

KOL- og Diabetesátakið 2013

Í september í ár fór Fólkaheilsuráðið undir KOL / Typa2 diabetes átakið 2013 kring landið.

Diabetes ella sukursjúka og kronisk obstruktiv lungnasjúka, ella roykaralungu eru fólkasjúkur. Báðar hesar sjúkur eru soleiðis, at fólk kunnu hava tær uttan at vita tað, ella geva sær fær um tað. Men við tað at báðar sjúkurnar kunnu bótast munandi, um rætt verður borið at, er tað umráðandi at ávísa tær so tíðliga sum møguligt. Tí tá fólk hava fingið at vita, at tey hava eina sjúku, taka summi annað skinn um bak og broyta lívsstíl og byrja harumframt at taka heilivág, sum fyribyrgir tær avleiðingar, sum annars eru væntandi.

Fólkaheilsuráðið fór undir hetta átak, fyri at gera vart við hesar báðar sjúkur í almenninginum. Hugsanin var, at við at kunngerá kanningarmøguleikan, so gjørdu vit eisini fólk varug við hesar sjúkur, sum so fólk sjálvi kundu meta um, hvørt tey vóru í vandabólki ella ei. Fyri diabetes er tað ættarbergði, fiti og líkamsóvirkni. Fyri KOL ella bronkítis er tað stórt sæð bara tubbaksroyking.

Mett varð, at tað ganga einir túsund føroyingar við typu2 diabetes, uttan at vita tað. Ít er at siga hvussu nógvir føroyingar hava KOL, men brúka vit donsk tøl at miðja okkum eftir, eru tað umleið 3000, ella nakað tað sama sum talið av fólki við typu 2 diabetes.

Vit valdu at gera eina kanning, sum vit rópa eina screening. Tað merkir at øll sum hava hug kunnu koma til eina sera einfalda og stutta kanning. Úrslitið kunnu fólk so brúka til at miðja seg eftir, soleiðis at skilja, at um okkurt er órættvorðið, ella liggur á markinum, biðja vit tey fara til nærri kanningar hjá sínum kommunulækna. Vit valdu at máta HbA₁C í einum blóðsdropa úr fingrinum, og við hesum kunnu vit siga, hvat blóðsukrið hevur verið í miðal seinastu mánaðirnar. Hetta er eitt rættiliga eftirfarandi mál fyri, um sukurstoffskiftið er sum tað skal vera ella ikki. Vit flokkaðu fólk í 3 bólkar: tey normalu, tey sum høvdu sukursjúku og tey, sum høvdu byrjandi sukursjúku – eru í einum forstadinum, so at siga. Vit kannaðu lungnafunktiðina við at gera eina sonevnda spirometri, t.e. at persónurin skal anda so hart út sum hann orkar. Um lungnapípurnar eru vorðnar ov trongar av t.d. royking, so tekur tað longri tíð at fáa luftina út – og tað er tað vit rópa kronisk obstruktiv lungnasjúka ella KOL.

Screeningin byrjaði í september og endaði fyrst í desember, og tá vóru 1295 fólk kannað fyri KOL- og Typu2 diabetes. Hetta er nakað meiri, enn miðjað var eftir í fyrstani. Vit høvdu roknað við einum túsund fólki, men tá gongd var

komið á átakið, varð hildið fram eitt sindur inn í desember. Nú eru so töluni tøk og kunnu vera við til at økja um vitanina innan hesi bæði øki. Vert er at leggja afturat, at tey sum eru ringast fyri, halda seg ofta aftur at koma til slíkar kanningar og ger tað, at vit ikki fáa fatur á øllum. Nøkur eru ivaleyst bangin fyri, hvørji boð vænta teimum, og soleiðis lata tey vera við at koma til kanningina.

