



HJARTAVERND

Sérútgáfa 1989

Hjartavernd 25 ára:

Rannsóknir og fræðsla

Hjartavernd er landsamtök hjarta- og æðaverndarfélaganna á Íslandi sem voru stofnuð til að sporna við dauðsföllum af völdum hjarta- og æðasjúkdóma – en þeir draga flest fólk til dauða á vesturlöndum, óháð aldri.

Þegar hjartaverndarsamtökin voru stofnuð fyrir 25 árum voru hjarta- og æðasjúkdómar orðnir svo algengir hér á landi að fólkí hraus hugur við, bæði læknum og leikmönnum. Það voru hjartasérfræðingar sem gengust fyrir stofnun Hjartaverndar en þeir kusu að fá áhugasama leikmenn til liðs við sig. Margir áttu um sárt að binda vegna þessara geigvænlegu sjúkdóma, höfðu annað tveggja sjálfir orðið fyrir barðinu á þeim eða þeirra nánustu.

Telja má að frumkvöðull að stofnun Hjartaverndar árið 1964 hafi verið dr. Sigurður Samúelsson, páverandi yfirlæknir á Landspítala og prófessor við Háskóla Íslands. Hann og hans starfsfélagar máttu gerst vita hver vágastur í íslensku þjóðlífi þessir sjúkdómar voru og þá ekki síst

kransæðastíflan. Á árinu 1964 voru stofnuð um 20 hjartaverndarfélag víðs vegar á landinu og þann 25. október um haustið stofnuðu þessi félag landssamtökin Hjartavernd. Í öllum þessum félögum og í heildarsamtökunum tóku læknar og leikmenn saman höndum til átaks fyrir framgangi mála.

Og hver var þá tilgangurinn og markmiðið? Svarið er í raun stutt og laggott: Í fyrsta lagi að gera sér sem besta grein fyrir sjúkdómunum, orsökum, tíðni og þróun. Í öðru lagi að freista þess að finna leiðir til að sporna við sjúkdómunum. Þetta svar felur í sér kjarnann í viðleitni Hjartaverndar, þ.e. annars vegar rannsóknir og hins vegar fræðsla. Svör við spurningum um orsakir fást með rannsóknum. Svör við spurningum um leiðir til úrbóta fást með fræðslu, fræðslu um forvarnir.

Starf Hjartaverndar í 25 ár hefur í grundvallaratriðum miðað að þessu tvennu: rannsóknum til að byggja á fræðslu, fræðslu til að byggja á forvarnir. Hjarta- og æða-

sjúkdómar eru lengi að grafa um sig í líkamanum, jafnvel allar götur frá bernsku- og æskudögum. Þess vegna er ekki ráð nema í tíma sé tekið. Hjartavernd hefur alla tíð lagt áherslu á að forvarnir gegn þessum sjúkdómum felist einkum og aðallega í skilningi almennings á þörf athugana á heilsufari fólks, leit að forboðum sjúkdómanna, læknisskoðunum og könnunum á byrjunareinkennum. Á fyrstu árum Hjartaverndar voru forvarnir orð sem ekki var í sérlegum hávegum haft. Almennir hallaðist að orðum meistarans: „Ekki þurfa heilbrigðir lækni við“. Nú er þetta breytt, forvarnir eru að verða tískuorð. Því eru meiri líkur á að boðskapur Hjartaverndar nái eyrum fólks – Gætið heilsunnar í tæka tíð. Æðakölkun er seinvirk en hún er banvæn.

Vandið fæðuval, stundið líkamsrækt, forðist streitu, hættið að reykja, látið mæla blóðþrýsting, látið mæla blóðfitu.

Hjartavernd stofnaði rannsóknarstöð sem tók til starfa árið 1967 og hefur hún verið



starfrækt síðan. Hún er hvort tveggja í senn: Vísindaleg rannsóknarstofnun og leitarstöð. Í gögnum hennar er ógrynni upplýsinga um atferli hjarta- og æðasjúkdóma svo og heilbrigði landsmanna yfirleitt. Rannsóknarúrvinnsla úr þessum gögnum hefur verið mikil og margar bækur, greinar og erindi verið birt um niðurstöður.

Hjartavernd hefur gefið út fræðslurit í 25 ár, tímaritið Hjartavernd sem kemur út tvisvar á ári. Einnig hafa samtökin gefið út fræðslubæklinga og ýmis sérprent.

Hjartavernd styrkti hjartasjúklinga til að fara í læknis-

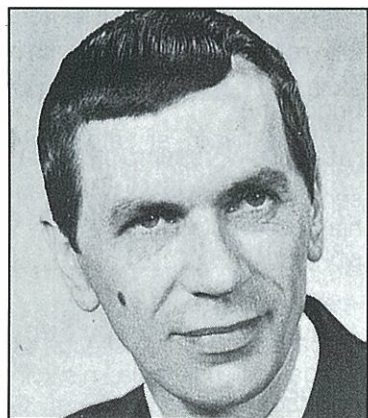
aðgerðir erlendis áður en Tryggingarstofnun hóf að greiða fyrir þær ferðir.

Hjartavernd stuðlaði að því að æfingadeild fyrir hjartasjúklinga var stofnsett á Reykjalundi. Samtökin eru aðili að hinnu nýju Endurhæfingarstöð fyrir hjarta- og æðasjúklinga í Reykjavík.

Þannig hafa samtökin jafnan reynt að verða hjartasjúklingum og aðstandendum þeirra til gagns þótt forvarnarstarfið sé og verði meginverkefnið. Hjartavernd verður 25 ára á næsta hausti þann 25. október. Þá er ætlunin að gera áttak til að vekja athygli fólks á þörf hollra lífnaðarháttá og markvissra forvarna.

