198 —	1.000.000.-	198.000.000.-
432 —	500.000.-	216.000.000.-
4.014 —	100.000.-	401.400.000.-
14.355 —	50.000.-	717.750.000.-
115.524 —	25.000.-	2.888.100.000.-
<hr/>		
134.550 —		4.502.250.000.-
450 aukav.	75.000.-	33.750.000.-
<hr/>		
135.000 vinningar	saamt. kr.	4.536.000.000.-



**HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS**  
Menntun í þágu atvinnuveganna

# GRÓFT BRAUÐ, KRAFTBRAUÐIÐ.

*Bakað úr hollu, grófu mjöli,  
fitusnautt, algjörlega sykurlaust  
og gróflega gott á bragðið (það finnst  
krökkum líka).*

345

**SAMSÖLU  
BRAUÐ**

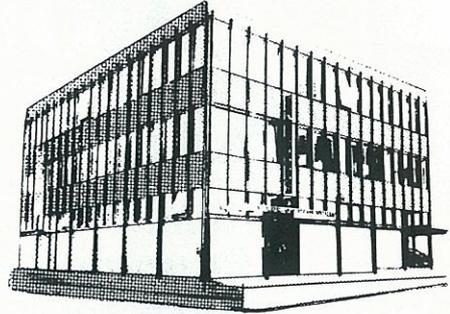


*Vertu vandlátur á brauðið þitt, það  
erum við.*



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

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



**Afgr.tími**  
**Mánud. – Föstud. 9<sup>15</sup>–12,**  
**13–16 og 17–18<sup>30</sup>**

**SPARISJÓÐUR**  
**Reykjavíkur & nágrennis**

Skólavörðustíg 11, sími 27766





## Cliniderm

Sápulaust hreinsiefni fyrir feita og óhreina húð. Nemur burt dauft skinn og fitu, losar um fitukirtla og kemur í veg fyrir að þeir stíflist og myndi húðorma (filapensa).

Fæst í apótekum og snyrtivörubúðum.



**FARMASÍA H/F**  
**SÍMI 25933**

# Heilbrigt líf holl fæða



Nýja smjörliðið frá Smjörliki hf. er kjörið fyrir alla, sem láta sér annt um heilsuna.

Í Sólblóma eru a.m.k. 40% fjölómattaðar feitisýrur. Sólblóma inniheldur einnig mikið magn af E-vítamín, auk annarra fjörefna.

Sólblóma er hollt og gott feitmeti í allan mat. Sólblóma kemur alltaf mjúkt úr isskápnum.

**Geymið Sólblómaöskjuna ávallt í isskápnum þegar hún er ekki í notkun.**

Þér fáið kraft úr Sólblóma.

**smjörliki hf.**

# Ostur í ábæti



## Paprikuostur

Ábætisostur úr Maribó-, Gouda-, Óðalsosti og rjóma.

Í hann er blandað ferskri papriku.

Að utan er hann þakinn rauðu paprikudufti.

**ostur er veizlukostur**





**skynsamt fólk  
velur traust  
tryggingafélag**

1951



**SAMVINNUTRYGGINGAR GT**

# Eftirtalin fyrirtæki hafa styrkt útgáfu Hjartaverndar

ALMENNAR TRYGGINGAR HF.  
Síðumúla 39 - Sími 82800

ALMENNA  
VERKFRÆÐISTOFAN HF.  
Fellsmúla 26 - Sími 38590.

ÁRBÆJARAPÓTEK  
Hraunbæ 102 - Sími 75200.

ALADÍN HF.  
Reynihvammi 34 Kópavogi  
Sími 41680.

ÁGÚST ÁRMANN  
HEILDVERSLUN  
Sundaborg 24 R - Sími 86677.

ÁSBRÚ RAMMAGERÐ  
Njálsgötu 62 - Sími 19108.

ÁSGEIR SIGURÐSSON HF.  
Austurstræti 17 - Sími 26800.