Fólkaheilsuráðið setti sær fyri at finna nøkur av hesum fólkunum, sum ikki vita av, at tey eru á vandaleið. Roknast kann við, at talið fer at vaksa tey komandi árin, samstundis sum støðugt fleiri og eisini yngri fólk fara at fáa sjúkuna.

Hetta slagið av diabetes er nær tengt at lívshátti. Týdningarmiklastu vandatættirnir eru ov lítil rørsla, skeivur kostur og yvirvekt. Ættarbregði hevur eisini týdning, eins og ávís sløg av heilivági kunnu økja um vandan fyri at fáa sjúkuna. Typu2 diabetikarar eru í vanda fyri at fáa ymiskar komplikatióinir og fylgisjúkur.

Ráðið setti sær eisini fyri at finna teir roykjarar, sum hava KOL (kronisk obstruktiv lungnasjúka), ella “Roykjaralungu”, sum tað eisini verður nevnt. Henda sjúka hevur við sær álvarsligar heilsuligar avleiðingar fyri tey, sum fáa hana. Royking er atvoldin til 85-90 av øllum tilburðum av KOL. Vandin fyri at fáa KOL er tengdur at teimum sokallaðu pakkaárunum, eitt pakkaár er 20 sigarettir dagliga í eitt ár. Umframt royking kann arbeidsumhvørvi eisini í ein ávísan mun hava við sær KOL.

KOL - KANNING

FVC _____

FEV₁ _____

FEV₁/FVC _____

- Normal lungnafunkti3n
- Eitt sindur minka3 lungnafunkti3n
- St3rfliga minka3 lungnafunkti3n

TYPU2 DIABETES KANNING

HbA_{1c} mmol/mol: 48 ella meiri

Titt vir3i er: _____

Kanningin vísir, at tú hefur
typu2 diabetes, tí mæla vit til,
at tú setir teg í samband við
egnan lækna til nærri kanning
og viðger3.

HbA_{1c} mmol/mol: 43 - 47

Titt vir3i er: _____

Tú ert m3gugliga í einari byrjanar-
st3ðu til typu2 diabetes, vit mæla
til, at tú letur teg kanna eina fer3
um ári3 hjá tinum lækna.

HbA_{1c} mmol/mol: 41 ella minni

Titt vir3i er: _____

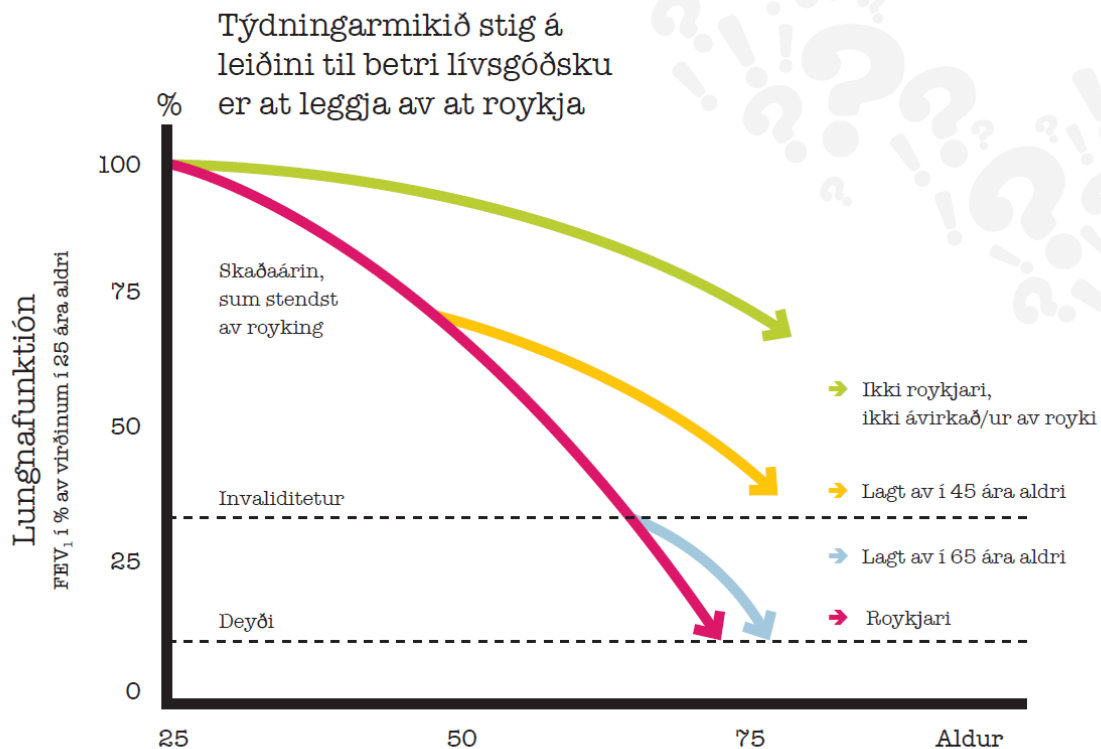
Tú hefur ekki tekin til typu2
diabetes ella byrjandi diabetes.