Áhættuþættirnir

Dr. Nikulás Sigfússon hefur verið yfirlæknir Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar frá árinu 1972. Nikulás lauk doktorsprófi frá Háskóla Íslands árið 1986 og fjallaði doktorsritgerð hans um háþrýsting í miðaldra körlum samkvæmt rannsóknum Hjarta-



Dr. Nikulás Sigfússon yfirlæknir Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar.

verndar. Rannsóknarstöðin hóf störf árið 1967 og hefur síðastliðin tuttugu ár staðið að rannsókn er nefnist „Hóprannsókn Hjartaverndar á höfuðborgarsvæðinu“ og er tilgangur hennar að afla upplýsinga um tíðni hjarta- og æðasjúkdóma og áhættuþátta þeirra.

„Upplýsingar af þessu tagi eru nauðsynlegar til að unnt sé að skapa grundvöll fyrir fræðslu og forvarnarstarf“, segir Nikulás.

Nikulás var beðinn að lýsa í fáum orðum hvernig rannsóknirnar færu fram.

„Valið var úrtak karla og kvenna hér á Reykjavíkarsvæðinu sem fædd voru á árunum 1907–1934, um 30.000 manns. Þessu fólki höfum við síðan fylgt eftir sl. 20 ár. Flestir hafa verið rannsakaðir á þessum tíma og sumir allt að fimm sinnum. Margir hafa látist og við höfum

athugað dánarorsakir nákvæmlega. Síðan getum við borið niðurstöðurnar úr því saman við áhættuþætti og metið orsök og afleiðingu.“

– Hverjir eru áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma?

„Það afbrigði hjarta- og æðasjúkdóma sem við nefnum kransæðasjúkdóma veldur flestum dauðsföllum hér á landi, en þriðjungur Íslendinga deyr nú úr þeim og hefur ástandið versnað margfalt síðan um síðustu aldamót. Áhættuþættirnir þrír sem þyngst vega eru hár blóðþrýstingur, sigarettreykingar og há blóðfitu. Aðrir þættir sem vega minna eru mikil líkamsþyngd, hreyfingarleysi og streita.“

Fjóro til fimmti hver Íslendingur hefur hækkaðan blóðþrýsting hér á landi. Orsakir fyrir þessu eru óþekktar í flestum tilvikum. Mikil framför hefur orðið við

meðferð á hækkuðum blóðþrýstingi og mælast Íslendingar nú með lægri blóðþrýsting en áður. Áður vissi einn af hverjum fjórum um blóðþrýstingshækkun sína, en nú vita það þrír af hverjum fjórum. Þetta er því skref í rétta átt.

Sigarettreykingar meðal miðaldra fólks hafa minnkað verulega, einkum hjá körlum. Þess má geta að nú reykja fleiri konur en karlar í öllum aldersflokkum.

Hækkuð blóðfitu hefur lækkað u.þ.b. tíu prósent, en hún var mjög há hér miðað við aðrar þjóðir. Þar gegna breyttar matarvenjur sennilega veigamesta hlutverkinu. Aðrir áhættuþættir hafa sennilega breyst minna, s.s. offita. Líkamshreyfing hefur þó aukist verulega.“

Aðrar rannsóknir hafa verið gerðar á vegum Rannsóknarstöðvarinnar í samvinnu við íslenska og erlenda vísindamenn. Þar má nefna rannsóknir á liðagigt, tíðni gláku, samandrátt á Íslendingum hér og í Kanada o.fl.“

Nikulás vildi að lokum leggja á það áherslu að langtímarannsóknir eins og rannsókn Hjarta-

verndar byggðust algerlega á góðri samvinnu lækna og almennings, sérstaklega þeirra sem hefðu verið valdir í hópúrtakið. Góð þáttaka væri hornsteinninn að þeirri þekkingu sem hægt yrði að beita í framtíðinni við hinn voveiflega vágast 20. aldarinnar.

Þitt hjartans mál...



**MUNID
AFÆMLISHAPPRÆTTI
HJARTAVERNDAR**

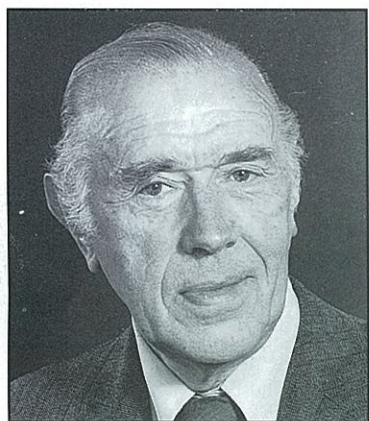
Dregið 13. okt. 1989

Sérútgáfa á blaði Hjartaverndar, Hjartavernd, í tilefni 25 ára afmæli félagsins.

Útgefandi: Hjartavernd, Landssamtök hjarta- og æðaverndarféлага á Íslandi, Lágmúla 9, 105 Reykjavík. • **Ábyrgðarmenn:** Stefán Júlíusson og Haukur I. Jónasson. • **Greinar:** Jóhannes Kári Kristinsson, Stefán Júlíusson og Haukur I. Jónasson. • **Ljósmyndir:** Gunnar L. Jónasson o.fl. • **Hönnun:** Myndbær hf., Suðurlandsbraut 20. • **Setning og prentun:** Korpus hf., Ármúla 22.

Sérstakar þakkir færðar: Eggert B. Ólafsson hdl., Skuldaskilum hf., Borgartúni 33, og F.I.B. Borgartúni 33.

Hugum að framtíðinni



Dr. Sigurður Samúelsson
formaður Hjartaverndar.

