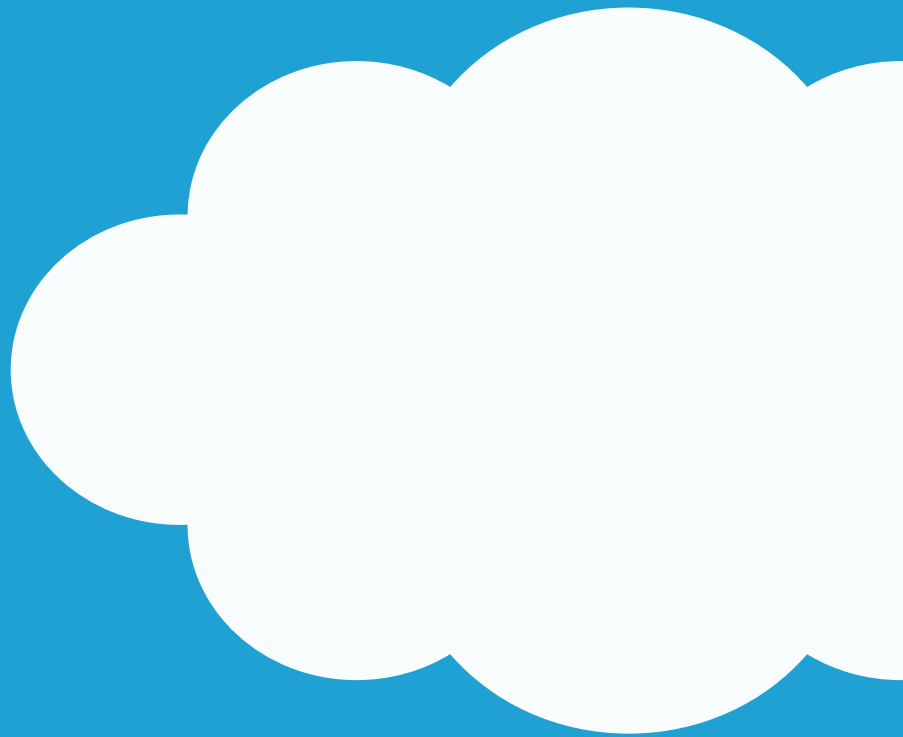


30. árgangur : 1. tölublað : feb 2014

SIBS BLAÐIÐ



ÖNDUN
OG HEILBRIGÐI



POKIR human

VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í
hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is



Gunnhildur Heiða Axelsdóttir

Fjölskyldumeðferðarfræðingur

Býð upp á fjölskyldu-para- og einstaklings-
meðferð. Notaðu einnig dáleiddslu í einstaklings-
meðferð fyrir þá sem það vilja en dáleiddsla
reynist vel í ákveðnum tilfellum.

Laugavegi 59
101 Reykjavík
Sími: 578-9800
vinun@vinun.is
www.vinun.is

 **Vinun**
Ráðgjafar- &
þjónustumiðstöð



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með
þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf
varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband
og við sendum
þér TENA
bæklinginn.

Ýmis úrræði og ráðgjöf
vegna þvagleka



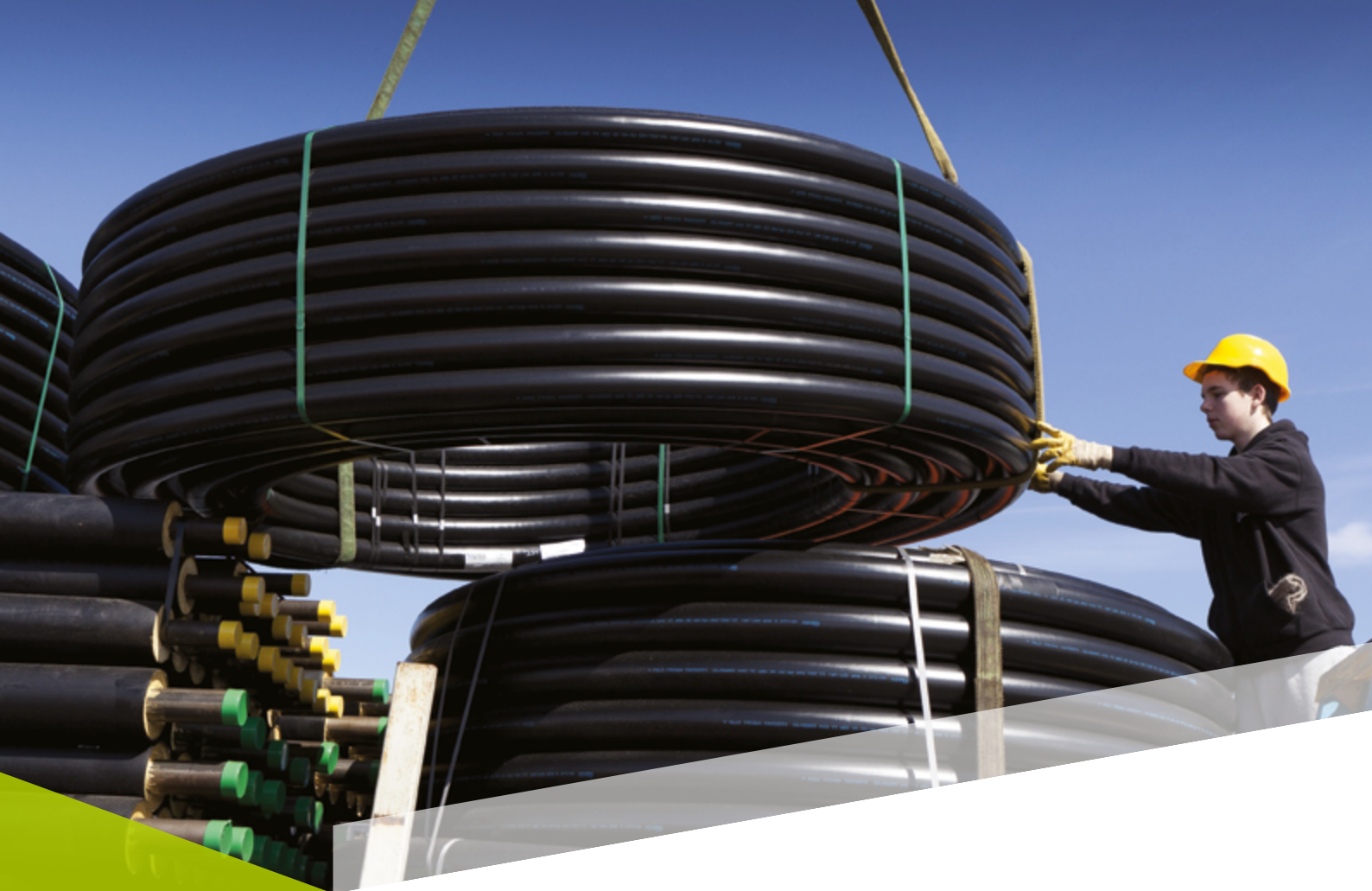
Rekstrarvörur

- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 0113



Set ehf röraverksmiðja

Viðtæk þekking, reynsla og geta fyrirtækisins setur það í flokk á meðal helstu röraframleiðenda evrópu.



Set ehf. er gæðavottað fyrirtæki með 35 ára reynslu á sviði lagna.

Forn menningarriki hófu gerð vatnsrenna og lagnastokka fyrir mörgum árþúsundum. Síðar voru þróaðar vatnsbrýr og málmpípur til að veita vatni til ræktunar, þvotta og drykkjar. Egyptar, Grikkir og Rómverjar áttu mikla verkmenningu á þessu sviði, en vatnsbrýr Rómverja eru enn í dag taldar meðal helstu verkfræðiafreka mannkyns.

Lagnagerð er því með elstu iðn- greinum sögunnar og hefur þróast með tímanum.

Með nýjustu tækni og aðferðum hefur röraverksmiðjan Set skapað sér sérstöðu á heimsvísu með fjölbreytileika í framleiðslu, ásamt því að vera mikilvægur þátttakandi í uppbyggingu og nýsköpun í íslensku samfélagi.

Set ehf.
Eyraveggi 41
800 Selfoss

Sími 480 2700
Fax 482 2099

set@set.is



Veljum íslenskt og sköpum með því verðmæti og störf.

Set
Set ehf • Röraverksmiðja

Áskriftin
vinnur
fyrir þig!

EKKI MISSA AF MILLJÓNUM

TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á LOTTO.IS



- 5 Alvarleg heilsuvá
- 6 Minni mæði – meiri lífsgæði
- 8 Bakteríur og veirur
- 10 Hvað eru lungun að segja þér?
- 14 Astmi í börnum
- 18 Frjókorn og frjónæmi
- 21 Samtök lungnasjúklinga

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Alvarleg heilsuvá

SÍBS-BLADIÐ

30. árgangur | 1. tölublað | feb. 2014

ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Einn af hverjum fimm Íslendingum yfir 40 ára aldri þjáist af einkennum langvinnrar lungnateppu og einn af hverjum tíu hefur talsverð eða alvarleg einkenni. Langvinnir öndunarfærasjúkdómar fara hljótt miðað við hversu miklum heilsufarsskaða þeir valda, en langvinnir lungnateppusjúkdómar eru nú fjórða algengasta dánarorsök Íslendinga.

Myndin skerpist enn þegar skoðaðar eru tölur Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) um langvinna lungnasjúkdóma. Í stað þess að horfa eingöngu á dánartölur, mælir WHO heilsufarsskaða þjóða sem „glötuð góð æviár“: samtölu ára sem lifað er með örorku og ára sem glatast vegna ótímabærs dauða.

Sé mælikvarða WHO brugðið á langvinna öndunarfærasjúkdóma aðra en lungnakrabbamein, kemur í ljós að þeir standa fyrir um 5% af heilsufarsskaða Íslendinga, hvort heldur sem mælt er í ótímabærum dauða eða árum lifað með örorku. Sjúkdómsbyrðin vegna langvinnra öndunarfærasjúkdóma er þannig álíka mikil og vegna brjóstakrabbameins, blöðruhálskirtilskrabbameins, krabbameins í eggjastokkum og krabbameins í endaparmi – samtals! Þetta eru því sannarlega sjúkdómar sem fara hljótt en valda miklum skaða.

Langvinn lungnateppa stendur fyrir bróðurpartinum af langvinnum öndunarfærasjúkdómum almennt. Sjúkdómurinn einkennist af hindrun á loftflæði um berkjur lungnanna vegna lungnapembu og langvarandi berkjubólgu. Helstu orsakir eru reykingar ásamt mengun (iðnaðarryk, kemísk efni og loftmengun). Þótt tíðni reykinga hafi farið lækkandi eru reykingar enn þriðji stærsti áhættuþáttur heildarsjúkdómsbyrði Íslendinga,

á eftir slæmu mataræði og ofþyngd. Reykingar eru sem sagt ennþá stærri áhættuþáttur en „góðkunningjarnir“ háþrýstingur og hækkuð blóðfita, svo dæmi sé tekið.

Astmi telst einnig til langvinnra öndunarfærasjúkdóma, og einkennist af endurteknum köstum með mæði, hósta,urgi og þyngslum fyrir brjósti, sem versnar oft í köldu lofti. Ólíkt lungnateppu veldur astmi síður dauða, en stendur þó lungnateppu fyllilega á sporði sem áhrifavaldur örorku samkvæmt tölum WHO.

Lungnateymi Reykjalundar hefur náð góðum árangri í endurhæfingu lungnasjúkdóma. Í grein Hans Jakobs Beck og Guðbjargar Pétursdóttur hér í blaðinu er því vel lýst hvernig sjúklingar með langvinna lungnateppu upplifa einkenni eins og aukna mæði, hósta, uppgang, hvæsanði öndun, þyngsli yfir brjósti, minna úthald, kvíða og depurð – einkenni sem þróast á mörgum árum, læðist gjarnan aftan að sjúklingnum og fjölskyldu hans og endi jafnvel í afneitun. Þannig sé lungnaendurhæfing þverfagleg meðferð sem marki upphaf betri lífnaðarhátta í ævilöngu ferli með það markmið að bæta lífsgæði lungnasjúklinga.

Hægt er að koma í veg fyrir talsverðan heilsufarsskaða með því að grípa inn í sjúkdómsferli lungnateppu á fyrri stigum. Hægt er að mæla fráblástur með einföldum hætti á heilsugæslustöðvum, og æskilegt er að hver einstaklingur þekki fráblástursgildið sitt svo að greina megi snemma ef einhver frávik verða þar á, og ætti öndunarmæling að vera jafnsjálfsögð og mæling á blóðþrýstingi. **SÍBS**



SÍBS



REYKJALUNDUR
endurhæfing



Vífill
Félag einstaklinga
með veiruförðum
öndunartúflunar



Berkjavörn



Asthma- og
öfnæmisfélagið



HjartaHeill



MÚTALUNDUR



SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA

SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með á sjöunda þúsund félagsmanna. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Mútalund.



Guðbjörg Pétursdóttir, hjúkrunar- og teymisstjóri í lungnateymi og Hans Jakob Beck, yfirlæknir lungnateymis á Reykjalundi

Minni mæði – meiri lífsgæði

Tíðni langvinnra lungnateppusjúkdóma hefur vaxið ört á undanförunum árum og er fjórða algengasta dánarorsök nú á tímum. Langvinn lungnateppa er hindrun á loftflæði um berkjur lungna, vegna lungnaþembu og langvarandi berkjubólgu. Talið er að 16.000 til 18.000 Íslendingar 40 ára og eldri hafi langvinna lungnateppu. Reykingar ásamt mengun (iðnaðarryk, kemísk efni og loftmengun) eru algengustu orsakir þessa illvíga sjúkdóms.