ARTEMIS SF.  
NÆRFATAGERÐ  
Grensásvegi 3 - Sími 83333 og 83335.

ÁSBJÖRN ÓLAFSSON  
HEILDVERSLUN  
Borgartúni 33 - Sími 24440.

ALÞÝÐUSAMBAND ÍSLANDS  
Grensásvegi 16 - Sími 83044.

ÁBURÐARVERKSMIÐJAN  
Gufunesi - Sími 32000.

AÐALBÍLASALAN  
Skúlagötu 40 - Sími 19181 og 15014.

ÁFENGIS- OG TÓBAKSVERSLUN  
RÍKISINS  
Skrifstofa Borgartúni 7 - Sími 24280.

BORGARÁS  
Sundaborg  
Klettagörðum 7 - Sími 81044.

BLÁSKÓGAR HF.  
Ármúla 8 - Sími 86080.

BÓKAÚTGÁFA  
MENNINGARSJÓÐS OG  
ÞJÓÐVINAFÉLAGSINS  
Skálholtsstíg 7 - Sími 13652.

BÓKAMIÐSTÖÐIN  
PRENTSMIÐJA OG  
BÓKAÚTGÁFA  
Laugavegi 29 - Sími 26050.

BÚNAÐARBANKI ÍSLANDS

BÚNAÐARFÉLAG ÍSLANDS  
Bændahöllinni við Hagatorg  
Sími 19200.

BAKARÍÐ  
Álfheimum 6 - Sími 36280.

BÍLAKLÆÐNINGAR HF.  
Kársnesbraut 100 Kópavogi  
Sími 40040.

BIFREIÐASMIÐJA  
SIGURBJÖRNS BJARNASONAR  
Vesturvör Kópavogi - Sími 44221.

BIFREIÐAVERKSTÆÐIÐ  
KAMBUR  
Hafnarbraut 10 Kópavogi - Sími 43922.

BÍLAVERKSTÆÐIÐ  
HEMLASTILLING HF.  
Súðavogi 14 - Sími 30135.

BLIKK OG STÁL HF.  
Súðavogi 14 - Sími 86666.

BIFREIÐASTÖÐ STEINDÓRS  
Hafnarstræti 2 - Sími 24100.

B.G. KRISTJÁNSSON  
HEILDVERSLUN  
Bragagötu 30 - Sími 15641.

BIFREIÐAVERKSTÆÐI  
NÍELSAR K. SVANE  
Skeifunni 5 - Sími 34362.

BÓKABÚÐ  
MÁLS OG MENNINGAR  
Laugavegi 18 - Sími 24240.

BORGARBÚÐIN  
Hófgerðin 30, Kópavogi - Sími 40180.

BÓLSTRARINN  
HÚSGAGNAVINNUSTOFA OG  
VERSLUN  
Hvefisgötu 74 - Sími 15102.

BIFREIÐASTILLINGAR NICOLAI  
Brautarholti 4 - Sími 13775.

BIFREIÐASTJÓRNAFÉLAGIÐ  
FRAMI  
Freyjugötu 26 - Sími 10273.

BYGGINGARIÐJAN HF.  
Breiðhöfða 10 - Sími 36660.

BYGGINGARVÖRUR HF.  
Ármúla 18 - Sími 35697.

BANANAR HF.  
Ellidavogi 103 - Sími 81674.

BÆJARLEIÐIR  
Langholtsvegi 115 - Sími 33500.

BRAUÐ HF.  
Auðbrekku 32 og Skeifunni 11 - Sími  
41400 og 85078.

BLOSSI SF.  
Skiðholt 35 - Sími 81350.

BJÖRN & HALLDÓR HF.  
VÉLAVERKSTÆÐI  
Síðumúla 19 - Sími 36030.

BIFREIÐALEIGAN FALUR  
Rauðarárstíg 31 - Sími 22022.

BLÓMAHÖLLIN SF.  
Hamraborg 3 - Sími 40380.