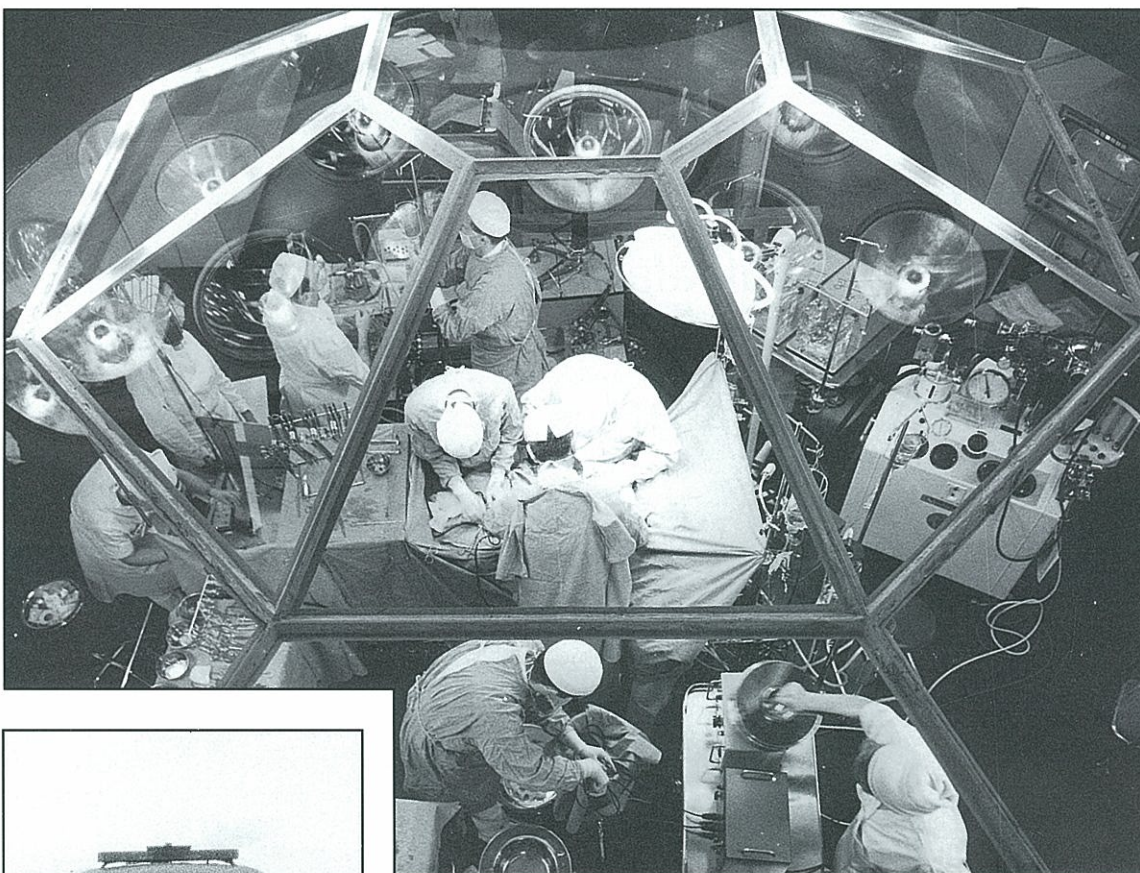
Hjartavernd stendur á merkum tímamótum. 25 ár eru liðin frá stofnun samtakanna.

Hjartavernd setti á stofn rannsóknarstöð á fyrstu starfsárum sínum til að standa betur að vígi í baráttu sinni gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Fjárskortur hefur sett svip á afköst Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar og er stöðin nú einungis rekin með helmings afköstum. Sama er að segja um úrvinnslu gagna stöðvarinnar. Til að fylgja þeim störfum fast eftir þyrfti mikinn mannafla og því miklu meira fé en stofnunin hefur haft yfir að ráða. Þess ber að geta að Rannsóknarstöðin er, eftir því sem ég best veit, fyrsta stofnunin í heilbrigðisþjónustu hérlandis sem er tölvuð frá byrjun starfsferils síns. Á 25 ára afmæli Hjartaverndar bindum við vonir við að geta stutt betur við bakið á þeim mönnum sem taka að sér úrvinnslu úr rannsóknargögnum stöðvarinnar.

Mikil aukning varð á dauðsföllum af völdum kransæðastíflu upp úr 1940 og fór tíðni þeirra vaxandi fram að 1980 en hefur síðan að mestu staðið í stað. Í Bandaríkjunum, Finnlandi og víðar hefur tekist að lækka þessa dánartölu með átaki þ.e. með eftirliti á blóðfitu, blóðþrýstingi, og forvörnum sem lúta að reykingum og mataræði. Við sem á undanföllum áratugum höfum haft áhuga á hollu mataræði og lífnaðarháttum megum sémilega við una. Mikil og góð breyting hefur orðið á þekkingu fólks á fæðuvali og mataræði. Það ætti að skila árangri. Talið er að sigarettureykingar séu í rénum og þess mun gæta í baráttunni við kransæðastífluna. Miklu fleiri en áður gæta sín vegna hækkaðs blóðþrýstings, lækna eru betur á verði, og fleiri fá rétta meðferð.

Þá er það blóðfitan. Viða um lönd hefur á síðustu árum verið skorin upp herör gegn hækkaðri blóðfitu, kólesteróli. Í þessum efnum er verkefni að vinna hér á landi. Það er von mín að á þeim merku tímamótum í sögu Hjartaverndar, sem fram undan eru, 25 ára afmælinu, takist samtökunum að vekja verulega athygli á hvað nauðsynlegt er að mæla blóðfitu í fólki með tilliti til æðakölkunar. Nokkur vandkvæði hafa verið á þessum rannsóknum. En nú fást orðið til tölulega ódýr tæki til að mæla blóðfitu. Það væri verðugt verkefni fyrir Hjartavernd á næstunni að stuðla að því að tæki til blóðfitumælinga verði til á flestum heilsugæslustöðvum landsins.

Sig. Samúelsson



SKYNDIDAUÐI er skilgreindur sem óvænt dauðsfall er á sér stað innan einnar klukkustundar frá því einkenni byrja. Um 700.000 manns deyja árlega af völdum blóðþurrðarsjúkdóma (ischaemic heart disease) í Bandaríkjunum Norður-Ameríku og deyr um helmingur þeirra skyndilega. Hvað varðar tíðni skyndidauða á 100.000 manns deyja af þeim 200 karlmenn og 50 konur á ári, en skyndidauði getur átt sér stað jafnvel þó að viðkomandi hafi verið einkennalítill eða jafnvel einkennalaus, þrátt fyrir að hann kunni að hafa hjartasjúkdóm.