Fólkaheilsurá3i3 

Á sta3num fingur tey, i3 kannað v3ru úrsliti3 – sí omanfyri. Hv3rt
lungnafunkti3nin var normal, eitt sindur minka3, ella um hon var st3rfliga
minka3. Eisini fingur tey at vita t3lini. Mált var3, hvussu st3rur
lungnakappasiteturin var í litrum, og hvussu n3gv var3 blást fyrsta sekundi3.
Eitt t3dningarmiki3 parameter var eisini, hvussu lutfalli3 millum hesi bæ3i
seinastu var.

Í sambandi við typu2 diabetes var3 eisini upplýst, hv3nn at teim trimum
b3lkunum, tey komun undir, har eisini tali3 fyri bl33sukri3 seinastu mána3irnar
var.

Oy3ibla3i sæst omanfyri – á mótsættari sí3u var ein strikumynd – sí ni3anfyri-,
sum lýsir gongdina hjá roykjarum versus ikki roykjarum, og hvat i3 ver3ur rátt
til, um vandi er á fer3.



TYP2 DIABETES KANNING

HbA₁C mmol/mol: 48 ella meiri títt virði er: _____

- Kanningin vísir, at tú hevur typu2 diabetes, tí mæla vit til, at tú setir teg í samband við egnan lækna til nærri kanning og viðgerð.

Av hesum, sum eru omanfyri 48 mmol/mol í HbA₁C -kanningini, og vórðu rádd at fara til egnan lækna til nærri kanning og viðger, vóru 20 í tali. Samstundis fingu hesa at vita sítt eignað tal roknað í mmol/mol.

HbA₁C mmol/mol: 42 - 47 títt virði er: _____

- Tú ert møguliga í einari byrjanar støðu til typu2 diabetes, vit mæla til, at tú letur teg kanna eina ferð um árið hjá tínum lækna.

Av hesum, sum eru millum 42 og 47 mmol/mol í HbA₁C kanningini, og vórðu rádd at fara til egnan lækna einaferð um árið, vóru 58 í tal. Samstundis finga hesa at vita sítt tal roknað í mmol/mol.

HbA₁C mmol/mol: 41 ella minni títt virði er: _____

Tú hevur ikki tekin til typu2 diabetes ella byrjandi diabetes.

Tann stóri hópurin fekk at vita, at tey ikki høvdu tekin til diabetes ella byrjandi diabetes.