BJÖRN STEFFENSEN &  
ARI Ó. THORLACIUS  
ENDURSKOÐUNARSKRIFSTOFA  
Klappastíg 26 - Sími 22210.

BLÓMASKÁLINN  
v/Nýbýlaveg - Sími 40980.



Laugavegi 29 - Sími 24320.

CHRYSLER UMBOÐIÐ  
VÖKULL HF.  
Ármúla 36 - Sími 84366 og 84491.

DANÍEL ÞORSTEINSSON &  
CO. HF.  
SKIPASMÍÐASTÖÐ  
Bakkastíg 9 - Sími 12879 og 25988.

DANÍEL ÓLAFSSON OG CO.  
UMBOÐS OG HEILDVERSLUN  
Súðavogi 20-22 - Sími 86600.

DENTALÍA HF.  
Hraunteig 23 - Sími 30606 og 37547.

DALVER KJÖRBÚÐ  
Dalbraut 3 - Sími 33722.

DÚKUR  
Skeifunni 13 - Sími 82222.

ENDURSKOÐUNARSKRIFSTOFA  
BJARNI BJARNASON OG  
BIRGIR ÓLAFSSON SF.  
Laugavegi 120 - Sími 21706 og 24203.

EFNAGERÐ LAUGARNESS  
Borgartúni 6 - Sími 19166.

ENDURSKOÐUNARSKRIFSTOFA  
SIGURÐAR GUÐMUNDSSONAR  
Skiðholt 19 - Sími 17455

ENDURSKOÐUNARSKRIFSTOFA  
ÞORKELS SKÚLASONAR  
Hamraborg 5, Kópavogi - Sími 43666.

ELLINGSEN HF.  
Ánanaustum Grandagarði  
Sími 28855.

EGGERT  
KRISTJÁNSSON & CO. HF.  
Sundagörðum 4-8 - Sími 85300.

ENDURSKOÐUN HF.  
Suðurlandsbraut 18 - Sími 86533.

EFNISSALAN HF.  
Skeifunni 6 - Sími 85055.

EFNALAUGIN ÚÐAFOSS  
Vitastíg 12 - Sími 12301.

EGILL GUTTORMSSON HF.  
UMBOÐS- OG HEILDVERSLUN  
Suðurlandsbraut 14 - Sími 82788.

EFNAGERÐIN VALUR  
Kársnesbraut 124  
Sími 40795 og 41366.

EINAR ÁGÚSTSSON  
UMBOÐS- OG HEILDVERSLUN  
Brautarholi 4 - Sími 23880. Box 5533.

EINAR J. SKÚLASON  
SKRIFSTOFUVÉLAVERSLUN OG  
VERKSTÆÐI  
Hverfisgötu 89 - Sími 24130.

EIMSKIPAFÉLAG ÍSLANDS HF.  
Pósthússtræti 2 - Sími 27100.

FÉLAGSBÓKBANDIÐ  
Auðbrekku 63, Kópavogi - Sími 44400.

FILMUR OG VÉLAR SF.  
KVIKMYNDAVÉLAVIÐGERÐIR  
Skólavörðustíg 41 - Sími 20235.

FJÖLRITUNARSTOFA  
DANÍELS HALLDÓRSSONAR  
Ránargötu 19 - Sími 12280.

FASTEIGNASALAN  
Laugavegi 18a - Sími 17374.

FREYJA HF. SÆLGÆTISGERÐ  
Klettagörðum 7 og Lindargötu 12  
Sími 82482 og 82483.

FÓÐURBLANDAN HF.  
Grandavegi 42 - Sími 24360.

FISKVERKUN  
HALLDRÓS SNORRASONAR  
Gelgjutanga - Sími 34349.

FÉLAG JÁRNIÐNAÐARMANNA  
Skólavörðustíg 16 - Sími 18044, 23506  
og 26861. Box 1168 R 101.

FATAGERÐIN FLÍK  
Skúlagötu 51 - Sími 20765.

FÉLAG ÍSLENSKRA  
BIFREIÐAEIGENDA  
Ármúla 27 - Sími 29999.