Hjartasjúkdómur eru aðalorsök skyndidauða og yfir 90% skyndidauðatilfella verða sökum kransæðasjúkdóma. Æðakölkun er komin vel á veg í tveimur eða þremur aðalkransæðunum í a.m.k. 75% tilfella, 15% einstaklinga reynast með mikil þrængsl í aðeins einni kransæð og undir 10% hafa ekki kransæðasjúkdóm. Aðrir

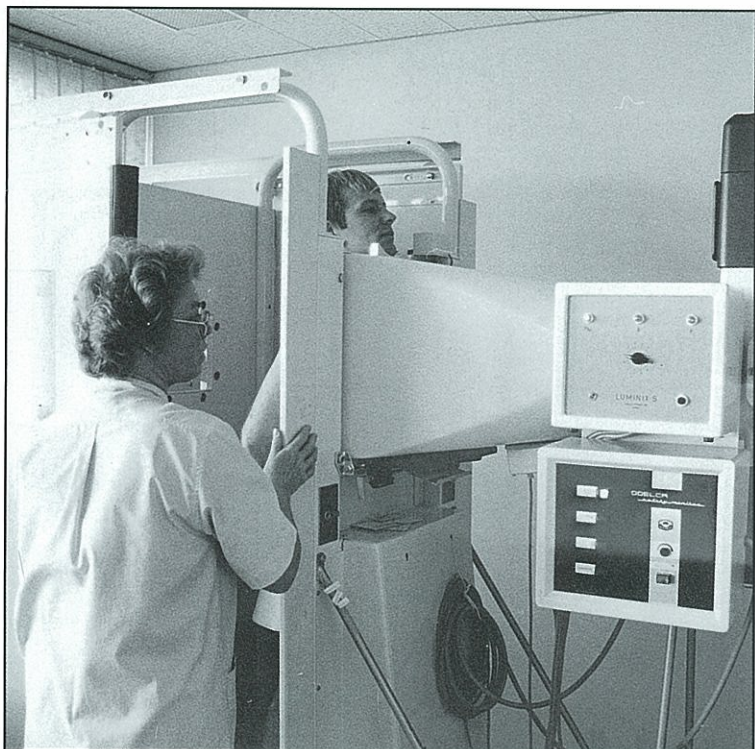
Skyndidauði – þar sem mínútur skipta máli

hjartasjúkdómur sem geta valdið skyndidauða eru hjartavöðvasjúkdómur, hjartalokusjúkdómur og meðfæddir hjartagallar. Í um 5% skyndidauðatilfella er engin saga um sjúkdóma af neinu tagi. Áður fyrr var talið að skyndidauði kæmi oftast í kjölfar bráðrar kransæðastíflu. Rannsóknir hafa hins vegar leitt í ljós að orsök hins skyndilega dauðsfalls er oftast alvarlegar hjartsláttartruflanir eins og sleglaflökt og sleglahraðtaktur.

En sú orsök sem liggur að baki er þó oftast sú að skortur hefur orðið á súrefni til hjartafurmu, oftast vegna þrængdra kransæða. Komið hefur nefnilega í ljós að hjartsláttartruflun getur valdið dauðadái án þess að bein kransæðastífla eða vöðvaskemmd komi til. Það hefur meira að segja verið sannað að sá sem fær kransæðastíflu og hjartavöðvadrep í kjölfarið og lifað dauðadái af er mun betur settur heldur en sá sem er endurlífgaður eftir sleglaflökt án þess að hafa fengið kransæða-

stíflu. Það er meðal annars vegna þess að þeim síðarnefnda hættir miklu meir til að fá aftur sleglaflökt heldur en þeim fyrrnefnda og þá er ekki víst að heppnin sé með honum í annað sinn. Horfur þeirra sjúklinga sem fara í dauðadái og eru fluttir í skyndi á sjúkrahús eru lélegar. Hér í Reykjavík er miðað við að tíminn sem líði frá því að áfallið hefst þar til að komið er með sjúklinginn á sjúkrahús sé um 10 mínútur og er hlutfall látinna á þessu tímabili strax komið upp í 60–70%. Þó nokkrir þeirra sem lifa dauðadái af hljóta varanlegan heilaskaða. Vegna þess hversu hátt hlutfall skyndidauða er vegna kransæðasjúkdóma eru áhættuþættir mikið til þeir sömu og fyrir æðakölkun. Með skynsamlegum lífsháttum má því verulega minnka hættu á skyndidauða.

Heimild: Skyndidauði.
Tímarit Hjartaverndar 1987.
Uggi Agnarsson, læknir.



Rannsóknar- og leitarstöð Hjartaverndar

Bréf frá Hjartavernd, ráðleggingar lækni eða eigin vilji, eitthvað af þessu getur leitt þig upp á sjötu hæðina í Lágmúla 9, þar sem Hjartavernd hefur leitarstöð sína. Einnig er mikið orðið um það að vinnustaðir sendi starfsfólk sitt í skoðun og hefur það mælst vel fyrir. Það skal tekið fram að stöðin er ekki lækningastöð heldur einungis rannsóknar- og leitarstöð sem fer yfir líkamlegt ástand þitt m.t.t. til áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma.

Hvernig fer skoðunin fram? Fyrri skoðun

– Áður en þú ferð í skoðun svarar þú löngum spurningalista um líkamlegt ástand þitt.
– Þú kemur með spurningalist-

ann útfylltan og á fastandi maga í fyrri skoðun af tveimur.

– Fyrst gefur þú þig fram við afgreiðsluna og síðan er spurningalistinn yfirfarinn með þér.

– Næst þarft þú að gefa þvag-sýni í þar til gerðu herbergi í þar-tílgert ílát.

– Síðan ferð þú í öndunarpróf og röntgenmyndatöku af brjóstholi.

– Þarnæst ferð þú í hjartalínurit, mældur blóðþrýstingur og tekin blóðprufa.

– Á endanum er þér fengin dísatur drykkur til að mæla sykurlíðið, og aftur tekin blóðprufa. Þá er fyrri skoðun lokið.