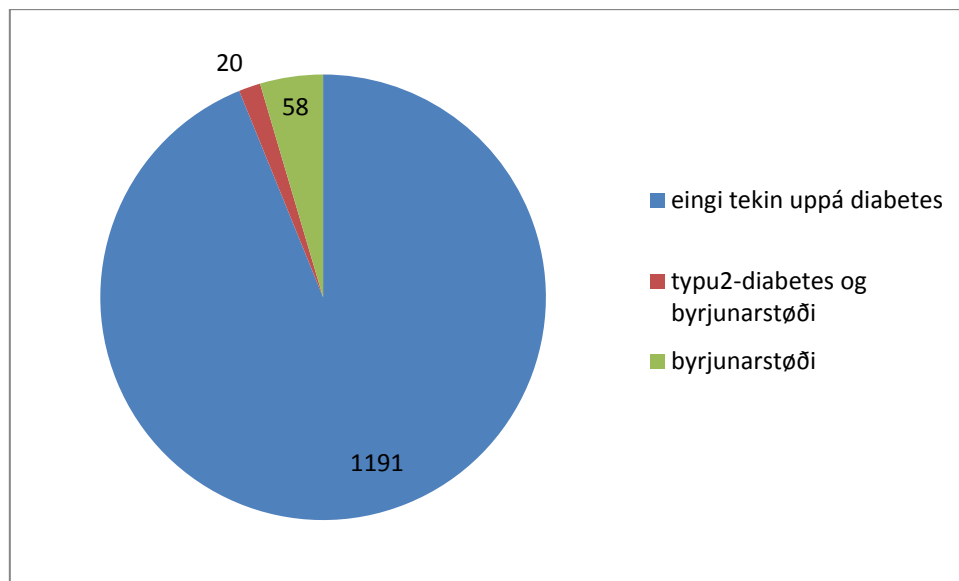
Typa2 diabetes

Av teimum 1269 fólkunum, sum kannað vórðu, vóru tíggu, sum vistu tað frammanundan, at tey høvdu diabetes, og vóru longu í viðgerð, tó í onkrum føri var ikki fylgt upp, ella vóru ikki stillað. Hesi kundu verið sorterað frá í tilmeldingini, men fyri størst partin, var upp til fólk sjálvi at meta um, hvørt tey vóru í vandabólki ella ikki.

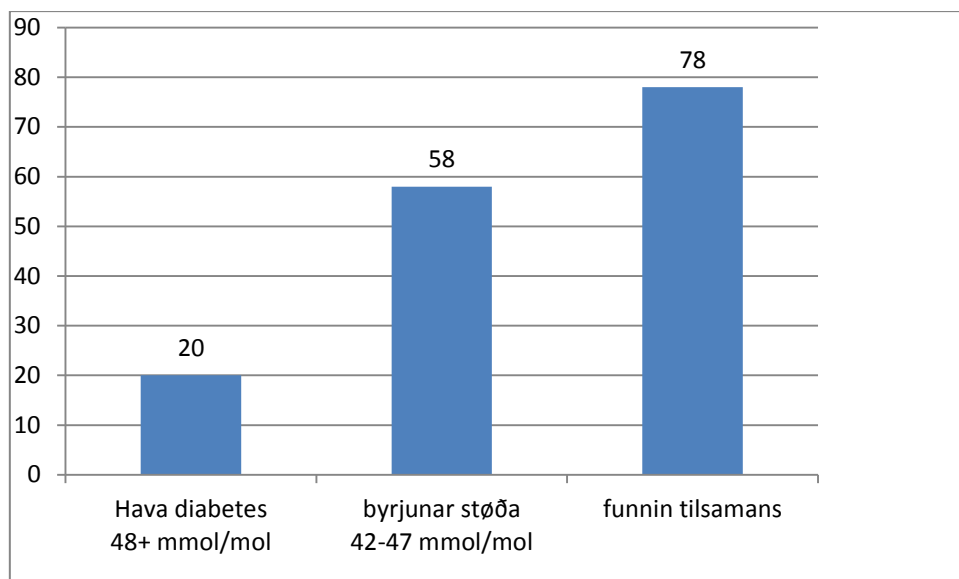
Aldursmarkið varð sett til 35 ár, tó nøkur fá undir tann aldur vórðu eisini kannað, um onkur serliga góð grundgeving var fyri tí. Hetta kundi til dømis verið diabetes í familjuni, lítil rørsla ella yvirvekt.