Lúmsk einkenni

Sjúklingar með langvinna lungnateppu upplifa einkenni eins og aukna mæði, hósta, uppgang, hvæsandi öndun, þyngsli yfir brjósti og eiga oft á tíðum í erfiðleikum með að halda holdum. Þá lýsa þeir þreytu, minnkuðu úthaldi, kvíða og depurð. Einkennin þróaast á mörgum árum, læðast gjarnan aftan að sjúklingnum og fjölskyldu hans. Afneitunar verður einnig oft vart, en dæmi um þetta er eftirfarandi frásögn: „Það var ekki fyrr en ég var að koma inn í þriðja sinn sama árið á spítala í mæðiskasti og fékk þá stera og sýklalyf vegna lungnasýkingar að ég játaði fyrir mér alvarleika málsins.“

Hætta er á að heilsa sjúklings og einkenni versni, ekki síst vegna endurtekinna öndunarfærasýkinga. Þegar sjúkdómsgreiningin er komin og sjúklingurinn viðurkennir hana þýðir það einfaldlega að hann þarf að búa við sjúkdóminn, en hægt er að halda einkennum í skefjum með rétttri meðferð, minnka einkenni, ná stjórn á mæðinni, virkja félagslegan stuðning, breyta hugsanaferli og lausn vandamála sem getur leitt til betri aðlögunar að sjúkdómi.

Blástursprófið

Langvinn lungnateppa er flokkuð eftir niðurstöðu blástursprófs í fjóra flokka á grunni sekúndu-fráblásturs, (FEV1). Prósentugildið vísar til hlutfalls af eðlilegu gildi, þar sem 100% er meðaltalið hjá heilbrigðum einstaklingi.

Stigun1: FEV1 er meira en 80%. Vægur sjúkdómur og sjúklingi versnar sjaldnar eða einu sinni á ári.

Stigun 2: FEV1 er 50–80%. Meðalslæmur sjúkdómur og líkur á að sjúklingi versni sjaldnar eða einu sinni á ári.

Stigun 3: FEV1 er 30–50%. Alvarlegur sjúkdómur og líkur á að sjúklingi versni tvisvar eða oftar á ári.

Stigun 4: FEV1 er minna en 30%. Mjög alvarlegur sjúkdómur og líkur á að sjúklingi versni tvisvar eða oftar á ári.

Meðferð allt lífið

Langvinn lungnateppa hefur áhrif á allt líf einstaklingsins, þó er mismunandi hvernig hver og einn upplifir veikindin og getur það farið eftir persónuleika, gildum, ábyrgð, stuðningsneti og fleiri þáttum.

Í viðtölum við sjúklinga kemur fram að þeir eru með ákveðnar hugmyndir um ástand sitt, eins og eftirfarandi dæmi lýsir: „Ég horfi á ástand mitt í dag sem sjálfskaparviti og ég skammast mín voðalega þar sem ég get sjálfum mér um kennt að hafa verið fastur í tóbaksfíkninni alltof lengi.“

Annar sagði: „Ég var aldrei með maska þegar ég vann á smíðaverkstæðinu og svo reykti ég líka sem ekki bætti ástandið, en ég veit líka ef ég passa mig að anda ekki að mér menguðu lofti og held reykleysið, tek lyfin mín, hreyfi mig og borða almennilega get ég lifað án teljandi vandræða með sjúkdómnum.“

Sjúklingar eru oft sérfræðingar í sínum sjúkdómi, en þrátt fyrir það eru þeir ekki ánægðir með sig: „Þótt ég telji mig vera sérfræðing í sjúkdómi mínum og veit hvað ég þarf að gera til að lifa sæmilega með honum, þá er það ekki sama að vita og að framkvæma. Ég er oft dapur og kvíðinn, er bara heima ... og ég reyni að gera

Langvinn lungnateppa er ólæknandi en oft hægt að halda einkennum niðri með rétttri meðferð.



sem minnst en á bara svo erfitt með að vera í hlutverki sjúklings í kringum fjölskylduna mína...

Einstaklingar með LLT og fjölskyldur þeirra þurfa mikinn stuðning til þess að geta tekist á við sjúkdóminn, þekkja einkennin og tekið á vanda hans. Því fyrr í sjúkdómsferlinu sem sá stuðningur er veittur því meiri möguleikar skapast til að hægja á framgangi sjúkdómsins.

Lungnaendurhæfing

Lungnaendurhæfing er þverfagleg meðferð sem markar upphaf betri lífnaðarhátta til frambúðar. Hún er upphaf að ævilöngu ferli, með það markmið að bæta lífsgæði lungnasjúklinga. Fólk er stutt til reykleysis, hollari lífshátta, fær sálfélagslegan stuðning, líkamlega þjálfun og fræðslu til að bæta færni og minnka sjúkdóms-einkenni. Fólk með langvinna lungnateppu losnar ekki við sjúkdóminn, en endurhæfing getur bætt lífsgæðin verulega. **SÍBS**

Einkennin þróast á mörgum árum, læðast gjarnan aftan að sjúkingnum og fjöl-skyldu hans.

Heimildir

- Chapman, K. R., Mannino, D. M., Soriano, J. B., Vermeire, P. A., Buist, A. S., Thun, M. J. o.fl. (2006). Epidemiology and costs of chronic obstructive pulmonary disease. *Eur Respir J*, 27, 188-207.
- Curtin, M. og Lubkin, I. M. (2009). Í Curtin, M. og Larsen, P. D. (ritstj.). *Chronic Illness, Impact and Interventions*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Papi, A., Luppi, F., Franco, F. og Fabbri, L. M. (2006). Pathophysiology of Exacerbations of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Proc Am Thorac Soc*, 3(3), 245-251.

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
 Alex-Endurskoðun ehf Skipholti 15
 Argos ehf. Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf Pórunnartúni 2
 Arkis arkitektar ehf Katrínartúni 2
 Artdeco snyrtivörur á Íslandi Bildshöfða 18
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga Vættaborgum 117
 Atvinnuhús ehf Hverfisgötu 4
 Augað gleraunnaverslun Kringlunni 8-12
 Austri ehf Gilsárstekk 5
 Á.T.V.R. Stuðlahálsi 2
 Áinabær ehf, verslun Siðumúla 32
 Áltak ehf Fossaleyni 8
 Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
 B. Ingvarsson ehf Bildshöfða 18
 B.Árason, byggingaþjónusta ehf Breiðagerði 21
 Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica Egilsgötu 3
 Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11
 BASALT arkitektar ehf Austurstræti 12
 Bergsson Mathús Templarasundi 3
 Bifreiðastillingar Nicolai Faxafeni 12
 Bifreiðaverkstæði Svans ehf Eirhófi 11
 Birgisson ehf Ármúla 8
 Bílabarinn Hamarshöfða 8
 Bílasala Guðfinns Stórhöfða 15
 Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
 Bílaumboðið Askja ehf Krókhálsi 11
 BK fasteignir ehf Baldursgötu 18
 BK kjúklingar Grensásvegi 5

Blaða- og innheimtuþjónustan hf Kriuhólum 4
 Blaðamannafélag Íslands Siðumúla 23
 Blíkksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42
 Blíkksmiðurinn hf Malarhöfða 8
 Borela ehf, ferðaþjónusta Austurbergi 20
 Borgarbilastöðin ehf Pórunnartúni 2
 Borgarblöð ehf Vesturgötu 15
 Borgarþýlsur Skeifunni 5
 Bókaútgáfan Salka ehf Skipholti 50c
 Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf Nethyl 2a
 Bónus Skútuvgi 13
 Brúðakjólaleiga- og sala Katrínar Álfabakka 14a
 BSR ehf Skógarhlíð 18
 BSRB Grettisgötu 89
 Burðarvirki ehf - Vesturland Bláskógum 1
 Búalfurinn Lóuhólum 2-6
 Byggingafélagið Þumall ehf Viðaríma 8
 Cafe Roma Laugavegi 118
 Curvy, tiskuverzlun Nóatúni 17
 Dálía, blómaverslun, Glæsibæ Glæsibæ, Álþheimum 74
 Dansrækt JSB ehf Lágumúla 9
 Drengsson pics ehf - drengsson. is Nethyl 2
 Dynjandi ehf Skeifunni 3h
 Eðalbílar ehf Fosshálsi 9
 Efling stéttarfélag Sættúni 1
 Eignamiðlunin ehf Siðumúla 21
 Eignaumsjá ehf Skeifunni 17
 Emobi Ísland ehf Brautarholti 8
 Emstrur ehf Siðumúla 28
 Endurskoðun og reikningshald ehf Bildshöfða 12

Endurskoðun og reikningsskil hf Stangarhlíð 5
 Essem, auglýsingar & markaðs-ráðgjöf Bankastræti 5
 Extra lagnir ehf Heiðnabergi 9
 Félag bókagerðarmanna Stórhöfða 31
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22
 Félag Sjúkrapjálfa Borgartúni 6
 Fjallamenn-Mountaineers of Iceland Skútuvgi 12e
 Fjárfestingamiðlun Íslands ehf Siðumúla 35
 Fjárhagsþjónustan ehf Strýtuseli 14
 Fjárhald ehf Siðumúla 27
 Fossberg ehf Dugguvogi 6
 Frystikerfi ehf Viðarhöfða 6
 Fuglar ehf Borgartúni 25
 Fönix ehf Hátúni 6a
 Garðmenn ehf Skipasundi 83
 GÁ húsgögn ehf Ármúla 19
 Gámaþjónustan hf Súðarvogi 2
 Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bildshöfða 16
 Gjögur hf Kringlunni 7
 Gleraunnaverslunin Sjón ehf Laugavegi 62
 Glerpró ehf, www.glerpro.is Funahöfða 13
 Gluggahreinsun Bjarna Guðberg ehf Urðarstekk 9
 Góð heilsa - heilsubúð Njálsgötu 1
 Grettir Guesthouse ehf Laugavegi 28a
 GTG endurskoðun ehf Logafold 164
 Guðmundur Arason ehf Skútuvgi 4

Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
 Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
 Gunnar Eggertsson hf Sundagördum 6
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gylfatið 3
 Gúmmivinnustofan SP dekk ehf Skipholti 35
 Gyllti kötturinn ehf Austurstræti 8
 H.N. markaðssamskipti ehf Bankastræti 9
 Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37
 Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1
 Hamborgarabúllan Bildshöfða 18
 Handþrónasamband Íslands svf Skólavörðustíg 19
 Hársnyrtistofan Aida Blönduhlíð 35
 Hilmar D. Ólafsson ehf Eldshöfða 14
 Hjá Guðjóni ehf Þverholti 13
 Hótel Frón ehf Laugavegi 22a
 Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45
 Hótel Óðinsvé Þórsstötu 1
 Hótel Viðey ehf-4th Floor Hotel Snorrabraut 29
 Hreinsun og flutningur ehf Salthömmum 15
 Hugsmiðjan ehf Snorrabraut 56
 Húsafl sf Nethyl 2
 Húsvernd ehf Langagerði 120
 Hverfisgallerí Hverfisgötu 4
 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
 Icelandair Cargo ehf Reykjavíkurluguvelli
 Icelandic services Borgartúni 27
 Icelandic Times media ehf Siðumúla 1
 Internet á Íslandi hf Katrínartúni 2

SMITH & NORLAND
 Nóatúni 4 • Sími 520 3000
 www.sminor.is

SPORTER

Póst dreifing

Landsvirkjun



Jón Steinar Jónsson, læknir Heilsugæslunni í Garðabæ

Bakteríur og veirur

Sýkingar í loftvegum einkennast af slímmyndun í nefi, hósta og særindum í hálsi. Þeim getur fylgt hiti, bein- og vöðvaverkir, höfuðverkir og fleiri einkenni. Langalgengasti orsakavaldur eru veirur af ýmsum toga.

Engin lyfjameðferð er til við þeim veirum sem almennt eru orsakavaldur þessara veikinda, og einstaklingar með frískt ónæmiskerfi og án undirliggjandi sjúkdóma eða hrörleika vinna oftast bug á þessum veirusýkingum. Inflúensan er ákveðin tegund veirusýkingar sem gengur í faröldrum yfirleitt um miðjan vetur. Inflúensan einkennist af hita, bein- og vöðvaverkjum, höfuðverk, sárum hósta, kvefi og hálssærindum. Í sumum inflúensufaröldrum er hitatímabilið lengra en í venjulegum veirusýkingum, allt upp í eina viku. Á markaðnum eru lyf við inflúensuveiru sem virðast geta haft viss áhrif á sjúkdómsganginn en eingöngu ef meðferð hefst mjög fljótt eftir að veikindi byrja.

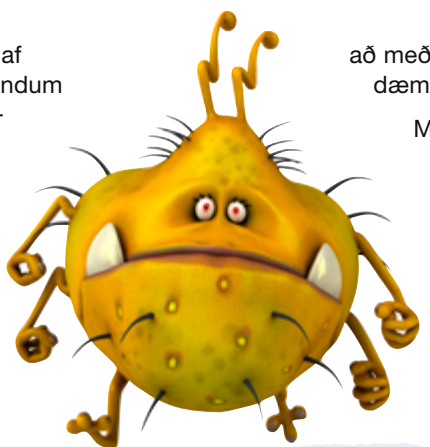
Þó að veirur séu langoftast orsakavaldur þessara sýkinga þarf að hafa í huga að ýmsar öndunarfarabakteríur geta valdið sjúkdómum eins og lungnabólgu, eyrnabólgu og bólgu í nefholum. Einnig geta svokallaðir streptókokkar valdið hálsbólgu. Slík sýking einkennist, a.m.k. hjá fullorðnum, af hálsbólgu án kvefs og hósta. Sýkingar af völdum baktería er mögulegt að meðhöndla með sýklalyfjum en þó ber að hafa í huga að alls ekki er nauðsynlegt eða gagnlegt

að meðhöndla allar sýkingar, til dæmis í miðeyrum eða nefholum.