G.S. VARAHLUTIR  
Ármúla 24 - Sími 36510.

G. ÓLAFSSON HF.  
HEILDVERSLUN  
Suðurlandsbraut 30 - Sími 84166 og  
84350.

GLERSKÁLINN HF.  
Síðumúla 11 - Sími 30695.

GÚMMÍVINNUSTOFA  
Skiðholt 35 - Sími 30688 og 30360.

GUNNAR GUÐMUNDSSON HF.  
Dugguvogi 2 - Sími 84410.

GÚMMÍSTEYPA  
Þ. KRISTJÁNSSONAR HF.  
Súðavogi 20 - Sími 36795.

GLERAUGNAHÚSIÐ  
Templarasundi 3 - Sími 21265.

GEORG ÁMUNDASON OG CO.  
Suðurlandsbraut 22 - Sími 81180.

GODDI SF.  
Fellsmúla 24 - Sími 30801.

GLUGGASMIÐJAN  
Síðumúla 20 - Sími 38220 og 81080.

GUNNAR EGGERTSSON HF.  
Sundagarðar 6 - Sími 83800.

HAMAR HF.  
Tryggvagötu og Borgartúni  
Sími 22123.

HAGPRENT HF.  
Brautarholti 26 - Sími 21650 og 29540.

HÁLFDAN HELGASON,  
UMBOÐS- OG HEILDVERSLUN  
Brautarholti 2 - Sími 18493 og 22516.

HALLDÓR JÓNSSON  
HEILDVERSLUN  
Dugguvogi 8-10 - Sími 86066.

HAMRAKJÖR  
Stigahlíð 45-47, Suðurverri  
Sími 31077 og 33330.

HEIMILISTÆKI  
Sætúni 8 - Sími 24000.

HÁALEITIS APÓTEK  
Háaleitisbraut 68 - Sími 82100.

HAMBORG  
Laugavegi 22, Hafnarstræti 1 og  
Bankastræti 11 - Sími 12527 og 19801.

HEGRI HF.  
Borgartúni 23 - Sími 81244.

HERMES HF.  
Háaleitisbraut 19 - Sími 31240  
Box 22.

HEILDVERSLUN  
ANDRÉSAR GUÐNASONAR  
Klettagörðum 11-13 - Sími 86388.

HAMPIÐJAN HF.  
Stakkholti 4 - Sími 28100.

HURÐARIÐJAN SF.  
Kársnesbraut 98, Kópavogi  
Sími 43411.

HVANNBERGSBRÆÐUR  
Laugavegi 24 - Sími 13604.

H. ÓLAFSSON OG BERNHÖFT  
Bergstaðastræti 13 - Sími 19790.

HILTI UMBOÐIÐ  
Ármúla 23 - Sími 81565.

HNIT SF.  
VERKFRÆÐISTOFA  
Síðumúla 34 - Sími 84755.

HARPA HF.  
LAKK OG MÁLNINGARVERKSM.  
Skúlagötu 42 - Sími 11547.

HAUKUR OG ÓLAFUR  
Ármúla 32 - Sími 37700.

ÍSTAK  
ÍSLENSKT VERKTAK HF.  
Íþróttamiðstöðinni Laugardal  
Sími 81935.

IÐJA  
FÉLAG VERKSMIÐJUFÓLKS  
Skólavörðustíg 16 - Sími 12537.

IÐUNNAR APÓTEK  
Laugavegi 40a - Sími 21133.

ÍSARN HF.  
Reykjanesbraut 10-12 - Sími 20720.

JÓN LOFTSSON HF.  
Hringbraut 121 - Sími 10600.

JOHAN RÖNNING HF.  
UMBOÐS- OG HEILDVERSLUN  
Sundaborg 15 - Sími 84000.

I. BRYNJÓLFSSON & KVARAN  
Hafnarstræti 9 - Sími 11590.

ÍSLENSK AMERÍSKA  
VERSLUNARFÉLAGIÐ HF.  
Tunguhálsi 7 - Sími 82700.