Seinni skoðun

Viku til hálfum mánuði síðar er þér gert að mæta í lækni-

skoðun, þar sem hjartasérfræðingur skoðar þig og á við þig viðtal þar sem þér eru kynntar niðurstöður fyrri skoðunarinnar.

– Ef allt er eðlilegt þá er þetta allt og sumt, og þú ferð heim með ákveðna vissu um heilbrigði þínu.

– Ef eitthvað er athugavert varðandi ástand þitt ert þú send(ur) í ítarlega rannsókn hjá hjartasérfræðingum eða á sjúkrahúsi.

ATH. að allar upplýsingar sem verða til um þig við skoðun eru sendar til heimilislækni þíns svo að hann bæti þeim við sjúkrasögu þína.

Vandið fæðuvalið

Blómaval í Sigtúni hefur nýlega opnað sérsverslun með heilsufæði í verslun sinni og hefur hið nýja markaðstorg hollrar fæðu hlotið nafnið **Græna torgið**. Segja má að Græna torgið sé viðleitni Blómavals í þá

átt að svara kalli tímans um breyttan hugsunarhátt varðandi næringu og heilsu.

Aðalsmerki Græna torgsins eru **ferskleiki grænmetisins og ávaxtanna** sem fáanlegir eru í miklu úrvali. Græna torgið

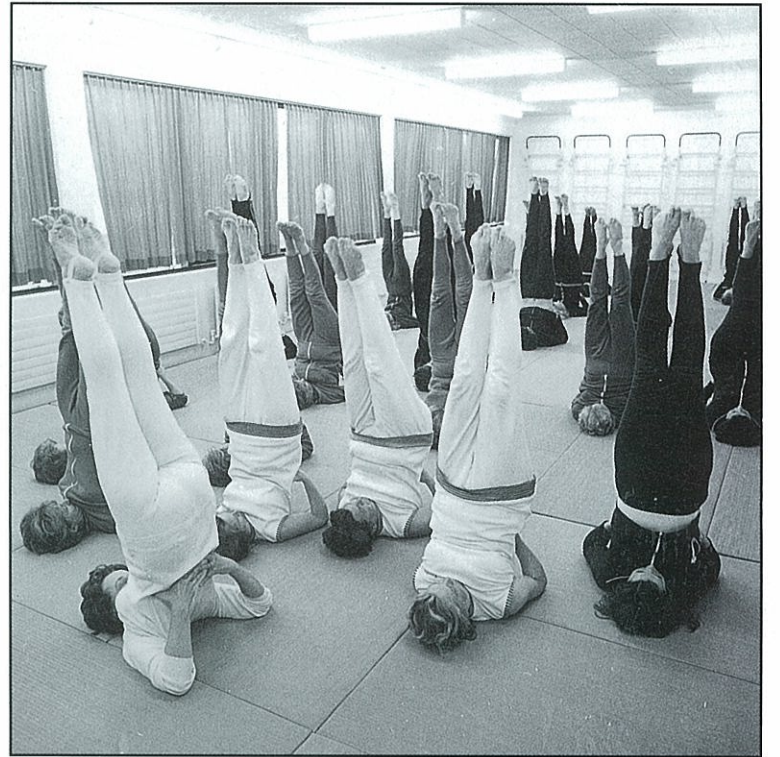
leggur áherslu á mikilvægi þess að fólk vandi fæðuval sitt og taki það fram yfir sem er náttúrulegast og minnst blandað aukaefnum. Auk grænmetis- og ávaxta-markaðarins er kappkostað að hafa mikið **úrval náttúrulegrar, næringarríkrar fæðu úr jurtaríkinu** sbr. baunir, þurrkaða og niðursoðna ávexti, te, kaffibaunir, krydd, kex hnetur, hreint hunang, olíur, sultur ofl.

Einnig er í Græna torginu mikið lagt upp úr alúðlegri þjónustu og ráðgjöf við viðskiptavinina auk þess að nú er boðið upp á mikið úrval allskyns **náttúrulegra bætiefna**, vítamína og náttúrulyfja. Sem dæmi um nýbreytni í þjónustu er að nú getur fólk látið mala fyrir sig kaffibaunirnar sem það kaupir á meðan beðið er en það ætti að vera gott mótsvar við þeirri streitu sem hefur gandið verslunarháttum hérlandis undanfarið.

Græna torgið er opið alla daga frá kl. 10.00–21.00 nema Sunnudaga en þá er lokað.



**GRÆNA
TORGIÐ**



Stundið líkamsrækt

Það er mikilvægt fyrir þann sem vill viðhalda góðri heilsu að stunda líkamsrækt af einhverju tagi. **Heilsuræktin í Glæsibæ** var stofnuð árið 1969 og á því 20 ára afmæli um þessar mundir. Kjörorð Heilsuræktarinnar hefur ávallt verið – „**Heilbrigði felst í starfi**“ – og er markmið hennar að byggja upp og viðhalda andlegu og líkamlegu atgervi fólks með bestu aðferðum sem völ er á hverju sinni. Heilsuræktin hefur frá árinu 1972 boðið upp á baðtherapíu finnans Alvars Alto, en hún felst í því að hveravatn, olíur og geislar eru nýttir í þágu heilbrigðs líkama.

Heilsuræktin starfar nú í tveim deildum **Heilsuræktardeild** og **Endurhæfingardeild** en sú síðarnefnda var stofnuð árið 1976 með því augnamiði að

vinna að uppbyggjandi endurhæfingu á eldri Íslendingum til að auka lífsorku þeirra og velldan á efri árum.

Í september mun í Heilsuræktardeildinni hefjast Japönsk gigtarþjálfun og mun próf. Jóhanna Tryggvadóttir sjá um hana.

Í Endurhæfingardeildinni þjálfar Antonio Grave sjúkrálfari frá Portúgal en hans sérsvið er sjúkrálfun með íþróttamönnum sem eiga við erfiðleika og meiðsl að etja. Antonio er bæði með hóp- og einstaklingsmeðferð. Heimilislæknar veita tilvísun ásamt tilmælum um þjálfun á endurhæfingardeildinni.