Minnkað næmi fyrir sýklalyfjum í heiminum er mikið áhyggjuefni. Sýklalyfin voru bylting í lækni-fræðinni og fyrir samfélagið allt og hvílir mikil ábyrgð á læknum í dag og samfélaginu í heild að standa vörð um þessi lyf sérstaklega með því að vinna gegn óþarfri notkun þeirra og óþarfri notkun breiðvirkra

lyfja sem eykur hættuna á ónæmum bakteríustofnum. Þetta á sérstaklega við um sýkingar í loftvegum þar sem mjög mikil sýklalyfjanotkun á sér stað og mikilvægt að nota eingöngu sýklalyf þegar líklegt er að um bakteríusýkingu sé að ræða og að líklegt sé að meðferðin bæti batahorfur.

Prálátir öndunarfarasjúkdómar eins og astmi og langvinn lungnateppa (LLT) eru vangeindir í okkar samfélagi, en áriðandi er að greina þá snemma til að geta beitt viðeigandi meðferð. Sýkingar í loftvegum eru algengasta ástæðan fyrir versnun á þessum sjúkdómum og líklega ein af algengustu ástæðum þess að einstaklingar með ógreindan astma eða LLT leita til læknis. Þá er mikilvægt að hafa í huga áhættuþætti eins og ættarsögu um asma, ofnæmi eða exem, eða eigin sögu um ofnæmi og exem, svo og reykingasögu sem geta verið lykill að rétttri sjúkdómsgreiningu. 



Sýklalyf verka á bakteríur en ekki veirur.

VALITOR



BRAMMER
www.brammer.is



Við hjúkrum þér

Það getur komið sér vel að hafa aðgang að fagfólki utan sjúkrastofnana. Þannig sparar þú biðtíma og fyrirhöfn. Hjúkrunarfræðingur og sjúkraliðar í Lyfju Lág múla og Lyfju Smáratorgi veita ýmsa sérhæfða þjónustu:

- Einfaldar sáraskiptingar
- Saumataka
- Sprautun (kl. 10-12 virka daga) í Lág múla
- Ráðgjöf við val á stoðvörum
- Ráðgjöf við val á næringarvörum vegna vannæringar eða sjúkdóma
- Ráðgjöf við val og notkun á sykursýkisvörum
- Aðstoð við stómaþega í Lág múla

Reglulegt eftirlit er mikilvægt, ekki síst fyrir heilsuna og Lyfja er þér ávallt innan handar þegar kemur að því að mæla: Blóðþrýsting, blóðfitu, blóðsykur, blóðrauða (hemóglóbín), súrefnismettun í blóði, beinþéttni og fyrirstöðu í öndun.

Hjúkrunarþjónustan í Lyfju Lág múla er opin frá kl. 8-17 virka daga og laugardaga frá kl. 11-15 frá 1. sept. til 31. maí.

Á Smáratorgi kl. 8-12 mánudaga til fimmtudaga.

Nánari upplýsingar er að finna á www.lyfja.is

SKULSKAVALYFJ 0099 0013

Lyfja
Lág múli
S. 533-2300

Lyfja
Smáratorg
S. 564-5600

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Ímynd ehf Eyjarslóð 9
Íris B. Guðnadóttir klíniskur tannsmíðameistari Hátúni 8
Ísfrost ehf Funahöfða 7
Íslensk endurskoðun ehf Bogahlíð 4
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf Stórhöfða 33
Ísmar ehf Síðumúla 28
Ísold ehf Nethyl 3-3a
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2 Höfðatorgi
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14
K. Pétursson ehf Kristnibraut 29
Karlína ehf Borgartúni 29
Karton ehf Bildshöfða 14
Kemi ehf-www.kemi.is Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófasts-dæma Vesturhlíð 8
Kjaran ehf Síðumúla 12-14
Knattspyrnufélagið Víkingur Traðarlandi 1
Kolaportið Tryggvagötu 19
Kristján G. Gíslason ehf Hverfisgötu 6a

Lagastoð lögfræðipjónusta ehf Lág múla 7
Landfestar ehf, fasteignafélag Altheimum 74
Landslag ehf Skólavörðustíg 11
Landsnet hf Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða Sættúni 1
Láshúsið ehf Bildshöfða 16
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
Leiksport, Hólagarði Lóuhólum 2-6
Libra lögmenn ehf Túngötu 5
Lifandi vísindi Klapparstíg 25
Lífstykkiþjónustan ehf Laugavegi 82
Loftstokkahrænsun.is, s: 567 0882 Garðhúsum 6
Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22
Læknasetrið ehf Þönglabakka 6
Lögmenn Árbæ sif Nethyl 2
Lögmenn Laugavegi 3 ehf Laugavegi 3
Löndun ehf Kjalarvogi 21
Marco Polo Kringlunni 4-12
Markaðsráð kindakjöts Bændahöllinni Hagatorgi 1

Matthías ehf Vesturfold 40
MD vélar ehf Vagnhöfða 12
Mennta- og menningarmálaráðu-neytið Sölvhólgötu 4
Merkismenn ehf Ármúla 36
Mokka-Espresso-Kaffi Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf Tryggvagötu 17
Myndbandaleigan James Bönd Skipholti 9
Mýrin verslun í Kringlunni og Hafnarbúðum
Nauthóll bistro Nauthólsvegi 106
Netbókhalð.is ehf Kringlunni 4-12
Núðluskálin Skólavörðustíg 8
Nýi tónlistarskólinn Grensásvegi 3
Nýi öðskólinn ehf Klettagöðum 11
Óliuverslun Íslands hf Höfðatúni 2
Opin kerfi ehf Höfðabakka 9
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
Ormsson Lág múla 8
Orri Hjaltason ehf Hagamel 8
Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1

Ólafur Þorsteinsson ehf Vatnagöðum 4
Ósal ehf Tangarhöfða 4
Pixel ehf Brautarholti 10-14
Pizza Royal ehf Hafnarstræti 18
Pottþétt ehf Bárugötu 2
Pósturinn Stórhöfða 29
Þökkun og flutningar ehf Smiðshöfða 1
Rafbogi ehf Hraunbæ 102b
Rafey ehf Hamrahlíð 33a
Rafgjafinn ehf Bildshöfða 16
Rafha ehf Suðurlandsbraut 16
Raflex ehf Skútuvegi 6
Rafstilling ehf Dugguvogi 23
Rafsvið sf Þorláksgísla 100
Rafthið ehf Grandagarði 16
Rafvel sf Skógarsel 33
Ratsjá ehf Laugavegi 26
Rekstrarfélagið Viðvík ehf Síðumúla 1
Renniverkstæði Jóns Þorgríms-sonar ehf Súðarvogi 18
Reykjavíkur Apótek Seljavegi 2
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu



Fjallabyggð





Dóra Lúðvíksdóttir, lungnalæknir

Hvað eru lungun að segja þér?

Að undanförunu hefur fólk í vaxandi mæli gert sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar til að viðhalda góðri heilsu. Útihlaup og hjólréiðar njóta vaxandi vinsælda og fjölmargir synda reglulega. Til þess að góður árangur náist þurfa lungun að starfa eðlilega og mikilvægt er að greina orsakir áreynslubundinna einkenna í öndunarfærum.

Æskilegt er að fara ekki of geyst í byrjun og nýta sér ráðgjöf sérfræðinga í þessum efnum. Það er eðlilegt að við verðum auðveldlega mæðin við fremur litla áreynslu í byrjun en við reglubundna þjálfun eykst smám saman þolið. En hvenær verður mæðin óeðlileg?

Hlutverk lungnanna

Það er hlutverk lungna að koma súrefni inn-öndunarloftsins í blóðrásina og losa koltvíldi úr blóðinu. Þessi loftskipti gerast með flæði á lofttegundum milli blóðs í háræðum og lofti í lungnablöðrunum. Til þess að loftflæðið gangi sem best er yfirborð lungnablaðranna gífurlega stórt, eða samtals um 75 m². Við eðlilegt ástand þurfum við ekki að hugsa sérstaklega um að anda heldur er önduninni stjórnað af öndunarstöðvum í heilanum. Við öndum 15 til 25 sinnum á mínútu, um það bil hálfum lítra af lofti í hvert sinn. Þetta samsvarar um 12.500 lítrum á sólarhring. Öndunin fer fram með aðstoð öndunarvöðvanna, m.a. þindarinnar. Ef truflun verður á starfsemi öndunarfæra eða öndunarvöðva, eða jafnvægi raskast í starfsemi þeirra, truflast öndunarstarfsemin og mæði gerir vart við sig.

Ýmsir sjúkdómar geta valdið áreynslumæði en algengustu orsakir eru lungnasjúkdómar, hjartasjúkdómar, blóðleysi, tauga- og vöðvasjúkdómar en einnig sjúkdómar í barka. Við þessa sjúkdóma bætast einnig offita og ofþyngd sem orsök mæði í vaxandi mæli (1).

Öndunarmæling

Öndunarmæling er helsta aðferðin við greiningu öndunarvandamála, sem og til að fylgja eftir

áhrifum öndunarfæralyfja. Slíkar mælingar hafa verið gerðar allt frá dögum forngríkkja en öndunarmælirinn (spirometer) eins og við þekkjum hann í dag var hins vegar fundinn upp á 19. öld. Menn lærðu snemma að sterk tengsl væru á milli öndunarmælingar, almenns heilsufars og ævilengdar.

Sú mæling sem mest er notuð er svokölluð fráblástursmæling. Með henni mælum við hve mikið og hratt við getum blásið frá okkur, þ.e. bæði hraða og rúmmál. Við mælum einnar sekúndu fráblástur (FEV1), þ.e. hve mikið við getum blásið frá okkur af lofti á einni sekúndu (5).

Öndunarmælingar eru framkvæmdar á flestum heilsugæslustöðvum, á lungnarannsóknarstofu Landspítala í Fossvogi og hjá lungnalæknum í Læknasetrinu í Mjódd.

Áreynsla og astmi

Astmi er algengur bólgusjúkdómur í öndunarfærum (algengi 5-10%) sem oft einkennist af endurteknum köstum með mæði, hósta,urgi og þyngslum fyrir brjósti (2). Einkenni versna oft í köldu lofti, s.s. við sjósund, hlaup og skíða-göngu þar sem þurrkur í slímhúð í berkjum veldur samdrætti í sléttum vöðvum og losun bólgumiðla frá frumum í slímhúð sem auka enn á berkjusamdráttinn.

Oft er fjölskyldusaga um ofnæmi, astma eða exem. Stundum er einnig saga um prálátan hósta í tengslum við öndunarfærasykingar. Í sjaldgæfari tilfellum er nær eingöngu um nætureinkenni að ræða. Einnig er oft saga um barnaastma sem gerir vart við sig að nýju á fullorðinsárum í tengslum við öndunarfærasykingu eða hreyfingu utan húss í köldu lofti, t.d. hlaup eða hjólréiðar.

Þórbergur Þórðarson lýsir vel astmaeinkennum sínum í bernsku: „Ég náði varla andanum, blánaði allur upp í framan og var næstum kafnaður. Þessi andþyngsli komu yfir mig í köstum ... Þau lýstu sér í afskaplegri mæði, þegar ég hljóp dálítið

Menn lærðu snemma að sterk tengsl væru á milli öndunarmælingar, almenns heilsufars og ævilengdar.



Fráblástursmæling er einföld leið til að kanna ástand lungnanna.

langt og líka þegar ég gekk móti brekku. Suðið og sögið voru meiri í köldu veðri en hlýju“ (3).

Langflestir þeirra einstaklinga sem hafa astma fá einkenni við áreynslu en einnig eru dæmi um að einstaklingar hafi astmaeinkenni eingöngu við áreynslu. Dæmigerð einkenni áreynsluastma koma oftast í kjölfar hreyfingar og lýsa sér sem andþyngsli og erfiðleikar við útöndun. Vert er að hafa í huga að astmi er tvöfalt algengari hjá íþróttafólki en öðrum og talsvert vangreindur (2). Mikilvægt er þó að muna að astminn hefur ekki hindrað þessa einstaklinga í að komast í fremstu röð í sínum greinum með rétttri meðferð.

Oft er viss afneitun til staðar, ekki síst á unglingsárum en einnig e.t.v. ótti um að komast ekki í keppnislíðið ef maður hefur astma. Mikilvægt er að meðhöndla astma hjá íþróttafólki svo það nái sem bestum árangri. Strangar reglur gilda um notkun lyfja hjá keppnisíþróttafólki og mikilvægt að skrá niður öll lyf. Í stöku tilfelli getur þurft að sækja um undanþáguleyfi fyrir lyfjanotkun en hefðbundin innöndunarlyf sem notuð eru við astma eru leyfð (4,5).

Langvinn lungnateppa

Langvinn lungnateppa er langvinnur bólgusjúkdómur í lungum sem veldur skerðingu á fráblástursgetu lungnanna. Í byrjun er skerðingin væg og viðkomandi einstaklingur því einkennalaus í hvíld. Helstu einkenni eru áreynslumæði, hósti, slímuppgangur, en einnig þreyta og úthaldsleysi ef sjúkdómurinn er kominn á hærra stig. Sjúkdómurinn kemur oftast fyrir hjá þeim sem eru 40 ára og eldri og reykingar eru sterkur áhættuþáttur.

Samkvæmt faraldsfræðilegri rannsókn hér á landi reyndust 18% einstaklinga 40 ára og eldri hafa væga skerðingu á fráblæstri en 9% reyndust hafa talsverða skerðingu. Tíðni sjúkdómsins hefur einnig farið vaxandi hjá konum og greinast nú fleiri konur árlega með sjúkdóminn en karlar (8,9).

Önnur áreynslubundin einkenni

Áreynslutengd öndunarfæraeinkenni geta einnig komið fram vegna sjúkdóma í barka. Þessi einkenni koma oftast fram við hámarks-áreynslu eða við hraða spretti og einkennast af andnaði, þ.e. erfitt er að draga andann að sér. Orsakir þessa eru fyrst og fremst svokallaður barkaspasmi, sem kemur til af slímhúðarþurrki og bólgu í slímhúð, t.d. vegna bakflæðis. Einnig geta óeðlilegar hreyfingar á raddböndum valdið erfiðleikum við innöndun, t.d. vegna raddbandalömunar eða annarra sjúkdóma í raddböndum. Til að greina sjúkdóma í barka eru nefgöng þrædd með holsjá og skoðað aftur í nefkakið og þar sveigt aftan við mjúka góminn þar til vel sést yfir barkakýlið og raddböndin (7). Bjúgur og roði í aftari hluta barka er mjög sterk vísbending fyrir súru bakflæði.