ÍSÓL HF.  
Skiptiholti 17 - Sími 15159 og 12230.

ÍSLENSKI VERÐLISTINN  
Laugalæk - Sími 33755.

JARÐÝTAN SF.  
Ármúla 40 - Sími 35065 og 38865.

JÁRNSMIÐJA  
GRÍMS JÓNSSONAR  
Súðavogi 20 - Sími 32673.

KRISTJÁN G. GÍSLASON HF.  
Hverfisgötu 6 - Sími 20000.

KÆLING HF.  
Langholtsvegi 109 - Sími 32150.

KASSAGERÐ REYKJAVÍKUR  
Kleppsvegi 33 - Sími 38383.



KAUPFÉLAG EYFIRÐINGA

KEMIKALÍA HF.  
Skiptiholti 27 - Sími 21630.

LERKI HF.  
Skeifunni 13 - Sími 82877.

LÍFTRYGGINGARMÍÐSTÖÐIN HF.  
Aðalstræti 6 - Sími 26466.

LJÓSMYNDASTOFA  
STUDÍÓ GUÐMUNDAR  
Einholti 2 - Sími 20900.

LJÓSPRENTSTOFA  
SIGR. ZÖGEA & CO.  
Austurstræti 10 - Sími 13466.

LOFTORKA SF.  
Skiptiholti 35 - Sími 83546 og 83522.

LÖGGILTIR ENDURSKOÐENDUR  
N. MANSCHER HF.  
Borgartúni 21 - Sími 26080.

LYFJABÚÐ BREIÐHOLTS  
Arnarbakka 4-6 - Sími 73390.

LÝSI HF.  
Grandavegi 42 - Sími 21414.

LAUGARNES APÓTEK  
Kirkjuteigi 21 - Sími 30333.

MÚRARAMEISTARAFÉLAG  
REYKJAVÍKUR  
Skiptiholti 70 - Sími 36890.

MÍÐFELL HF.  
Funahöfða 7 - Sími 31155.