Opnunartími Heilsuræktarinnar er alla daga nema miðviku-daga frá kl. 8.00–19.00.



HEILSURÆKTIN
GLÆSIBÆ SÍMI 685655

Veiðar – holl útivera

Eitt af því sem fólk er ráðlagt til að styrkja hjarta sitt og æðar er að hreyfa sig, anda að sér hreinu lofti og komast burt frá streitu og amstri borgarlífsins. Eitt tólmstundagaman sem uppfyllir öll þessi skilyrði og fleiri til eru veiðar sem sérhæfa sig í búnaði til hverskyns veiða er **Veiðihúsið Nóatúni 17** sem býður upp á mikið úrval vara bæði til skotveiða og stangveiða. Áhugi fyrir hverskyns veiðum hefur stórkost á undanförmum árum og er ekki

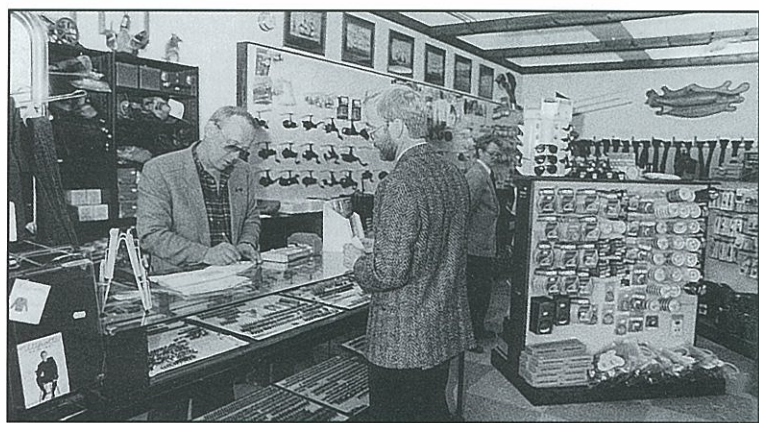
að undra þar sem um er að ræða heillandi sport sem lætur engan ósnortinn sem einu sinni reynir það. En veiðar geta verið vandasamar og í Veiðihúsinu er lögð á það rík áhersla að þegar átt er við jafn vandmeðfarin tæki eins og skotvopn og skotfæri þá skiptir miklu að saman fari góð verkunnátta svo og að notuð séu aðeins skotvopn frá viðurkenndum framleiðendum sbr. **DanArms, Gamebore, Bettinsoli, Rizzini** og **Breda** en þessi merki fást öll í Veiði-



húsinu.

Í stangveiðinni, hvort sem er í vötnum, ám eða sjó þá skiptir það höfuðmáli að vera með stangir og hjól af réttri gerð og að leita álits sérfræðinga sem kunna til verka. Í Veiðihúsinu er til mikið úrval af veiðistöngum og hvers kyns búnaði til stangveiða og eru helstu merkin **Cormoran, Blackmaster Airflo** veiðarfæri og Cortest línur. Ekki þarf að taka fram að í Veiðihúsinu fást einnig allar gerðir hlífðarfatnaðar til veiða og útivistar þeim tengdum sbr. hið viðurkennda merki **Royal Scot** svo og nauðsynleg hjálpargögn við veiðar allt frá sjónaukum niður í ánamaðka.

Veiðihúsið og starfsmenn þess óska öllum veiðimönnum góðrar veiði.



Forðist streitu

Það eru margir Íslendingar sem nota ljósaböð til að komast frá amstri og skarkala vinnunnar, enda er fátt eins notalegt og að halla sér í sólarlampa eftir langan vinnudag og finna streituna renna úr sér.

Sólbadsstofurnar **Sólarmegin** hafa það sammerkt að bjóða upp á glæsilega og vandaða aðstöðu fyrir fólk sem vill verða brúnnt á kroppinn og

stunda sólþöð. Á stofunum er einungis boðið upp á vandaða sólþekki frá viðurkenndum framleiðendum sbr. **MA Professional** og **Silver Satellit** og leggja stofurnar metnað sinn í að ávallt séu nýlegar perur í lömpunum, en nýlegar perur kalla á bestan mögulegan árangur. Einnig gefst fólk kostur á að nýta sér vatsngufuböð og í allra nánustu framtíð verður einnig hægt að fara í nudd á

stofunum.

Fyrir þá sem eru orðnir leiðir á dumbungs veðráttu og vilja ylja sér við hita og sól er því kjörið að skella sér í sólbaðsstofurnar hjá Sólarmegin, en þær eru í Ármúla 17, **Nóatúni 17** og á **Grandavegi 47** en þar er hugmyndin að setja upp meiri aðstöðu og betri til að slaka á og reyna á skrokkinn.

Ágætu viðskiptavinir!

Við bjóðum upp á
nudd og reiki
alla virka daga
frá kl. 8:00-13:00.

Nuddari Beatrice.



Ármúla 17
Sími: 33988
Nóatúni 17
Sími: 31116



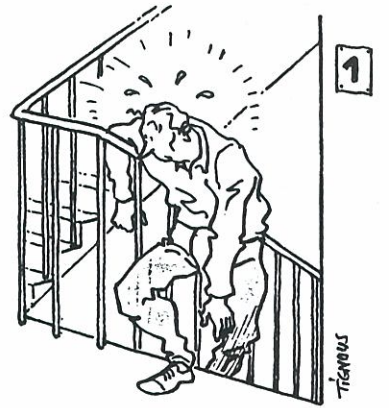
Hvernig vinna má gegn hjarta- og æðasjúkdómum

Það hefur löngum verið takmark þeirra sem að heilbrigðismálum standa að lækka tíðni þeirra sjúkdóma sem valda mestum búsjífum í íslensku þjóðfélagi, þ.e. hjarta- og æðasjúkdóma. Víst er það gleðileg staðreynd að langlífi Íslendinga er með því mesta

sem þekkist, en með nokkrum einföldum lífsreglum er ekki einungis unnt að lengja líf okkar, heldur og að stuðla að heilbrigði eins lengi og völ er á. Enginn veit hver átt hefur fyrir en misst hefur; það á ekki síst við um heilbrigði.