Samantekt

Algengustu orsakir öndunarfæraeinkenna eru án vafa vegna sýkinga og ganga oftast yfir án sérstakrar meðferðar hjá þeim sem hraustir eru fyrir. Ef einkenni eru hins vegar viðvarandi, eða gera oft vart við sig, er mikilvægt að leita læknis og fá greiningu á vandanum. Mikilvægt í því sambandi er öndunarmælingin en fleiri sérhæfðar rannsóknir má fá á lungnarannsóknarstofu Landspítala í Fossvogi. Æskilegt er að hver einstaklingur þekki fráblástursgildið sitt svo að greina megi snemma ef einhver frávik verða þar á. Öndunarmæling ætti því að vera jafnsjálfsögd og mæling á blóðþrýstingi. Sérstaklega er mælt með öndunarmælingu hjá þeim sem hafa öndunarfæraeinkenni, s.s. hósta, áreynslumæði eða slímuppgang og hjá öllum sem reykja. 

Dæmigerð einkenni áreynsluastma koma oftast í kjölfar hreyfingar og lýsa sér sem andþyngsli og erfiðleikar við útöndun.

Heimildir

1. Shim YM, Burnette A, Lucas S, Herring RC, Weltman J et al. Physical Deconditioning as a Cause of breathlessness among Obese Adolescents with a Diagnosis of Asthma. PLoS ONE 8(4):e61022.doi:10.1371/journal.pone.0061022.
2. Exercise-induced asthma, respiratory and allergic disorders in elite athletes: epidemiology, mechanisms and diagnosis: part I of the report from the Joint Task Force of the European Respiratory Society (ERS) and the European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) in cooperation with GA2LEN. Allergy 2008; 63: 387-403.
3. Þorbergur Þórðarson. Steinarnir tala, 6 kafli, Helgafell 1956.
4. Ludvíksdóttir D, Björnsson RB. Leiðbeiningar um greiningu astma hjá íþróttafólki. Embætti landlæknis 2012. landlæknir.is/utgefing-efni/skjal/item16547 – November 2012
5. Guðmundsson Gunnar. Öndunarfæraeinkenni hjá sundmatti. Læknablaðið 2013;99:83-85.
6. Öndunarmælingar. Landspítali lungnarannsóknarstofa 2009.
7. Christopher KL, Morris MJ. Otolaryngol Clin North Am. 2010 Feb;43(1):43-66, viii. doi: 10.1016/j.otc.2009.12.002. Vocal cord dysfunction, paradoxical vocal fold motion, or laryngomalacia? Our understanding requires an interdisciplinary approach.
8. Langvinn lungnateppa. Landspítali lyflækningavið I, lungnadeild 2007.
9. Benediktsdóttir B, Guðmundsson G, Jörundsdóttir KB, Vollmer W, Gíslason P. Hversu algeng er langvinn lungnateppa, Læknablaðið 2007; 93: 471-77.

Meira kikk að hlaupa en reykja

Trausti Valdimarsson meltingarlæknir er 56 ára. Líkt og svo margir jafnaldrar byrjaði hann að fíkta við reykkingar á unglingsárunum.

„Ég fór þrettán ára í sveit og þar reyktu nánast allir. Ég vissi alveg að þetta væri ekki það hollasta sem maður gerði. Pabbi reykti til dæmis aldrei og var alveg á móti þessu. Maður þorði ekki að reykja fyrir framan hann. En ég átti marga frændur og frænkur sem reyktu, enda þótti það rosalega töff á þessum árum og bara aumingjar sem gátu ekki reykt. Það var líka alls staðar reykt, til dæmis þótti allt í lagi að reykja með smábörn í bílnum, í bíó og strætó og öllum opinberum stofnunum, já meira að segja á læknaþöfnum.“

Ég held ég hafi þó aldrei verið þakkamaður, kannski farið í 10 – 15 sígarettur á dag eftir því hvar ég vann hverju sinni. Þegar ég var fimmtán ára í uppskipun á eyrinni voru reykþásur fastar í vinnusamningnum. Maður fékk að minnsta kosti eina eða tvær rettur á klukkutímann, og það voru filterslausar Camel, það var mest töff.“

Trausti segir viðhorf sitt til reykkinga fyrst verulega breytast þegar hann fór að starfa sem unglæknir á Akureyri á árunum 1984 til '85. „Þá voru það sérstaklega hjarta- og lungnalæknarnir sem komu úr sérnámi frá útlöndum sem mæltu mjög gegn reykkingum. Á þessum tíma var hins vegar enn þá alls staðar reykt, á fundum, í morgunrapporti með hjúkkunum, það voru öskubakkar á öllum borðum, hinir hörðustu reyktu á meðgöngudeildinni. Svo fór ég í sérnám til Svíþjóðar 1986 og þar var þá farið að banna reykkingar á ýmsum stöðum. Það var ansi erfitt, maður var alltaf með löngunina og í hálfgerðu nikótínsveldi yfir daginn, komst kannski út í smök í hádeginu, en svo gat maður reykt eftir vinnu.“

Svo gerðist það að einn vinur minn skellti sér í Gautaborgarhlaupið, sem er hálft maraþon og mjög vinsæll viðburður á vofagnaði í maímánuði þar í borg. Ég hristi fyrst hausinn yfir því hvað hann væri vitlaus, því hann var að drepast úr harðsperrum á eftir og gat varla gengið upp nokkrar tröppur. Árið eftir var ég svo áhorfandi að þessu hlaupi og þátttakandi árið þar á eftir. Þá var ég sem sé byrjaður að stunda hlaup og fann hvað það var gott og gaman og þá fór maður að losna við reyklöngunina. Á þessum tíma var mig líka farið að langa til að hætta alveg að reykja, og las allt sem ég komst yfir sem gat veitt mér meiri hvatningu til þess. Eitt af því sem ég ákvað var að gera eitthvað þar sem ég gæti ekki reykt á meðan, til dæmis að fara í sturtu, það er mjög erfitt að reykja í sturtu. Og svo náttúrulega að fara út að hlaupa og pústa vel úr lungunum, hreinsa „öskubakkann“ eins og það var kallað.“

Gekk þér þá hratt og vel að hætta?

„Nei, eins og flestir þurfti ég nokkrar atrennur að því. Fyrst hætti ég að reykja í undirbúningi fyrir eitthvert hlaupið, svo byrjaði maður aftur þegar það var að baki til að umbuna sér, verðlauna sig. Fá sér rettu yfir einum bjór eða kaffibolla á veröndinni, og svoleiðis. Það urðu síðan tímamót þegar ég flutti til Linköping, sem er bær fyrir sunnan Stokkhólm, og hitti fólk sem var að æfa fyrir maraþon í Stokkhólmi. Ég slóst í hópinn og byrjaði þar með að stíga stærri skref og hugsa um að ná betri tímum í hlaupunum. Ég hætti þá að reykja í lengri tíma en áður, og svo þegar hlaupunum fjölgaði byrjuðu þessi tímabil að ná saman og reyklöngunin tók að dofna.“

Pannig að þú þakkar hlaupunum mikið til fyrir það að þér tókst að hætta að reykja?

„Þau hjálpuðu allavega mikið til í því sambandi og komu í rauninni í staðinn fyrir reykingarnar. Margir sem stunda langhlaup hafa verið haldnir einhverri fíkn, hvort sem það hafa verið reyk-ingar eða áfengi eða eitthvað annað, og hlaupin reynst þeim góður staðgengill fíknarinnar. Hlaupin framkalla vissa vellíðan og stundum er talað um „runners high“ eða „hlaupa-alsælu“ eins og ég hef kallað það. Hana hef ég oft upplifað, sérstaklega þegar maður hleypur utan við malbikið, einhvers staðar úti í náttúrunni, til dæmis í hinu velþekkta Laugavegshlaupi.“

Liggur ekki beint við að læknar, sem eru í dag-legri umgengni við fólk sem beðið hefur skaða af reykingum, hætti sjálfir að reykja?

„Jú, það er mjög gott til að fæla fólk frá reykingum að sjá annað fólk sem er með lungnakrabbamein, langvinna lungnateppu, bronkítis og marga aðra sjúkdóma sem reyk-ingar eiga stóran þátt í að skapa. Listinn yfir þá sjúkdóma, sem eru miklu algengari og verri hjá þeim sem reykja, er nánast óendanlegur. Það eru að minnsta kosti 2000 þekkt efni í tóbaks-reyk sem hafa líka alls konar áhrif á ónæmis-kerfið og flest líffæri.“

Hvað tók þig langan tíma að losna alveg við tóbakslöngunina?

„Það tók nokkur ár að trappa reykingarnar niður og hætta svo alveg. Ég hætti margoft í nokkrar vikur eða mánuði og byrjaði svo aftur, aðallega í samkvæmisreykingum. En svo kom að því að ég missti alveg áhugann á þessu, aðallega vegna hlaupanna. Mér leið einfaldlega miklu betur og fékk meira kikk út úr því að hlaupa en að reykja. Þetta snýst því þannig fyrst og fremst um að það sem kemur í staðinn fyrir reykingarnar sé miklu betra, að maður skynji það og líði þannig. Auðvitað er ég svo mjög þakklátur fyrir þetta núna þegar ég er orðinn 56 ára og hætti að reykja upp úr þrítugu, því hefði ég ekki hætt væri ég líklega kominn með einhverja sjúkdóma eða kvilla vegna reykinganna, svo sem lungnaþembu og jafnvel einhverja kransæðasjúkdóma – eða mjög farinn að nálgast það.“

En almennt viðhorf til reykinga hefur reyndar breyst mjög mikið á undanförunum árum, ekki satt?

„Jú, það er alveg rétt. Maður trúði því varla sjálfur að hægt væri að banna til dæmis reyk-ingar á börum og síðan ánægjulegt að sjá hvað allir eru orðnir ánægðir með þá ráðstöfun, líka margir þeirra sem enn reykja. Ég man bara sjálfur þegar ég reykti og fór í flug til nágranna-landanna, þá var erfitt að lifa af þessa tvo til þrjá klukkutíma án þess að reykja. Og enn er



Komið í mark í Reykjavíkumaraþoni.

Mynd: Eggert Þór Bernharðsson.

verið að tilkynna farþegum við brottför að ekki megi reykja í fluginu, sem er farið að virka dálítið ankannalegt.“

Hvernig hreyfingu stundarðu í dag?

„Ég stunda mikla hreyfingu flesta daga, hjóla, hleyp og syndi. Ég get alveg sleppt þessu í nokkra daga en þá fer mér einfaldlega að líða verr. Það er reyndar mjög langt síðan ég hef sleppt úr mörgum dögum í röð. Ég fer til dæmis flestra minna ferða innanbæjar hjólandi; hjóla oftast til og frá vinnu, sem gerir um hálf tíma á dag. Svo reyni ég að komast í sund eða ræktina og út að hlaupa. Auk þess iðka ég talsvert jóga, sem er mjög gott til að halda sér liðugum og læra að slaka á.“ **SÍBS**



Astmi í börnum

Astmi er sjúkdómur sem einkennist af bólgu í berkjum lungnanna. Bólurnar valda aukinni viðkvæmni í berkjunum, svokallaðri berkjuauðreitni og einnig slímmyndun og vöðvasamdrætti í sléttum vöðvum berkjanna. Þetta leiðir til þrenginga í berkjum sem valda einkennum þar sem útöndunarteppa með andþyngslum, eða hvæsiöndun, og langvarandi hósti eru mest áberandi.

Sagan: Astmi hefur verið þekktur í þúsundir ára og er lýst í ritum gríska læknisins Aretæusar fyrir um það bil 2000 árum. Hins vegar varð astmi ekki að alvarlegu lýðheilsuvandamáli fyrr en á síðari helmingi síðustu aldar. Á áttunda áratugnum jókst dánartíðni vegna astma mikið og bar mest á þessu í Nýja Sjálandi af öllum löndum heimsins. Á sama tíma fjölgaði innlögnum á sjúkrahús mikið, sérstaklega í enskumælandi hluta heimsins (Nýja Sjáland, Ástralíu, Bretlandi, Kanada og Bandaríkjunum).

Tíðni: Stórar vísindarannsóknir, eins og ISAAC rannsóknin sem var gerð á 237 rannsóknarstöðum í 98 löndum til að skoða tíðni astma hjá börnum, hafa sýnt mikinn breytileika á tíðni astma hjá börnum, allt að fimmtánfaldan mun á milli landa. Þess má geta að Ísland var með í ISAAC rannsókninni og voru það barnaofnæmislæknarnir Michael Clausen og Sigurður Kristjánsson sem stóðu fyrir henni hérlandis. Þessar rannsóknir benda til þess að aukning á tíðni astma eigi sér enn stað í löndum með lágar og miðlungs þjóðartekjur, en svo virðist sem tíðni astma hafi hætt að aukast í þeim löndum þar sem tíðnin hefur verið há í marga áratugi, eins og í fyrirnefndum enskumælandi löndum.

Svipgerðir: Astmi er mjög fjölbreyttur sjúkdómur og vilja sumir meina að astmi sé í raun margir sjúkdómar eða sjúkdómsheilkenni. Í börnum er hæsta tíðnin hjá ungbörnum. Þá er stundum talað um barnaastma sem getur þó verið verulega villandi því það gefur til kynna að það sé næsta öruggt að astminn muni eldast af þessum börnum, sem er engan veginn víst. Eins og fyrr sagði fá mörg börn astma mjög ung að aldri, en náttúrulegur gangur astma er afar misjafn á milli barna og hefur því verið reynt að skilgreina ýmis form sjúkdómsins.