Úrslitið var sostatt, at 5,9% av teimum, sum kannað vóru høvdu annaðhvørt diabetes ella vóru á einum byrjunarstøði til typu2-diabetes, talan var um 76 persónar.

Typa2 diabetes kanning



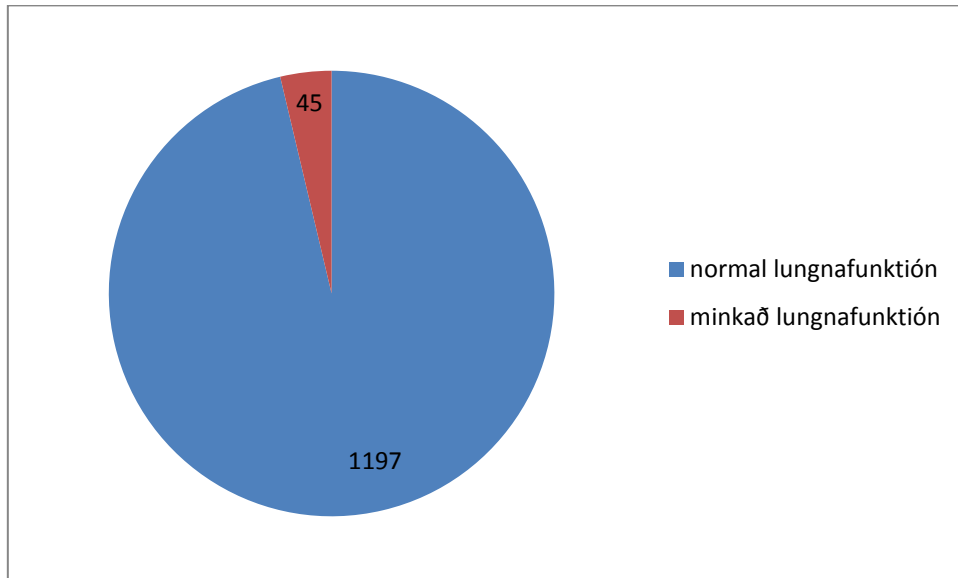
Typa2 diabetes kanning - strikumynd



Kronisk Obstruktiv Lungnasjúka

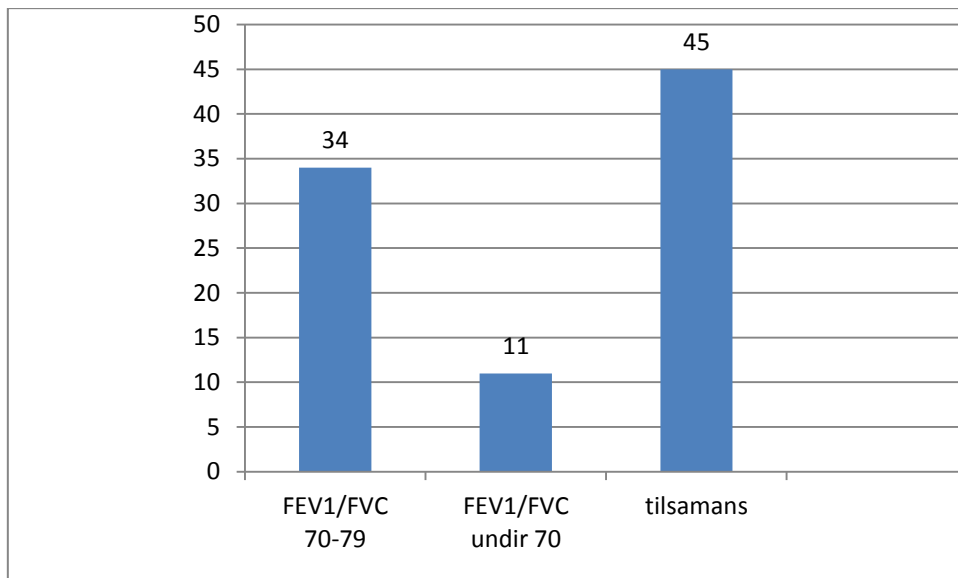
Íalt 1242 fólk vórðu kannað við spirometri. Av teimum høvdu 11 (0,9%) eina lungnafunktiún, sum er undir markinum fyri KOL (tað er, at FEV_1/FVC er undir 70 %, ella við øðrum orðum minni enn 70 % av allari luftini kundi blásast út eftir einum sekundi). 34 ella 2,9% høvdu FEV_1/FVC millum 70 og 80%. Restin av teimum kannaðu lógu í normaløknum.