En hvernig má það verða? Hverjar eru þessar einföldu reglur sem unnt er að samflétta því mynstri sem við búum við nú á dögum?

Við skulum velta þessum spurningum fyrir okkur.



PETTA GETUR ÞÚ ÖDLAST

Í stað þess að horfa á sápu-óperuna í sjónvarpinu er upplagt að fá sér gönguferð í nágrenninu, hlusta á fuglana á sumrin og brakið í snjónum á veturna. Ekki leggja í stæði fatlaðra rétt við stórmarkaðinn, það er þýðislíkamsæfing að ganga þvert yfir bílastæðin. Farðu úr strætisvagninum einni stöð á undan þinni eigin til tilbreytingar. Ef stutt er á vinnustaðinn er um að gera að spara bensínið og ganga eða hjóla til og frá vinnu.

Taktu þér a.m.k. tuttugu mínútur til líkamsþjálfunarinnar, minnst þrisvar í viku. Reyndu að verða hæfilega móð/móður. En eitt skaltu hafa í huga: Farðu þér hægt, þér á ekki undir neinum kringumstæðum að líða illa við æfingarnar, hvorki á líkama né sál.

Vandaðu fæðuval

Fæðunni má skipta á einfaldan máta í fimm meginflokkum:

1. Prótein
2. Kolvetni
3. Fitu
4. Salt
5. Trefjar

Fólk með hátt magn kólesteróls í líkamanum er hættara en öðrum til að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Íslendingar hafa löngum innbyrt mikið af dýrafitu sem er kölluð mettuð fita. Mikil og stöðug neysla á mettaðri fitu veldur því að aukin fita sest fyrir í slagæðaveggjum sem síðar leiðir til þrængsla í æðunum. Flestar jurtaolíur eru ómettaðar og því ætti að nota þær í stað smjörs eða smjörlikis til steikningar.

Þær olíur sem eru fjölmómettaðar, eins og ólífuolía, varna meira að segja hjarta- og æðasjúkdómum.

Margir þættir geta hækkað kólesterólmagn í líkamanum.

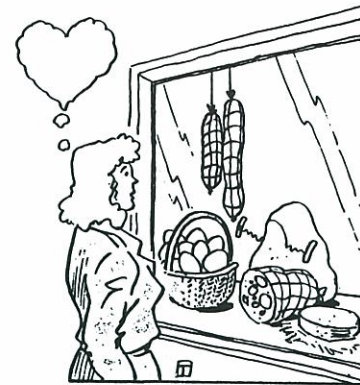
- Mikil neysla mettaðrar fitu, s.s. dýrafitu.

- Mikil neysla fæðu sem inniheldur kólesteról, s.s. egg, mjólkurafurðir.
- Mikil neysla unninna kolvetna, eins og sykurs og sætinda.
- Lítil neysla trefja, eins og er t.d. í eplum, kartöflum og trefjaríku brauði.
- Mikil neysla áfengis.

Hvað er þá til ráða; eða réttara sagt:

HVAÐ Á MAÐUR EIGINLEGA AÐ BORÐA?

- Borðaðu meira af grænmeti, ávöxtum, morgunkorni og ónunnum kolvetnum eins og í kartöflum, grófu brauði og baunum.
- Borðaðu íslenska fiskinn, magurt kjöt, s.s. nautakjöt og skammtaðu þér ekki of mikið á diskinn.
- Taktu burt fituna af svína- eða lambakjötinu og húðina af kjúklingnum áður en þú tekur til matar þíns.
- Slepptu sætindunum, vinar-



brauðinu og marmarakökunum hjá bakarannum.

- Þú ættir að borða lítið af beikoni, pylsum og bjúgum.
- Drektu frekar léttmjólk, undanrennu og mysu en mjólk og slepptu rjómanum út á skyrið, en skyr er algjörlega fitulaust.
- Veldu magran ost í kæliborðinu.
- Borðaðu minna af majónesi, það er ekki af einskærri tilviljun sem það er nefnt „kransæðakrem“.
- Kaupu ósæta jóгурt.
- Reyndu að takmarka eggjaneyslu við eitt egg á dag.
- Þú ættir að sleppa mat steiktum úr mettaðri fitu.

Forðastu streitu

Það sem enskumælandi þjóðir kalla „stress“ nefnum við streitu. Hana má skilgreina á marga vegu, en iðulega er átt við of mikið álag, spennu, uppánám og áhyggjur. Streitan hefur í för með sér marga leiða fylgifiska, svo sem hærri blóðþrýsting, vöðvaspennu, aukna öndunartíðni og hraðari hjartslátt. Unnt er að stjórna streitu í stað þess að láta hana stjórna sér. Ef hún fær að vera við stjórnvölinn veldur hún fyrir eða síðar líkamlegum og andlegum sjúkdómum, svo sem magabólgu, þunglyndi, kvíða og ekki hvað síst eykst hættan á hjarta- og æðasjúkdómum mjög.

Merki streitunnar láta ekki á sér standa:

- Spenna og kvíði gera oft vart við sig.
- Þú svitnar í lófunum.
- Þér finnst vandamálín hlaðast upp.
- Þú átt erfitt með að sofna á kvöldin og/eða vaknar upp fyrir allar aldir.
- Þú ert síþreytt/ur vegna þess

hve illa þú sefur.

- Þú ert óánægð/ur með einkalífið eða starfið.
- Þú átt erfitt með að umgangast aðra.

Pannig heldur hringrásin áfram, engum til góðs en öllum til ama.

Hvað er til ráða?