Margar rannsóknir benda til þess að um það bil tvö af hverjum þremur ungum börnum sem fá astma losni við sjúkdóminn. Sum þeirra fá þó sjúkdóminn aftur síðar, þá oft á aldrinum 10-15 ára. Alvarlegur astmi og ofnæmishneigð (atopia) eru þeir þættir sem tengjast sterkast viðvarandi astma.

Reynt hefur verið að skilgreina helstu svipgerðir sjúkdómsins hjá börnum:

- Astmi vegna veirusýkinga.
- Áreynsluastmi.
- Ofnæmistengdur astmi.
- Annar langvinnur astmi.

Mjög mikilvægt er að átta sig á því að þótt slíkar flokkanir geti verið gagnlegar hafa þær sínar takmarkanir og það getur verið veruleg skörun á milli hópanna.

Áhrifaþættir: Ýmsir umhverfisþættir, erfðir, aldur og kyn skipta máli. Það er til dæmis ljóst að fjölskyldusaga um astma og ofnæmissjúkdóma skiptir miklu máli. Á hinn bóginn er ljóst að erfðamengi hefur lítið breyst á síðustu 50 árum á meðan tíðni astma hefur aukist mikið.

Astmi er algengasti langvinni lungna-sjúkdómurinn hjá börnum. Á Íslandi er áætlað að um 10% barna hafi greinst með astma.



Rannsóknir benda til þess að um það bil tvö af hverjum þremur ungum börnum sem fá astma losni við sjúkdóminn.

Því má segja að væntanlega hafi breytingar á umhverfispáttum aukið tíðni astma hjá einstaklingum sem hafa fengið í vöggugjöf erfðaeðni sem gerir þá útsettari fyrir að fá sjúkdóminn. Varðandi kyn er astmi mun algengari hjá drengjum en stúlkum fyrir kynþroska en eftir það er astmi algengari hjá stúlkum/konum.

Síðan geta ýmis áreiti valdið versnun á astma, svo sem reykingar (beinar eða óbeinar), rykmengun, veirusýkingar, kuldi, og ofnæmi fyrir frjókornum, dýrum, rykmaurum, myglu og mat. Einnig getur loftmengun í umhverfi og þá sérstaklega mengun frá umferð haft slæm áhrif á astma. Reykingar hafa einnig áhrif varðandi astma sem orsakapáttur og þá bæði á meðgöngu og eftir fæðingu.

Greining: Getur verið vandasöm, sérstaklega hjá smábörnum. Greiningin byggir mest á ítarlegri sjúkrasögu og skoðun. Aðrir sjúkdómar, eins og berkjukvef með teppu sem fylgir til dæmis RS veirusýkingum, geta gefið mjög lík einkenni og í astma. Aðrar mismunagreiningar eru til dæmis skútabólgur, vélindabakflæði og einnig getur aðskotahlutur í öndunarvegi einstaka sinnum valdið astmalíkum einkennum. Stundum þarf að grípa til þess að prófa að gefa markvissa astma-meðferð í stuttan tíma í greiningarskyni. Hjá skólabörnum er hægt að styðjast við öndunarmælingar og einnig er hægt að meta berkjuauð-

reitni með rannsóknum, til dæmis svokölluðu Metakólinprófi og með áreynsluprófum.

Rétt er að meta börn með astma með tilliti til ofnæmis og er það gert með ofnæmisprófum. Hjá yngstu börnunum, sem ekki hafa fjölskyldusögu um ofnæmi, er þó oft beðið með ofnæmisprófi. Hvert tilfelli þarf að meta fyrir sig hvað þetta varðar og þá einnig með tilliti til þess hvort dýr eru í nánasta umhverfi barnsins.

Meðferð: Mikilvægt er að fræða sjúklinga og foreldra þeirra vel um astmann og útleysandi þætti. Varðandi útleysandi þætti þá eru veirusýkingar langalgengasta orsök versnana hjá yngri börnum en með vaxandi aldri eykst mikilvægi ofnæmis.

Lyfjameðferð er að sjálfsögðu mjög mikilvæg og fylgir hún ákveðinni nálgun þar sem meðferðin er tröppuð upp eða niður í samræmi við það hversu slæmur astminn er og hvernig hann svarar meðferð. Helstu lyfjaflokkarnir eru þrír, þ.e. berkjuvíkkandi lyf, innúðasteralyf og leukotrien hemjandi lyf.

Berkjuvíkkandi lyf:

Stuttverkandi lyf: Eru notuð við astmaeinkennum og fyrirbyggjandi gegn áreynslueinkennum. Dæmi um slík lyf eru Bricanyl (terbutalin) og Ventolin (salbútamól).

Lyfjameðferð er tröppuð upp eða niður í samræmi við það hversu slæmur astminn er og hvernig hann svarar meðferð.

Í langflestum tilfellum geta börn með astma tekið fullan þátt í daglegu lífi með markvissri meðferð.

Langverkandi lyf: Eru notuð í astma sem ekki svarar meðferð með stuttverkandi berkjuvikkandi lyfjum ásamt innúðasterum í hóflegum skömmtum. Eru t.d. heppileg lausn hjá börnum með tíð áreynslueinkennum, m.a. við óskipulagða áreynslu eins og leik í frímínútum og oft góð lausn vegna nætureinkenna. Dæmi um lyf af þessum toga eru Serevent (salmeterol) og Oxis (formeterol).

Innúðasteralyf: Eru lyf sem hemja bólgu í berkjum og eru notuð hjá sjúklingum með tíð eða viðvarandi einkennum. Dæmi um lyf af þessum flokki eru Asmanex (mómetasón), Flixotide (flutikasón) og Pulmicort (budesonide).

Síðan eru til samsett lyf með innúðasterum og langvirku berkjuvikkandi lyfi, t.d. Seretide (salmeterol+flutikasón) og Symbicort (formeterol+budesonide).

Leukotríen hemjandi lyf: Draga úr berkjusamdrætti og eru einnig bólguhemjandi. Eru fyrst og fremst notuð þegar meðferð með innúðasterum og berkjuvikkandi lyfjum skilar ekki fullnægjandi árangri. Dæmi um slíkt lyf er Singulair Montelukast. Börn skera sig úr frá fullorðnum að því leyti að lyf af þessum flokki virka oft betur hjá þeim.

Helstu markmið:

- Að börnin geti tekið fullan þátt í daglegu lífi, þar með talið að þau geti tekið þátt í leikjum og íþróttum til jafns við jafnaldra sína.
- Að börnin séu laus við nætureinkennum.
- Að lungnastarfsemi sé eðlileg.

Vissulega tekst ekki alltaf að ná þessum markmiðum til fulls en í langflestum tilfellum nást þessi markmið að meira eða minna leyti með markvissri meðferð.

Vert er að geta þess að mjög algengt er að börn með astma séu einnig með nefbólgu.

Góð eftirfylgni er mikilvægur þáttur meðferðar, meðal annars til að fylgjast með meðferðarhaldni sem oft er mikið vandamál og þá sérstaklega hjá unglingum. Jafnframt þarf að fylgjast með að börnin og foreldrar þeirra kunni að nota astmalyfin rétt. Einnig geta orðið miklar breytingar á sjúkdómsástandinu hjá börnum á stuttum tíma. Þá þarf að fylgjast með vexti en bæði getur astminn haft áhrif á vöxt, sem og astmalyf af flokki innúðastera og sterar til inntöku. Vaxtarskerðing er þó sjaldgæf af völdum innúðastera ef gætt er að skammtastærð. Fátítt er í dag að grípa þurfi til meðferðar með sterum til inntöku í umtalsverðum mæli. **SÍBS**

Fastus býður uppá mikið úrval af vörum til öndunaraðstoðar



Súrefnisvél



Kúluspil til öndunaræfinga



Sogvél og fylgihlutir



Ferðasúrefnisvél



Úðavél / friðarpípa

Sérhæft fagfólk á sviði endurhæfingar, hjúkrunar- og hjálparkækja leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum sem henta.



Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16 - 2.hæð. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Ríma Apótek Langaríma 21-23
Rossopomodoro, veitingastaður
Laugavegi 40a
S.Z.Ól. trésmíði ehf. Bildshöfða 14
Safalinn ehf. Dugguvogi 3
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF Nethyll 2e
Sálarannsóknarfélag Reykjavíkur
Síðumúla 31
Seljakirkja Hagaseli 40
Sendó ehf. Garðsstöðum 38
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
Síðumúla 22
SFR stéttarfélag í almannapjónustu
Grettisgötu 89
Silfurberg ehf. Suðurgötu 22
Sjómannasamband Íslands
Sættúni 1
Sjónarlind, bókabúð Bergstaðastræti 7
Sjóvélur ehf. Skútuvgi 12
Skorri ehf. Bildshöfða 12
Skólavefurinn.is Laugavegi 163
Sónn ehf. Faxafeni 12
Stál-Tech ehf. Tunguhálsi 10
Stjórnuveg ehf. Vallá Kjalamesi
Stoð pallaleiga ehf. Tunguhálsi 17
Storkurinn ehf. Laugavegi 59
Stólpi ehf.-alhlíða viðgerðapjónusta
Klettargöðum 5
Suzuki bílar hf. Skeifunni 17
Sveinsbakari Arnarbakka 4-6
SVP-Samtök verslunar og þjónustu
Borgartúni 35
Sægreifinn Verubó 8 við Geirsgötu
Sæport ehf. Háaleitisbraut 68
Tannálfur, tannlæknastofa
Píngholtssíð 11
Tannlæknastofa Árbæjar ehf.
Rofabæ 23
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Viðisdóttur Réttarholtsvegi 3
Tannlæknastofa Theódórs ehf.
Vínlandsleið 16
Tannréttingar sf. Snorrabraut 29
Tannval Elinar og Kristínar Gígju
Grensásvegi 13
TBG ehf. Grensásvegi 7
Teiknistofan Arkitektar Brautarholti 6
Teiknistofan Óðinstorgi Óðinsgötu 7
Tennis- og badmintonfélag
Reykjavíkur Gnoðarvogi 1
THG Arkitektar ehf. Faxafeni 9
Tiskuværslunin Smart Efstalandi 26
Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf.
Skútuvgi 12L
Tónastöðin ehf. Skípholti 50d
Tónskóli Sigursveins D. Kristins-
sonar Engjateigi 1
Trévirki ehf. Skeifunni 3
Trip ehf. Laugavegi 54
Túnverk ehf. Jónsgeisla 45
Tölvuvirni ehf. Langholtsvegi 126
Tösku- og hanskabúðin ehf.
Skólavörðustíg 7
Ullarkistan ehf. Laugavegi 25
V.Ó. teiknistofan ehf. Frostaskjól 73
Vagnar og þjónusta hf. Tunguhálsi 10
Vagnasmiðjan ehf. Eldshöfða 21
Valhöll fasteignasala ehf. Síðumúla 27
VDO verslun ehf. Borgartúni 36
Veitingahúsið Caruso
Píngholtssíð 1
Veitingahúsið Fiskfélagið
Vesturgötu 2a
Veitingahúsið Lauga-Ás
Laugarásvegi 1

Veitingahúsið Perlan ehf. Öskjuhlíð
Verkfræðipjónustan ehf. Skeifunni 19
Verslun Jóns og Óskars Lauga-
vegi, Kringlunni og Smáralind
Verslunin Kiss Kringlunni 4-12
Vélavíðgerðir ehf. Fiskislóð 81
Vélsmiðjan Harka hf. Hamarshöfða 7
Vilberg kranaleiga ehf. Fannafold 139
VSÓ Ráðgjöf ehf. Borgartúni 20
Vörubílastöðin Próttur hf.
Sævarhöfða 12
Yndisauki ehf. Vatnagöðum 6
Þróun og ráðgjöf ehf. Laugavegi 178
Þráinn skóari ehf. Grettisgötu 3
Þróunarfélag Íslands ehf.
Brautarholti 10-14
Þvottahúsið A. Smith ehf.
Bergstaðastræti 52
Ögurvík hf. Týsgötu 1
Ölver Álfheimur 74
Öndvegi húsgagnaverslun Ármúla 8
Örninn ehf. Faxafeni 8
Seltjarnarnes
H.Ó. & B. sf. Nesbala 54
Innrömmun Guðmundar Eðistorgi 15
Vogar
Grein ehf, Litlabæ Vatnsleysuströnd
Stálafli Orkuíðnaður ehf. Löndal 10
Kópavogur
Aalborg Portland Íslandi hf.
Bæjarlind 4
Allianz á Íslandi hf. Digranesvegi 1
Annarljós í Sporthúsinu
Dalsmára 9-11
Axis-húsgögn ehf. Smiðjuvegi 9
Á. Guðmundsson ehf. Bæjarlind 8-10
Ásborg slf. Smiðjuvegi 11
Átak ehf, bílaleiga Smiðjuvegi 1
Bak Höfn ehf. Jökullind 8
Bílfreiðastillingin ehf. Smiðjuvegi 40d
Bíllakk ehf. Dalbrekku 26
Bíllaleiga Reykjavíkur Hlíðarsmára 13
Bílamarkaðurinn Smiðjuvegi 46e
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs
sf. Smiðjuvegi 48d
Blikkform ehf. Smiðjuvegi 6
Brotali ehf. Vesturvör 25
Dælur ehf. Smiðjuvegi 11
Farice ehf. Smáratorgi 3
Go2 Flutningar ehf. Kirkjuvegi 15
Grillbúðin ehf. Smiðjuvegi 2
Hamraborg ehf. Lundi 92
Harðbakur ehf. Ísalind 2
Hjartavernd Holtasmára 1
Hjörtur Eiríksson sf. Daltúni 1
Höll ehf. Hlíðasmára 6
Idex ehf. Smiðjuvegi 3
Iðnvélur ehf. Smiðjuvegi 44
Ingi hóperðir ehf. Laufbrekku 16
Íslenskt marfang ehf. Bæjarlind 6
Íslyft-Steinbock þjónustan
Vesturvör 32a
Jarðtækni ehf. Porrasölum 1
JÓ lagnir sf. Fífuþjalla 17
Jón Eldon múrari
JS-hús ehf. Skemmuvegi 34a
JSÓ ehf. Smiðjuvegi 4b
Kambur ehf. Geirlandi v/Suðurlandsveg
Kínahöfði ehf. Nýbýlavegi 20
Landmótun sf. Hamraborg 12
Ledlýsing-Díóða ehf. Hlíðasmára 11
Litalausnir málningarþjónusta ehf.
Hrauntungu 8
Ljósvalinn ehf. Vesturvör 30b