Fólk vóru spurd um royking. Ein triðingur svaraði at hann ongantíð hevði roykt. Ein stívur fjórðingur royktu kanningardagin, og restin vóru fyrrverandi roykjarar. Hetta skal sjálvandi takast við fyrrivarni, tí øll vistu, at vit serliga vóru áhugað í at fáa roykjarar til kanningar. Hin vegin eru hesi tøl ikki so fjar frá tí, sum vit vita frá eini Gallup kanning i august 2013 – tá royktu 27% dagliga.



Kanning fyri KOL – roykjaralungu strikumynd

- FEV_1/FVC 70-79 er eitt sindur minka3t lungnafunkti3n
- FEV_1/FVC undir 70 er st3rliga minka3t lungnafunkti3n



Niðurstøða

Vit funnu so við hesum átaki 20 fólk sum hvødu typu2diabetes. Harumframt funnu vit 58 sum hvødu byrjandi diabetes ella fordiabetes. Hetta er sjálvandi langt frá teimum 1000, sum vit hava roknað okkum til mugu ganga við diabetes, uttan at vita tað. Hin vegin vóna vit, at henda herðferðin hevur varpað ljós á hesa skjótt vaksandi fólkasjúku, og við tí fingið fólk at fara til lækna at lata seg kanna fyri sjúkuna, sum kann viðgerast effektivt, soleiðis at tað slepst undan øllum trupulleikum, sum óviðgjørð sukursjúka hevur við sær – hjarta-æðrasjúkur, vánalig sjón og nervabrúni í útlimum. Nógv er vunnið, um fólk í vandabólki fyri sukursjúku fara og lata seg kanna. Niðanfyrri hava vit týtt eitt nógv brúkt spurnablað til føroyskt. Hetta spurnablaðið er soleiðis sett saman, at tað rættiliga væl kann forútsiga um ein persónur hevur diabetes. Tað er tó ikki nóg mikið við spurnablaðnum at stilla slíka diagnosu, men skora fólk høgt á hesum spurnablaði, fara vit staðiliga at heita á tey um at fara til lækna at lata seg kanna.

Sama kunnu vit siga um KOL kanningina. Her funnu vit bert 11 fólk, sum lúka diagnostisku krøvini til KOL. Tað er ein sannroynd, at næstan allir tilburðir av KOL standast av royking og fremsta ráðið til teirra, sum hava ávirkaða lungafunktiún (og øll enn frísk eisini) er at gevast at roykja. Tað er okkara vón, at hetta átak, soleiðis sum tað hevur verið lýst í lýsingum, tíðindaskrivum og aðrari umrøðu millum fólk, hevur varpað ljós á ta sannroynd, at KOL næstan altíð er tað sama sum roykjaralungu. Fólkaheilsuráðið fer í vár saman við Krabbameinsfelagnum at bjóða starvsfólkum hjá kommunulæknum at koma á skeið, til tess at gerast betur før fyri at hjálpa sjúklingunum at halda uppat at roykja.