Fyrsta reglan er ávallt:

- Það er aldrei of seint að hefjast handa.
- Færstu ekki of mikið í fang. Of mikil ábyrgð og vinnuálag veldur streitu.
- Ræktaðu sambönd þín, hvort sem er við maka þinn, vini eða vinnufélaga. Mundu: Þú ert ekki einn.
- Stundaðu líkamsrækt.
- Hlustaðu á róandi tónlist, lestu góða bók eða farðu út í náttúruna.
- Áfengi er engin lausn á streitu, svo mikið er víst.
- Slakaðu á og láttu þreytuna líða úr þér að loknum vinnudegi. Ekki taka vinnuna með þér heim.

- Vertu skilningsríkur.
- Brostu.

Þegar þér er úthlutað einhverju verkefni skaltu undirbúa vinnu þína vel, spyrja ef þú ert ekki viss, en ekki gefast upp eða vinna það með hangandi hendi. Slík vinnubrögð eru þér ekki samboðin og valda oft streitu.

Þér líður betur ef vinnuveitandanum líður vel og vinnuveitandanum líður betur ef þér líður vel. Ef þú ert sjálf/ sjálfur yfirmaður skaltu koma fram við undirmenn þína af sanngirni.

- Minnkaðu kaffi- og tedrykkju.
- Sumir telja sig slaka á við að reykja, en staðreyndin er sú að reykjarstuðla að streitu, auk þess að valda lungnakvefi (bronchitis) lungnabembu, lungnakrabbameini, hjarta- og æðasjúkdómum. Slepptu þeim!
- Sofðu vel í minnst 7 klukkutíma. Ekki reiða þig á svefnlyf nema í neyð. Þau magna upp streituna í stað þess að kveða hana niður.

Stundaðu líkamsrækt

Hóflæg líkamsþjálfun styrkir hjartað. Það vinnur betur en notar þó minni orku og má segja að hjartað verði átta sýlindra í stað fjögurra. Við líkamsþjálfun eykst magn flutningspróteins í líkamanum sem flytur kólesteról til lífrar þar sem því er eytt. Hún minnkar því hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Jafnframt heldur hún vaxtarlaginu í réttu horfi og minnkar hættu á sykursýki og háþrýstingi.

Dæmi um líkamsrækt sem styrkir hjartað:

Skokk, hjólræiðar, sund, dans, gönguferðir, fjallganga, skíðaganga. Þar sem valið stendur á milli þess að fara með lyftu eða ganga upp stiga skaltu velja það síðarnefnda. Það er betra fyrir hjartað.

Hvað vinnst við líkamsþjálfun?

- Bruni orkugjafanna, svo sem sykurs (kolvetna) og fitu eykst mikið, svo að auðveldara er að viðhalda réttu líkamsþyngd.
- Streita minnkar og vörn líkamans gegn sjúkdómum stælist.
- Veggir hjartans þykkna og það verður „stæltara“ og sterkara.
- Hún eykur þol, vellíðan og orku til athafna.
- Vöðvaspenna minnkar í öxlum og í hnakkum.
- Vöðvar styrkjast og vöðvaþreyta verður minni.

Hættu að reykja

Hjarta og lungu starfa betur hjá þeim sem ekki reykja. Það er ánægjulegt hve reykjamaönnum fækkar sífellt, en ekki má sofna á verðinum. Ekki er úr vegi að minna á fáa af þeim óteljandi kostum sem fylgja reykleysinu, hvort sem er um beinar eða óbeinar reykjar.

- Hættan á hjartasjúkdómum, minnkar og vert er að minna á þá staðreynd að 90% af lungnakrabbameini er vegna reykjara.

- Matur bragðast betur
- Fólk þreytist síður
- Andremma minnkar
- Tennur verða hvítari

- Húðin verður áferðarfalllegri
- Fólk fær sjaldnar höfuðverk
- Streita minnkar
- Mótstaða gegn sjúkdómum eykst

HVERNIG SKAL HÆTTA?

Flestir vita að það er talsvert erfiðara að hætta en byrja að

reykja. En það er svo sannarlega hægt!

- Hættu að reykja þegar í stað. Það getur verið svolítið erfitt í fyrstu, og sumum finnst löngunin næstum óbærileg. En ef þú kemst í gegnum það ertu hólpinn... og það er enginn lottóvinnur sem jafnast á við að vera hættur að reykja.
- Ef fleiri en einn í fjölskyldunni reykja er best að taka höndum saman og sýna samstöðu í því að hætta.
- Stuðningur maka, vina og vandamanna er mikilvægur. Greindu öllum frá því að þú sért hættur.
- Komdu þér upp öðrum vana. Nikótínþyggið fæst í apótekum og hefur reynst sumum mjög vel í baráttunni við tóbakið. Einnig er gott að fá sér eitthvað í staðinn, eins og grænmeti eða ávexti. Varast skal sætindi og feitmeti.
- Komdu öllu tóbaki úr augnsýn.

Láttu skoða þig

Að lokum skal geta þess sjúkdóms sem 2–3% Íslendinga veikjast af árlega. Við köllum hann háþrýsting eða of háan blóðþrýsting en erlendis a.m.k. er hann stundum kallaður hljóðlátí morðinginn. Neðri mörk blóðþrýstingsins eru oftast athuguð þegar grunur leikur á háþrýstingi. Ef þau fara yfir 95 er talað um að blóðþrýstingurinn sé lítillílega hækkaður. Ef þau fara yfir 105 er hann orðinn allnokkur en blóðþrýstingur yfir 115 þarfnast meðferðar tafarlaust. Háþrýstingur veldur alvarlegum hjarta- og æðasjúkdómum, nýrnasjúkdómum, heila-

blóðfalli og augnskemmdum. Nokkrar orsakir háþrýstings hafa verið taldar hér að ofan, þ.e. rangt fæðuval, (salt er í þessu tilliti talið varasamt), lítil hreyfing, streita og sígarættureykjar. Að auki stuðlar ofdrykkja að háþrýstingi og svo offita, sem samanstendur af mörgum þáttum. Háþrýstingur getur einnig verið ættgengur auk þess sem hann er algengari í konum en körlum. Til að minnka líkur á háþrýstingi er mikilvægt að fólk temji sér rétta lífsháttu og leiti reglulega til heimilislæknis sem mælir blóðþrýstinginn.