Loft og raftæki ehf. Hjallabrekku 1
Logey ehf. Vesturvör 7
MótX ehf. Drangakór 4
Nobex ehf. Hlíðasmára 6
Rafholt ehf. Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf. Ögurharfi 8
Rafport ehf. Nýbýlavegi 14
Rafvirkni ehf. Akralind 9
Reykofninn ehf. Skemmuvegi 14
Reynir bakari Dalvegi 4
Sigurbjörg Jónsdóttir ehf.
Akurharfi 8
Snertill, verkfræðistofa Hlíðasmára 14
Svissinn hjá Steina Kársnesbraut 108
Söluturninn Smári Dalvegi 16c
TÁP Sjúkrþjálfun Hlíðasmára 14
Tækniþjónusta Ragnars G Gunn-
arssonar ehf. Smiðjuvegi 11
Útsaumur og merkingar ehf.
Hrauntungu 45
Vatn ehf. Skólagerði 40
Veitingapjónusta Lárusar Loftsson-
ar Nýbýlavegi 32
Verkfræðalagerinn ehf. Smáratorgi 1
Videomarkaðurinn Hamraborg 20a
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf.
Dalvegi 16d
www.weleda.is Askalind 2
Garðabær
Apótek Garðabæjar Litlaltúni 3
Árvík hf. Garðatorgi 3
Blossi ehf. Vesturhrauni 1
Couture ehf. Brúnási 4
Dekkverk ehf. Lyngási 20
Fagflug ehf. Blíknesi 16
Fitjaborg ehf. Háholti 8
Garðabær Garðatorgi 7
Geislataekni ehf.-Laser-þjónustan
Suðurhrauni 12c
Gluggar og garðhús ehf.
Smiðsbúð 10
Íslandslyftur ehf. Vesturhrauni 3
Jármsmiðja Árna H. Jónssonar ehf.
Bjarkarási 16
Krókur ehf. Suðurhrauni 3
Marás ehf. Miðhrauni 13
Matvælatækni ehf. Lyngási 18
Málmsteypa Þorgeirssonar
ehf. Miðhrauni 6
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Lyngási 14
Samey ehf. Lyngási 13
Samhentir-Kassagerð ehf.
Suðurhrauni 4
Úranus ehf. Hegransesi 21
Versus bílarréttingar og málun
Suðurhrauni 2
Vörumerking ehf. Suðurhrauni 4a
Öryggisgirðingar ehf. Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf. Hjallahrauni 4
Antikbúðin Strandgötu 24
Atlas hf. Hvaleyrarbraut 2
Blómabúðin Burkni ehf. Linnetstíg 3
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Reykjavíkurvegi 66
Domus ehf. Smyrlahrauni 1
Donna ehf. Móhelli 2
Ferskfiskur ehf. Bæjarhrauni 8
Fjarðargrjót ehf. Furhlíð 4
Forma ehf. Landslagsarkitektar
Bæjarhrauni 20
G.S. múrverk ehf. Hvassabergi 4
Gerandi ehf. Suðurbraut 10
Geymsla Eitt ehf. Steinhelli 15
H. Jacobsen Reykjavíkurvegi 66

Hagstál ehf. Brekkutröð 1
Hagtak hf. Fjarðargötu 13-15
Hellur og Gras ehf. Hringbraut 3
Héðinn Schindler lyftur hf.
Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf. malbikunarstöð
Gulihelli 1
Hvalur hf. Reykjavíkurvegi 48
I.T. lagnir ehf. Ljósabergi 36
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf.
Fornubúðum 5
Kerfóðrun ehf. Blíkási 2
Kjarnamúr ehf. Álfholti 48
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Bæjarhrauni 2
Nonni Gull Strandgötu 37
Raftog ehf, rafmagnsverkstæði
Gjótuhrauni 4
Route 1 Car Rental ehf.
Cuxhavengötu 1
Sjúkrþjálfarinn ehf. Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði
Skútahrauni 9a
Snittvélín ehf. Brekkutröð 3
Sólark-Arkitektar ehf. Hraunbrún 31
Tannlæknastofa Harðar V Sig-
marssonar sf. Reykjavíkurvegi 60
Tréfar ehf. Öseyrarbraut 29
Trésmiðjan okkar ehf. Lyngbergi 19a
Umbúðamiðlun ehf. Fornubúðum 3
Útvík hf. Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 64
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf.
Helluhrauni 20
Viðir og Alda ehf. Reykjavíkurvegi 52a
Viking björgunarbúnaður ehf.
Íshelli 7
VSB verkfræðistofa ehf.
Bæjarhrauni 20
www.snati.is Melabraut 19
Áltanes
Eldvarnarþjónustan ehf. Sjávargötu 13
Reykjanesbær
Aflbinding-Járnverktakar ehf.
Klifftröð 5
Bergnet ehf. Hafnargötu 36
Dacoda ehf. Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf. Hafnargötu 91
Fjölbautaskóli Suðurnesja
Sunnubraut 36
Grimsnes ehf. Steinási 18
Heilsuhótel Íslands
IceBike ehf, mótorhjólaverslun
Íðavöllum 10
IGS ehf. Keflavíkurflugvelli
Fálkavelli 13
Klettasteinn ehf. Íðavöllum 5b
Menu Veitingar ehf. Grænásbraut 619
Neslagnir slf, pípuþjónustapjón-
usta Bergási 12
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Framnesvegi 21
Rafré ehf. Pósthússtræti 3
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Íðavöllum 7
Reykjanesbær Tjarnargötu 12
Rétt sprautun ehf. Smiðjuvöllum 6
Rörlagningamaðurinn ehf.
Faxabraut 7
Sinet ehf. /Egisvöllum 25
Skipting ehf. Grófinni 19
Skólar ehf. Klettatröð 8
Snyrtistofan Dana Hafnargötu 41
Soho veislupjónusta Grófinni 10c
Sparri ehf. Fitjabraut 30
Toyota Reykjanessbær



Davíð Gíslason

Frjókorn og frjónæmi

Flest hlökkum við til vorkomunnar og fögnum því þegar dagana lengir, tré og runnar blómgastr og grasið grænkar. Þeir sem eru með frjónæmi og frjókvef horfa þó til sumarsins með blendnum tilfinningum.

Hvað er frjónæmi?

Frjókorn eru karlkynsfrjóefni plöntunnar. Það eru vindfrjóvgaðar plöntur, svo sem grös og birki, sem dreifa mestu frjómagni. Skordýrafrjóvgaðar plöntur geta þó valdið ofnæmi, ef aðstæður eru sérstakar, t.d. ef blómvendir eru teknir inn í hús. Frjókornin eiga greiðastan aðgang að símhúð nefsins, en þau berast einnig í augun og valda kláða í húðinni.

Í hverju frjókorni eru nokkrir ofnæmisvakar (prótínsameindir), sem líkja mætti við flækjur í bandhnykli. Ofnæmisvakarnir kalla fram mót-efnasvörun hjá þeim sem eru með ofnæmi. Mótefnin eru af svokallaðri IgE gerð. Þau berast um líkamann með blóðrásinni en hafa sérstaka tilhneigingu til að festast á yfirborð svonefndra mastfruma, sem mikið er af í húð og slímhúðum. Mastfrumur eru sannkallaðar púðurtunnur. Þær innihalda fjölda æðavirkra efna og efna sem draga saman slétta vöðva, auk boðefna, sem m. a. kalla til bólgufrumur. Þekktast þessara efna er histamín. Raki slímhúðarinnar dregur ofnæmisvakana úr frjókornunum þannig að þeir geta tengst mótefnunum. Við það losna histamín, og önnur virk efni í mastfrumunni, úr læðingi og ofnæmisviðbrögð eiga sér stað. Þetta gerist á fáeinum mínútum, og því er þetta kallað bráðaofnæmi.

Í byrjun frjókornatímans er tiltölulega lítið af mastfrumum í slímhúðinni, en þeim fjölga eftir því sem líður á sumarið, einkum hjá þeim sem fá ófullnægjandi meðferð. Með fjölgun mastfrumanna verða einkennin verri og verri, jafn vel þótt frjómagnið í andrúmsloftinu haldist óbreytt. Þar við bætist að ef nefið er stíflað er óhjákvæmilegt að anda með munninum, og þá berast frjókorn niður í lungun.

Einkenni og greining

Einkennin eru fyrst og fremst frá nefi og augum. Kláði er afar áberandi, bæði í nefi og augum, sem og hnerrar, nefrennsli og roði í augum. Þegar einkenni eru mikil eða meðferð ófullnægjandi er nefstífla einnig áberandi. Það leiðir til munnöndunar og getur leitt til astma, einkum þegar líður á sumarið. Þegar einkennin eru sem verst myndast bjúgur í slímhimnu augnanna, stundum svo mikill að erfitt er að loka augunum. Oft er kláði í gómnum og út í eyrun. Sumir fá svonefnt ofnæmisheilkenni í munni (oral-allergy syndrome). Það einkennist af miklum kláða í gómnum, koki og í eyrum við að borða ákveðna fæðu. Stundum eru þessi einkenni þó ennþá alvarlegri og jafnvel bráðhættuleg. Þau eru algengust hjá þeim sem hafa ofnæmi fyrir birki, en koma fyrir við grasofnæmi og latex-ofnæmi. Það eru oftast ávextir sem valda svona einkennum, en trjáhnatur og grænmeti geta einnig valdið þeim. Orsök þessa sérkennilega fyrirbæris er sú að viðkomandi fæða inniheldur nákvæmlega eins prótínsameindir og ofnæmisvakar frjókornanna.

Mikil einkenni geta leitt til nefstíflu og munnöndunar sem aftur getur leitt til astma þegar líður á sumarið.

Bólga í nefi er afar algengt vandamál, og hjá fullorðnum er ofnæmi ekki orsök nema hjá um helmingi sjúklinganna. Einkenni frjónæmis eru töluvert öðruvísi en einkenni af venjulegu kvefi.

Einkenni frjónæmis fara mikið eftir veðurlagi og tíðarfari og þau eru verst þegar mikið frjómagn er í loftinu. Yfirleitt er hægt að greina frjónæmi af einkennunum, en ofnæmið er staðfest með húðprófum (pikkprófum) eða með því að mæla IgE mótefni í blóðprufum fyrir einstökum ofnæmisvöldum.

Frjónæmi á Íslandi

Frjónæmi, eins og raunar annað bráðaofnæmi, er sjúkdómur ungs fólks. Það byrjar gjarnan hjá börnum og unglingum, og fylgir þeim langt fram á fullorðinsár, en getur þó vissulega byrjað hjá fólki á miðjum aldri.

Vitað er að ofnæmissjúkdómar hafa aukist mikið á undanförmum 50-60 árum hjá þeim þjóðum, sem búa við velmegun. Í fjölþjóðlegri rannsókn, sem fram fór 1990 kom í ljós að minna var um ofnæmi hjá ungu fólki og miðaldra á Íslandi heldur en í Evrópu vestan járnkjaldsins. Þá voru 12% á aldrinum 20-25 ára með jákvæð húðpróf fyrir grasfrjóum en töluvert færri í eldri aldurs- hópum. Þetta benti til þess að frjónæmi væri að aukast. Árið 2000 voru 19% tíu ára barna með jákvæð húðpróf fyrir grasfrjóum, og í könnun árið 2008 voru 30% einstaklinga 21 árs með jákvæð húðpróf fyrir grasfrjóum. Þannig virðist mikil aukning hafa átt sér stað á síðasta áratug tuttugustu aldarinnar. Allar þessar tölur miðast við þéttbýlið í Reykjavík og nágrenni.

Ofnæmi fyrir birki er miklu minna, eða um 3-4%. Það er andstætt því sem er á Norðurlöndum, þar sem fleiri eru með birkiofnæmi en gras- ofnæmi.

Meðferð

Betra er heilt en vel gróid, og það er best þegar hægt er að forðast það sem ofnæminu veldur. Þetta er þó ekki svo auðvelt við frjónæmið. Auðvitað mætti hugsa sér að fara á togara á Reykjaneshrygg, eða ráða sig sem skálavörð á Sprengisandi yfir hágróðurtímamann, en þetta hentar þó fæstum og allra síst börnum og unglingum. Hægt er að tileinka sér ýmis hollráð til að draga úr einkennum, eins og að halda sig innandyr þegar líkur eru á miklu frjómagni í andrúmsloftinu, að forðast að vera í óslegnu grasi og halda sig fjarri sláttumönnum. Þótt ekki sé það skemmtilegt getur verið rétt að sofa við

Frjónæmi eða kvefi?

Einkenni frjónæmis	Einkenni kvefs
Kláði í nefi / hnerrar	Sviði í nefi / hnerrar
Kláði í augum	Sviði í augum
Ekki hiti	Hiti
Glært nefrennsli	Gult/grænt nefrennsli
Purrkur / kláði í hálsi	Særindi í hálsi
Há frjótala	Óháð frjótölu

lokaðan glugga þegar vel viðrar, og í ökuferðum er rétt að hafa alla glugga bílsins lokaða. Ekki er heldur rétt að þurrka þvott utandyra á þessum tíma. Forðast ber að nudda augun nema þvo hendur og augnlok áður.