- MÁLNING HF.  
Kársnesbraut 32 - Sími 40460.
- NÝJA BÍÓ  
Austurstræti - Sími 11544.
- NATAN & OLSEN  
Ármúla 8 - Sími 81234.
- NONNI HF.  
Grandagarði 5 - Sími 21860 og 28860.
- OLÍUFÉLAGIÐ HF.  
Suðurlandsbraut 18 - Sími 81100.
- OLÍUVERSLUN ÍSLANDS HF.  
AÐALSKRIFSTOFAN  
Hafnarstræti 5 - Sími 41995.
- ORA HF.  
Kársnesbraut 86 - Sími 41995.
- OFFSETMYNDIR SF.  
OFFSETPRENTSMIÐJA  
Mjólnisholti 14 - Sími 10917.
- OFFSETPRENTSMIÐJAN  
LITBRÁ HF.  
Höfðatún 12 - Sími 22930 og 22865.
- OLÍUFÉLAGIÐ SKELJUNGUR  
Suðurlandsbraut 4 - Sími 38100.
- ÓLAFUR ÞORSTEINSSON  
& CO. HF.  
Vatnagörðum 4 - Sími 85044.
- PRENTTÆKNI  
Auðbrekku 63 - Sími 44260.
- PRENTSMIÐJAN ODDI HF.  
Bræðraborgarstíg 7-9 - Sími 20280.
- PANNELOFNAR HF.  
Fífuhvammsvegi 23 - Sími 40922.
- PÉTUR SNÆLAND HF.  
Vesturgötu 71 - Sími 24060.
- RAFVÖRUR  
Laugarnesvegi 52 - Sími 86411.
- RADIOSTOFA  
VILBERGS OG ÞORSTEINS  
Laugavegi 80 - Sími 10259.
- SIGHVATUR EINARSSON & CO.  
Skipholti 15 - Sími 24133.
- STEYPUSTÖÐIN HF.  
Elliðavogi - Sími 33600.
- SIGURÐUR ELÍASSON  
Auðbrekku 52, Kópavogi  
Sími 41380.
- SÖLUMIÐSTÖÐ  
HRAÐFRYSTIHÚSANNA  
Aðalstræti 6 - Sími 22280.
- SPINDILL HF.  
Laugarnestanga - Sími 83900.
- SAMÁBYRGÐ ÍSLANDS Á  
FISKISKIPUM  
Lágmúla 9 - Sími 81400.
- SKRIFSTOFUVÉLAR HF.  
Hverfisgötu 33 - Sími 20560.
- SLIPPFÉLAGIÐ Í  
REYKJAVÍK HF.  
Mýrargötu 2 - Sími 10123.
- SÆNGURFATAVERSLUNIN  
VERIÐ SF.  
Njálsgötu 36 - Sími 20978.
- SALTSALAN HF.  
Hjarðarhaga 17 - Sími 11120.
- SÁPUGERÐIN FRYGG  
Lyngási 1, Garðabæ - Sími 51822.
- SVEINN EGILSSON HF.  
Skeifan 17 - Sími 85100.
- SÖLUFÉLAG  
GARÐYRKJUMANNA  
Reykjanesbraut 6 - Sími 24366.
-   
Austurstræti 10 - Sími 14397.
- VERSLUNARMANNAFÉLAG  
REYKJAVÍKUR  
Hagamel 4 - Sími 26850.
- VATNSVIRKINN HF.  
BYGGINGARVÖRUVERSLUN  
Ármúla 21 - Sími 86455.
- VÉLSMIÐJA  
EINARS GUÐBRANDSSONAR  
Súðarvogi 40 - Sími 38988.
- VIKTORÍA TÍSKUVERZLUN  
Laugavegi 12 - Sími 14160.
- VERZLUNIN LUNDUR  
Sundlaugavegi 12 - Sími 34880.
- VINNUFATAGERÐ ÍSLANDS HF.  
Þverholti 17 - Sími 16666.
- VÉLSMIÐJA HREIÐARS HF.  
Vesturvör 26 - Sími 42570.
- VERSLUNIN VÖRÐUFELL  
Þverbrekku 8, Kópavogi - Sími 42040.
- VINNUFATABÚÐIN  
Hverfisgötu 26 og Laugavegi 76  
Sími 15425.
- VÉLSALAN HF.  
Garðastræti 6 - Sími 16341.
- VÉLAVERKSTÆÐI  
EGILS ÓSKARSSONAR  
Skeifunni 5 - Sími 34504.
- VÉLAVERKSTÆÐI  
J. HINRIKSSON  
Skúlatúni 6 - Sími 23520 og 26590.
- VÉLAVERKSTÆÐIÐ KISTUFELL  
Brautarholti 16 - Sími 22104.
- VÉLSMIÐJA  
EINARS GUÐBRANDSSONAR  
Súðarvogi 40 - Sími 38988.
- VEGGFÓÐRARINN  
Hverfisgötu 34 - Sími 14484.



# Von og víska

Miði í happdrætti SÍBS  
gefur góða von um vinning.  
Áhersla er lögð á marga  
vinninga sem koma sér vel.  
Þó eru hæstu vinningar

## 2 milljónir

og dregið er um milljón  
mánaðarlega.

Hver seldur miði gefur  
endurhæfingarstarfinu sem  
unnið er á vegum SÍBS  
aukinn styrk.

Sá sem á miða í happdrætti  
SÍBS á sjálfur vinningsvon  
og gefur einnig öðrum vonir  
um bjartari framtíð.

Það kostar aðeins 800 kr.  
á mánuði að gera eitthvað  
í því að auka slíkar vonir.

**Vinningsvon og víska um  
að verða að liði.**

## Happdrætti SÍBS



*Óskum samvinnufólki  
um land allt og öðrum landsmönnum  
gledilegra jóla árs og friðar.*



SAMBAND ÍSLENZKRA SAMVINNUFÉLAGA