Fólkaheilsuráðið takkar við hesum øllum teimum sum hava hjálpt til at hetta átak eydnaðist: fólk sum komu til kanningar, stovnar sum hava lænt okkum høli, starvsfólkini øll og eisini miðlarnir, sum hava umrøtt átakið.

Pál Weihe, formaður

Kanna tína heilsu fyri SUKURSJÚKU

KANNA HEILSUNA. — Við at svara 8 spurningum, kanst tú ætla um møguligan vanda fyri, um tú kanst fáa typu2-diabetes tey næstu tíggju árin! Brúka henda møguleikan! Ger testina og verð frísk/frískur so leingi sum til ber.



Hvussu mong eru árin?

<input type="checkbox"/>	Undir 35 ár	0 stig
<input type="checkbox"/>	35 til 44 ár	1 stig
<input type="checkbox"/>	45 til 54 ár	2 stig
<input type="checkbox"/>	55 til 64	3 stig
<input type="checkbox"/>	Eldri enn 64	4 stig

Er onkur, sum tú ert nær í ætt við, sum hevur fingið staðfest diabetes (typu 1 ella 2)?

<input type="checkbox"/>	nei	0 stig
<input type="checkbox"/>	Ja: abbi, omma, fastir, mostir mammubeiggi, pápabeiggi, systkinabarn	3 stig
<input type="checkbox"/>	Ja: foreldur, systkin, barn hjá tær	5 stig

Miðjumátið niðanfyrir rivjabeinini? (Vanliga á nalvahædd)

	kvinnur	menn	
<input type="checkbox"/>	minni enn 80 cm	minni enn 94 cm	0 stig
<input type="checkbox"/>	80 - 88 cm	94—102 cm	3 stig
<input type="checkbox"/>	meira enn 88 cm	meira enn 102 cm	4 stig

Rørir tú teg dagliga minst 30 minuttir

<input type="checkbox"/>	Ja	0 stig
<input type="checkbox"/>	nei	2 stig

Etur tú frukt, grønmæti ella rugbreyð?

<input type="checkbox"/>	Hvønn dag	0 stig
<input type="checkbox"/>	Ikki hvønn dag	2 stig

Hevur tú nakrantíð regluliga tikið heilivág móti høgum blóðtrýsti?

<input type="checkbox"/>	Nei	0 stig
<input type="checkbox"/>	ja	2 stig

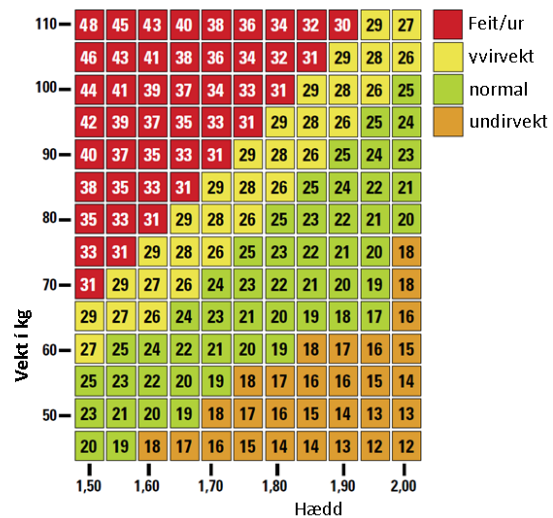
Hevur tú nakrantíð havt høgt blóðtrýst?

<input type="checkbox"/>	Nei	0 stig
<input type="checkbox"/>	ja	5 stig

Hvat er BMI hjá tær? Hygg at diagramminum; kg deilt við hædd í square meter

<input type="checkbox"/>	Undir 25	0 stig
<input type="checkbox"/>	25 til 30	1 stig
<input type="checkbox"/>	Yvir 30	3 stig

Finn títt BMI (body mass index) á talvuni niðanfyrir:



Samanløgð stig: _____

Risiko: niðanfyrir 7 stig: 1%; 7—11 stig: 4%; 12—14 stig: 33%; omanfyrir 20 stig: 50%