Langflestir með gróðurofnæmi þurfa á ein- hverri lyfjameðferð að halda. Í grunninn eru oftast notuð lyf sem upphefja áhrif histamíns, sem áður var nefnt. Það eru andhistamíntöflur. Á markaði hér á landi eru nokkrar tegundir, og sumar undir fleiru en einu nafni. Fyrsta kynslóð þessara lyfja olli þreytu og svefndrunga, og er ekki lengur mælt með því að þau lyf séu notuð við gróðurofnæmi. Önnur kynslóð þessara lyfja er í flestum tilfellum laus við þessa hjáverkun og polist vel. Lyfin hafa dreifða verkun um allan líkamann og slá vel á einkenni bæði frá nefi og augum.

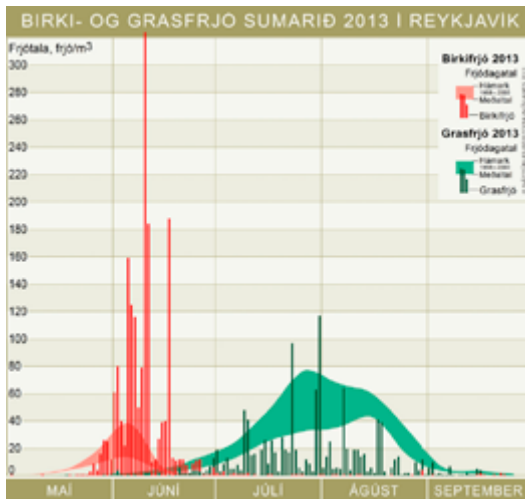
Þegar líður á frjótímamann og viðkvæmni slím- húðarinnar eykst er þó algengt að bæta þurfi við bólgueyðandi sterum, sem gefnir eru sem nefúði. Það á við um báða þessa lyfjaflokka að eftir að byrjað er að nota þá er best að taka lyfin á hverjum degi þar til frjótímamann lýkur. Stundum eru einkenni frá augum mjög óþægileg þrátt fyrir þessa meðferð og má þá bæta við augndropum, sem annað hvort eru andhistamínlyf eða lyf sem virka beint á mast- frumur og draga þannig úr ofnæmisviðbrögðum. Augndropana má nota eftir þörfum og þarf ekki að taka þá að staðaldri eins og hin lyfin.

Ef lyfjameðferð, eins og hér hefur verið lýst, dugar ekki er stundum gripið til þess ráðs að gefa langvirkandi barkstera, sem sprautað er í vöðva. Áhrifa þeirrar meðferðar gætir í 3-6 vikur. Þessi meðferð er öflug en hana ætti þó aðeins að nota í undantekningartilfellum vegna óæskilegra áhrifa af langvarandi sterameðferð.

Í rúm hundrað ár hefur afnæming verið notuð sem meðferð við frjónæmi. Þessi meðferð hefur gefið góða raun bæði við grasofnæmi og birki- ofnæmi. Hún felst í því að gefa sprautur undir

Ofnæmissjúkdómar hafa aukist mikið á undanförmum 50-60 árum hjá þjóðum sem búa við velmegun.





Á slóðinni www.ni.is má finna nánari upplýsingar um frjókornamælingar á Íslandi.

húð með vaxandi skömmtum af ofnæmisvökum. Í byrjun eru sprauturnar gefnar á viku fresti í 16-18 vikur en eftir það á sex vikna fresti í þrjú til fjögur ár. Af þeim sem ljúka þessari meðferð fá um 80% töluverðan eða mjög góðan bata, sem stundum er varanlegur en helst annars í nokkur ár. Þessi meðferð er vandasöm og þarf að vera í höndum fagfólks. Þrátt fyrir það geta komið upp alvarlegar aukaverkanir sem strax þarf að bregðast við. Hún er ekki mjög mikið notuð af þeirri ástæðu og því hversu tímafrek hún er.

Á síðustu áratugum hafa margskonar rannsóknir farið fram á ýmsum afbrigðum afnæmismeðferðar. Óskastaðan væri sú að hafa bóluefni, líkt og við mænusótt, sem ekki þyrfti að gefa nema nokkrum sinnum og sem væri hættulaust og

gæfi fullkomna vörn gegn ofnæminu. Enn mun nokkur bið eftir slíkri meðferð. Hins vegar hefur ný aðferð verið þróuð við afnæmismeðferð, sem felst í því að gefa ofnæmisvaldinn í töflu sem látin er renna undir tunguna. Hér á landi er skráð lyfið Grazax, sem gefið er með þessum hætti. Það er tekið daglega allt árið um kring í þrjú ár, og árangur er góður. Helsti kostur þessarar meðferðar er að sjúklingurinn fær hana heima hjá sér í stað þess að fara á læknamóttöku. Aðal ókosturinn er hversu dýr hún er.

Grazax inniheldur ofnæmisvaka frá vallarfoxgrasi, en vallarfoxgras hefur mikið krossnæmi við aðrar grastegundir, og því hafa töflurnar áhrif á allt grasofnæmi.

Frjónæmi og ferðalög

Einkenni um gróðurofnæmi er oftast vægara á Íslandi en í flestum löndum Evrópu, nema þá í lok júlí og fyrrihluta ágúst. Þetta er þó mjög breytilegt vegna óstöðugrar veðráttu hér á landi. Þegar ferðaáætlun er gerð fyrir sumarfrí í öðrum löndum er mikilvægt að taka með í reikninginn hvenær frjótíminn er í því landi sem fara á til. Það er t. d. ekki skynsamlegt að fara til Spánar eða Portúgal í júní, þegar frjómagn þar er í hámarki. Í Evrópu eru grasfrjóin í hámarki frá 20. maí til 10. júlí, nema á Norðurlöndum, þar sem frjótíminn er nokkru seinna á ferð. Það er skynsamlegast að ferðast til Evrópu á þeim tíma þegar einkennin eru í hámarki hér á landi, því þá er mjög farið að draga úr frjómagni í Evrópu. Á sama hátt gætu ofnæmissjúklingar í Evrópu leitað sér skjóls hér á Íslandi, þegar frjómagnið er í hámarki í þeirra heimalandi. **SÍBS**

Nota má ferðalög til útlanda til að forðast frjókornahámark á Íslandi, sem er seinna á ferð hér en sunnar í álfunni.

Stíflað nef? Nefrennsli?

NÝTT



Grænn fyrir börnin

Naso-ratiopharm

xylometazolin hýdróklóríð

- >> fyrir fullorðna og börn eldri en 2 ára
- >> án rotvarnarefna
- >> ódýrt

fæst án lyfseðils í apótekum

ratiopharm

LYFIS
Trúast í lyfjum

Naso-ratiopharm nefuði inniheldur xylometazolin sem minnkar þröta í slímhúðum í nefi og hálsi, dregur úr aukinni slímmyndun og auðveldar einstaklingum með kvæð að anda í gegnum nefið. Lyfið er ætlað til skammtíma meðferðar við stíflu í nefi, t.d. vegna kvæfs. Skammtar eru 1 úðun í hvora nös, eftir þörfum, mest þrisvar á dag. Lyfið má nota í mest 7 daga í senn. **Naso-ratiopharm 0,5 mg/ml:** Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2 ára. Tíminn á milli skammta skal ekki vera styttri en 8 klst. **Naso-ratiopharm 1 mg/ml:** Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 10 ára. Tíminn á milli skammta skal ekki vera styttri en 6 klst. Algengustu aukaverkanir eru sviði og ofþornun í slímhúð í nefi. Einstaklingar sem m.a. nota MAO-hemla, eru með þrönghornsgláku eða hafa ofnæmi fyrir xylometazolín eða einhverju hjálparefna skulu ekki nota lyfið, sjá nánar í fylgiseðlin. **Lesið vandlega fylgiseðlinn sem fylgir lyfinu.** Nóvember 2012.



Samtök lungnasjúklinga



**SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA**

Samtök lungnasjúklinga voru stofnuð þann 20. maí 1997 af lungnasjúklingum og öðrum áhugamönnum um velferð lungnasjúklinga og forvarnir. Markmið frá stofnun samtakanna hefur verið að vinna að hagsmunamálum lungnasjúklinga. Við hittumst reglulega á mánudögum, frá kl. 16-18 í Síðumúla 6, drekkum kaffi og spjöllum saman. Þangað eru allir velkomnir. Við höldum einnig reglulega fræðslufundi um lungnasjúkdóma og málefni þeim tengd, og hafa þeir verið vel sóttir af félögum. Samtökin gefa þar að auki út tvö fréttabréf á ári um lungnasjúkdóma, sem eru send félagsmönnum og Lungnapesa, sem er bæklingur um lungnasjúkdóma og hvernig hægt er að lifa með þeim.

Samtök lungnasjúklinga eru eitt af aðildarfélögum SÍBS og eru með skrifstofu í SÍBS-húsinu að Síðumúla 6 (2. hæð), 108 Reykjavík. Skrifstofan er opin á mánudögum kl. 16:00-18:00. Sími 560-4812. Netfang lungu@lungu.is. Einnig er hægt að hafa samband í gegnum vefsíðu samtakanna www.lungu.is

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjanesbær

Verkalýðs- og sjómannafélag
Keflavíkur
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vatnsnesveg 14
Vísir, félag skipstjórnamanna á
Suðurnesjum Hafnargötu 9
Vökvatengi ehf Fitjabraut 2
Grindavík
BESA ehf Baðsvöllum 7
Grindverk ehf Baðsvöllum
Haustak ehf Hafnargötu 12
HH-rafverktakar ehf Staðarhrauni 15
Hópsnes ehf Verbraut 3
PGV Framtíðarform ehf Kirkjustíg 5
Sílfell ehf Skipastíg 13
Sjómanna- og vélstjórafélag
Grindavíkur Hafnargötu 9
Söluturninn Víkurbraut 62
Vísir hf Hafnargötu 16
VOOT BEITA ehf Miðgarði 3

Sandgerði

Flugfiskur hf Holtsgötu 37
Sjávarmál ehf Ásabraut 10
Skinnfiskur ehf Hafnargötu 4a
Stafré ehf Strandgötu 27
Verk- og tölvupjónustan ehf
Holtsgötu 24

Garður

Amp rafverktaki ehf Lyngbraut 1
Háteigur ehf, fiskverkunin
Valbraut 15
Viðskiptasmiðjan ehf
Meiðastaðavegi 7

Mosfellsbær

A-Marine ehf Björtuhlíð 11
ÁG Húseiningar ehf Bjargartanga 16
Blikksmiðjan Borg ehf Flugumýri 8
Dalsbú ehf Helgadal
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Dalsgarði 1
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Þverholti 2
Freki ehf Brekkutanga 27

Garðagróður ehf Reykjum II
Glertækni ehf Völuteigi 21
Guðbjörg ehf Blönduholti
Hestaleigan Laxnesi Laxnesi
Kjósarhreppur Ásgarði
Kristinn Auðunsson ehf Klapparhlöð 5
Mosraf ehf Reykjalandi
Múr og meira ehf Brekkutanga 38
Múrefni ehf Völuteigi 29a
Nonni litli ehf Þverholti 8
Reykjabúið ehf Suðurreykjum 1
Skólavörur ehf Markholti 2

Akranes

Apótek Vesturlands ehf
Smiðjuvöllum 32
Bífreiddastöð Þórðar Þ. Þórðarson-
ar Dalbraut 6
Bjarmar ehf, vélaleiga Hólmaflöt 2
GT Tækni ehf Grundartanga
Rafnes sf Heiðargerði 7
Runólfur Hallfreðsson ehf
Álmskógum 1
Skaginn-Porgeir og Ellert
Bakkatúni 26
Skessuhorn ehf-Fréttaveita
Vesturlands Kirkjubraut 56
Smurstöð Akraness sf
Smiðjuvöllum 2
Spölur ehf-Hvalfjarðargöng
Stapavík ehf Jaðarsbraut 25
Viðar Einarsson öðukennsla ehf
Hjarðarholti 4

Borgarnes

Borg lögmennstofa ehf Bjarnabraut 8
Elixir ehf Lækjarkoti
Eyja- og Miklaholtshreppur
Snæfellsnesi
Ferðapjónustan Nes, www.nes-
reykholt.is Reykholtssdal
Handavinnuhúsið sf Brákarbraut 3
J.K. Lagnir ehf Brákarundi 7
Ræktunarstöðin Syðra-Lágafelli
ehf
Trésmiðja Pálma Hálsur Skorradal

Stykkishólmur

Ásklif ehf Smiðjustíg 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Aðalgötu 20
Marz sjávarafurðir ehf Aðalgötu 5
P.B. Borg trésmiðja ehf Silfurgötu 36
Flatey
Ferðapjónusta Flateyjar Krákuvör
Flatey
Ólafsvík
Hrund sf, gjafavörverslun
Ólafsbraut 55
Hellissandur
Esjar ehf Hafnargötu 14
Félags- og skólapjónusta Snæ-
fellinga Klettsbúð 4
KG Fiskverkun ehf Melnesi 1
Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10
Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf Vesturbraut 20c
Reykholahreppur
Reykholahreppur Maríutróð 5a

Ísafjörður

Ísafjörður
Hafnarbúðin Hafnarhúsinu
Harðfiskverkun Finnþaga s: 456
3250 Sindragötu 9
Kaffihúsið Húsið Hrannargötu 2
Sjúkráþjálfun Vestfjarða Eyrgötu 2
Særaf ehf Aðalstræti 20
Tæknipjónusta Vestfjarða ehf
Aðalstræti 26
Útgerðarfélagið Kjölur ehf
Urðarvegi 37
Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Pólgötu 2
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf Mjósundi 1
Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Aðalstræti 12
Glaður ehf Traðarstíg 1
Klúka ehf Holtabrún 6
Magnús Már ehf Bakkastíg 6b
Ráðhús ehf Miðstræti 1
Sparisjóður Bolungarvíkur
Aðalstræti 14

Patreksfjörður

Albína verslun Aðalstræti 89
Bífreiddaverkstæðið Stormur ehf
Aðalstræti 84
Kikafell ehf Aðalstræti 125
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð
Eyrargötu 1
Tálknafjörður
Allt í járnum ehf Hrafnadalsvegi
T.V. Verk ehf Strandgötu 37
Pingeyri
Bibbi Jóns ehf Brekkugötu 31
Véla- og bílapjónusta Kristjáns ehf
Hafnarstræti 14
Árneshreppur
Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi
Hvammstangi
Húnaþing vestra Hvammstangabraut 5
Stepustöðin Hvammstanga ehf
Melavegi 2
Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

Blönduós

Grettir sf, fjölritunarstofa Þverbraut 1
Heiðar Kr. ehf Holtabraut 14
Húnavatnshreppur Húnavöllum
Pöntunar og viðgerðarpjónusta
Villa ehf Árbraut 19
Samstaða, skrifstofa verkalýðsfé-
laga Þverholti 1
Skagastönd
Skagabyggð Höfnum
Sveitarfélagið Skagastönd
Túnbraut 1-3
Trésmiðja Helga Gunnarssonar
ehf Mánabraut 2
Véla- og vélverkstæði Skagastrandar
Strandgötu 30
Vík ehf Hólabraut 5
Sauðárkrúkur
Friðrik Jónsson ehf Borgarröst 8
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Faxatorgi
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Sæmundargötu 7
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Sauðárkrókur

Loðskinn Sauðárkróki ehf
Borgarmýri 5
Sjávarleður hf Borgarmýri 5
Skagafjarðarveitur, s: 455 2000
Borgarteigi 15
Vörumiðlun ehf Eyrauvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf Álftagerði
Hestaspport-Ævintýraferðir ehf

Hofsós

Grafarós ehf Austurgötu 22

Siglufjörður

Dúfan SI-130
Raffó ehf Túngötu 34
Siglirðingur hf, togaraútgærd
Gránugötu 5

Videoval ehf Suðurgötu 6

Akureyri

Átak Heilsurækt ehf Strandgötu 14
Baldur Halldórsson ehf Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Frostagötu 1b

Berg félag stjórnaða Hafnarstræti 82

Björn málari ehf Austurbýggð 10

Bláa kannan ehf Hafnarstræti 96

Blikkrás ehf Óseyri 16

Bókend ehf Tryggvabraut 1

Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf
Perlugötu 11

Eining-löja Skípagötu 14

Fallorka ehf Rangárvöllum

Fasteignasalan Hvammur ehf

Hafnarstræti 99-101

Ferro Zink hf Árstíg 6

Félagsbúið Hallgilsstöðum

Fjölumboð ehf Geislagötu 12

Framtal sf Kaupangi Myrarvegi

Gluggar ehf Kaldbaksgötu 1

Grand þvottur ehf Freyjunesi 4

Grófargil ehf Glerárgötu 36

Höfði, þvottahús Hafnarstræti 34

Höldur ehf, bílaleiga Tryggvabraut 12

Ísgát ehf Furulundi 13f

Íslensk verðbréf hf Strandgötu 3

J M J herrafataverslun

Gránufélagsgötu 4

Járnsmiðjan Varmi Hjalteyrargötu 6

KFJ ehf Rímásiu 14

Kælimiðjan Frost ehf Fjölningstötu 4b

Litblær ehf Stapasíu 11b

Líkamsræktin Bjarg ehf Bugðusiú 1

Malbikun KM ehf Óseyri 8

Miðstöð ehf Draupnisgötu 3g

Orlofsbyggðin Illugastöðum

Friðskadal

Pípulagningaþjónusta Bjarna F

Jónassonar ehf Melateigi 31

Raftákn ehf Glerárgötu 34

Samherji Ísland ehf Glerárgötu 30

Samvirkni ehf Hafnarstræti 97

Sjómannablaðið Víkingur

Byggðavegi 101b

Sjúkrahúsið á Akureyri Eyraurlandsvegi

Stefna ehf Hafnarstræti 97

Straumrás hf Furuvöllum 3

Tannlæknastofa Ána Páls Hall-

dórssonar Myrarvegi

Trésmiðjan Ölur ehf Óseyri 4

Prif og ræstivörur ehf Frostagötu 4c

Grenivík

Sparisjóður Höfðhverfinga

Ægissíðu 7

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf Öldugötu 22

Kussungur ehf Ásvegi 3

Njáll ehf Dalbraut 13

O Jakobsson ehf Ránarbraut 4b

Promens Dalvík ehf Gunnarsbraut 12

Vélvirkni ehf, verkstæði Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði

Hlíðarvegi 54

Norlandia ehf Múlavegi 3

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Brekkgötu 9

Hrísey

Einangrunarstöðin Hrísey Hvata-
stöðum Austurvegi 8

Húsavík

Bókaverslun Þórarins Stefáns-
sonar Garðarsbraut 9

Dýralækniþjónusta Bárðar G
ehf Árholti 3

Faglaun ehf Garðarsbraut 5

GPG Seafood ehf Suðurgarði

Heilbrigðisstofnun Þingeyinga

Auðbrekku 4

Knarrareyri ehf Túngötu 6

Vermir sf Höfða 24a

Vélaverkstæðið Árteigi

Viðbóte ehf Héðinsbraut 4

Víkurfah ehf. Húsavík

Garðarsbraut 18a

Öskuskóli Húsavíkur Túngötu 1

Laugar

Norðrúppóll ehf, trésmiðja

Laugabrekku

Mývatn

Hestaleigan Safari hestar

Álftagerði 3

Kaffihúsið við Dimmuborgir

Álftagerði 4

Kópasker

Höfði fasteignasala

Suðurlandsbraut 20

JS Seafood ehf, Kópaskeri

Vökvapjónusta Kópaskers ehf

Bakkagötu 6

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós Aðalbraut 2

Önundur ehf Aðalbraut 41a

Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a

Ljósaland ehf, verktafayrirtæki

Háholti 3

Egilsstaðir

Ársverk ehf Löjuseili 5

Bílamálun Egilsstöðum ehf

Fagradalsbraut 21-23

Bókráð, ókhalð og ráðgjöf ehf

Miðvangi 2-4

Fellabakstur ehf Lagarfelli 4

Fliótsdalshérað Lyngási 12

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Einhlýpingi 1

Jónval ehf Lagarfelli 21

Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri

Kúpp ehf, Lagarbraut 3

Fliótsdalshérað

Miðás ehf-Brúnás innréttingar

Miðási 9

Móðir Jörð ehf. Vallanesi Vallanesi

PV-pípulagnir ehf Lagarbraut 4

Rafey ehf Miðási 11

Skógrækt ríkisins Miðvangi 2

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf

Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

AFL-Starfsgreinafélag Búðareyri 1

Félag opinberra starfsmanna á

Austurlandi Stekkjarbrekku 8

Launafi ehf Hrauni 3

Stjórnendafélag Austurlands

Austurvegi 20

Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskeifjörður

Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2

Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46c

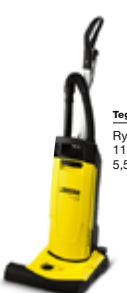
Glussi ehf, viðgerðir Strandgötu 43

75 YEARS



Ryksuger

Fyrir vinnustaðinn og heimilið



Tag: CV 38/2
Ryksuga með bursta
1150 wött
5,5 ltr. tankur



Tag: T 7/1
1200 wött
7 ltr. tankur



Tag: T 12/1
1300 wött
12 ltr. tankur
Sérlega hljóðlát



Tag: CV 48/2
Ryksuga með bursta
1200 wött
5,5 ltr. tankur



Tag: T 10/1
1250 wött
10 ltr. tankur

**RAFVER** KÄRCHER SÖLUMENN

Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · Fax 568-0215 · www.rafver.is
F A G M E N N S K A A L L A L E I D

Rúnar Hákonarson, grófuþjónusta

Helgafelli 9

Ökuskóli Austfjarða ehf

Bleiksráhlíð 55

Neskaupstaður

Fjarðanet hf Strandgötu 1

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59

Vöggur ehf Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Glervík ehf. rúðuverksmiðja

Selnesi 14

Djúpvogur

Papeyjarferðir ehf Hrauni 3

Við Voginn ehf Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Árnesi Árnesi 5

Króm og hvítt ehf Álaleiru 7

Skinney-Þinganes hf Krossesý

Sveitafélagið Hornafjörður

Hafnarbraut 27

Uggi SF-47 Fiskhóli 9

Vélsmiðja Hornafjarðar ehf

Álaugarvegi 2

Vélsmiðjan Foss ehf Ófeigstanga 15

Þrastarhóll ehf Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðaþjónustan Svínafelli, www.

svinafell.is Svínafelli 1

Selfoss

Árvirkinn ehf Eyrauvegi 32

Baldvin og Þorvaldur ehf

Austurvegi 56

Bifreiðastöð Árborgar ehf

Lyngheiði 13

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf

Hrísmýri 3

Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3

Reykholti

Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30

Brandugla slf, þýðingar Erlurima 8

Búhnykkur sf Stóru-Sandvík

Fossvélar ehf Hellismýri 7

Fóðurstöð Suðurlands Ganaheiði 18

Framsóknarfélag Árnessýslu,

Björnaskoti Skeiðum

Gaulverjar ehf Gaulverjaskóla

Gesthús Selfossi, gistihús og

tjaldsvæði Engjavegi 56

Gróðrarstöðin Ártangi ehf Ártanga

Guðnabakari ehf Austurvegi 31b

Gufuhlíð ehf Gufuhlíð

Heiðmörk og grænmeti Heiðmörk

Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Hótel Geysir Haukadal

JÁ pípulagnir ehf Suðurgötu 2

Jáverk ehf Gagnheiði 28

K.P Verktakar ehf Hraunbraut 27

Kvenfélag Grímsneshrepps Eyvík

Mjólnir, vörubílstjórufélag Hrísmýri 1

Orkugerðin ehf Heiðargerði 5

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða

Gagnheiði 35

Sjúkráþjálfun Selfossi ehf

Austurvegi 9

Skeiða- og Gnúpverjahreppur

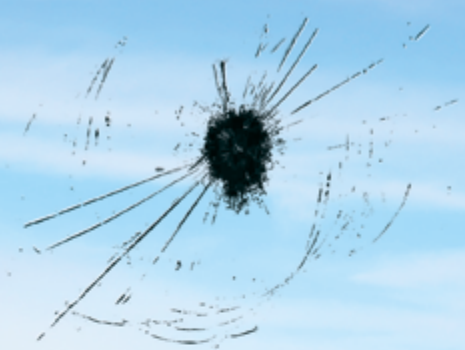
Árnesi

Stíflupjónusta Suðurlands Miðtúni 14

Súluholt ehf Súluholti

Tré og straumar ehf Björnaskoti

Framrúður Hliðarrúður Afturrúður Bílrúðuviðgerðir Vinnum fyrir öll tryggingafélög



Skeifan 2 - 108 Reykjavík
Sími 530 5900 - www.poulsen.is



Hveragerði

Garðyrkjustöð Ingibjargar
Heiðmörk 38
Hverablóm ehf, blóma- og gjafa-
vöruverslun Sunnumörk 2
Kjörís ehf Austurmörk 15
Raftaug ehf Borgarheiði 11h
Þorlákshöfn
Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf Hafnarskeiði 6
Hafnarnes VER hf Óseyrarbraut 16 b

Ölfus

Eldhestar ehf Völlum
Gljúfurhústaðir ehf Gljúfri

Stokkseyri

Hásteinn ehf Stjómusteinum 12

Flúðir

Ferðapjónustan Syðra-Langholti
Syðra-Langholti 3
Hrunamannahreppur
Loðdýrabúið ehf Ásgerði 2

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Lækjarbraut 4

Hestvíti ehf Árbakka

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórolfsvelli
Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk
Stóru-Mörk 3
Héraðsbókasafn Rangæinga
Vallarbraut 16
Kvenfélagið Hallgerður
Eystri-Torfastöðum
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld
Stóragerði 8

Vík

Gisting Görðum Görðum
Hrafnatindur ehf Smiðjuvegi 13
Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 2
Kirkjubæjarklaustur
Búval ehf-Kirkjubæjarklaustur
löjuvöllum 3
Ferðapjónustan Efri-Vík ehf Efri-Vík
Geirland ehf, hótél og veitinga-
rekstur

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf
Básaskersbryggju 10
Bessi hf
Bírfreiðaverkstæði Muggs
Strandvegi 65
Bílaverkstæði Sigurjóns Flötum 20
Bragginn sf, bílaverkstæði
Flötum 20
Bylgja VE 75 ehf Illugagötu 4
Hárstofa Viktors Vestmannabraut 35
Hótél Vestmannaeyjar
Vestmannabraut 28

Ísfélag Vestmannaeyja hf
Strandvegi 28

J.R. verktakar efh Skildingavegi 8b
Karl Kristmanns, umboðs- og
heilðverslun Otanleitisvegi 15-19

Langa ehf Eiðisvegi 5

Salka Bárustíg 9

Skýlið Friðarhöfn

Teiknistofa Páls Zóphóníassonar
ehf Kirkjuvegi 23

Trélist ehf Stuðlabergi

Vélaverkstæðið Þór ehf

Norðursundi 9

Vinnslustöðin hf Hafnargötu 2

Vöruval ehf Vesturvegi 18

POSTURE PRO & AXLARTRISSAN

henta vel fyrir lungnasjúklinga og aðra
sem þurfa að líðka brjóstþrygg og axlarsgrind.



www.eflingehf.is · efling@eflingehf.is · s. 461 2223



ceridal®

100% vatnsfrítt



- **Verndar og græðir**
þurra og viðkvæma húð
- Ceridal fitukrem inniheldur
100% fituefni og olíu
- Ceridal fitukrem **er án** litar-
og ilmefna, parabena og
annarra rotvarnarefna

Minni hætta á
ofnæmisviðbrögðum

