



FRÓÐSKAPARSETUR  
FØROYA

**MAY-BRITT  
SKORADAL JACOBSEN**  
diabetesjúkraræktfrøðingur,  
undirvisari á Sjúkraræktar-  
frøðideildini



VITAN & VÍSINDI

Í hesi greinarøð, sum er í 10 pørtum,  
skriva vísindafólk á Fróðskaparsetri  
Føroya um evni, tey granska.

# GAMLAMANNASUKURSJÚKA

# HÓTTIR TEY UNGU

ALSAMT FLEIRI **UNG FÁA TYPU 2 DIABETES** Í **ALTIÐA HØPI**. FØROYSKUR **UNGDOMUR** ER EISINI Í **VANDA**, TÍ **RISIKOFAKTORAR** SO SUM AT **VIGA** OV **NÓGV** OG AT **RØRA** SEG OV **LÍTIÐ** SÍGGJAST Í **STÓRAN** MUN Í **KANNING** AV 9. FLOKKUM

## Typa 2 diabetes

Tá talan er um diabetes ella sukursjúku verður sum oftast sipað til antin typu 1 ella typu 2 diabetes. Typa 1 diabetes rakar oftast børn og ung og orsøkin til sjúkuna er, at brisid heldur upp at gera tað lívsneyðuga hormonið insulín. Viðgerðin fyri typu 1 diabetes er tí alltið insulín. Tað er ikki kent, hvat sjúkan stendst av, og tí er heldur ikki møgulegt at fyrbyggja henni.

Tá talan harafturimóti er um typu 2, framleiðir brisid nógv mikið av insulíni. Trupulleikin tá er, at insulinið ikki virkar nógv væl – hetta verður eisini nevnt »insulínseistensur«. Tá sleppir sukrið ikki nógv væl inn í voddakyknurnar, men verður fyri ein stóran part verandi í blóðinum. Harav stendst tað høga blóðsukrið, sum eyðkennir diabetes. Typa 2 diabetes verður oftast staðfest hjá eldri fólki og óivað er tað grundin til, at sjúkan hevur verið kallað »gamlamanna sukursjúka«. Sjúku-eyðkenni eru sjáldan týðilig, og tí kunnu fólk ganga leingi við sjúkuni uttan at varnast hana. Tessvegna hava nógv longu fingið onkra fylgisljúku, tá tey fara til lækna. Hetta kunnu vera fylgisljúkur so sum fotsár, hjarta-, eygna- og nýrasjúka, sum koma av at sjúkan hevur gjørt um seg í eini 5-10 ár, uttan at vera staðfest. Viðgerðin av typu 2 diabetes er lívsstílsbroyting,



Rørsla og heilsugóður kostur er ein týðandi partur í fyrbyggning av typu 2 diabetes

medisinsk viðgerð og hjá fleiri enn helvtini eisini insulínviðgerð.

## Liviháttur avgerandi

Størstu risikofaktorarnir í mun til typu 2 diabetes eru tengdir at tí livihátti, sum eyðkennir tíðina vit liva í. Væntandi rørsla, yvirvekt og búkfitti eru nakrir av teimum. Rørsla er ikki longur ein sjálvsagdur partur av gerandisdegnum og kostvanarnir eru eisini broyttir munandi. Hetta hevur ført við sær »lívstílsjúkur«, har í millum typu 2 diabetes. Trupulleikin við typu 2 diabetes er, sum áður nevnt, at insulinið virkar illa. Um ein rører seg ov lítið og vigar ov nógv, virkar insulinið enn verri.

Ættarbrögdi tykist eisini at hava stóran týdning, tá talan er um typu 2 diabetes. Tað visir seg, at um annað for-eldrið hevur typu 2 diabetes er lívslangi

vandin at fáa typu 2 diabetes 40%, og um bæði foreldrini hava sjúkuna, er hann 80%. Hetta skal haldast upp í móti, at vandin annars er 10%. Vandin er kortini minni fyri øll, um tey liva heilsugott.

## Liva styttri

Sambært danska Heilsustýrinum liva fólk við diabetes styttri í mun til restina av fólkinum. Hetta er tó broytt munandi seinnu árinum. Í Danmark er »ovurdeyðilgheitin« nevnliga farin frá 91% í 1997 til 57% nú. Hildið verður, at orsøkin til fallið er, at sjúkan verður staðfest fyrr, og at viðgerðin er vorðin betur.

Tað er sostatt av stórum týðningi, at typa 2 diabetes verður staðfest tíðliga og at rætta viðgerð verður sett í verk, so fylgisljúkur verða fyrbyggdar. Hesar fylgisljúkur raka ofta hjarta og

blóðrenslid, og eru í stóran mun darvandi – og tá ið ringast vil til, føra tær til avlami og deyða.

Um typa 2 diabetes verður fyrbyggd ella staðfest í góðari tíð, kann kostnaðurin fyri sjúklingin, sjúkráhusverkið, og samfelagið harafturat minkast munandi.

## Støðan í Føroyum

Eingin almenn tøl eru enn, sum siga nakað um støðuna viðvíkjandi typu 2 diabetes í Føroyum. Í øðrum londum kalla granskarar typu 2 diabetes fyri eina farsótt, tí at talið av teimum, sum fáa sjúkuna veksur so skjótt, og tey, sum fáa sjúkuna eru alsamt yngri. Í Føroyum mæta sjúkraræktarfrøðingar sjúklingum við typu 2 diabetes á øllum skjum í heilsuverkinum og uttan at kenna talið, tykist bólkurin at vera stórir. Hendan sannroynd setti gongd á tankan um at kanna støðuna viðvíkjandi typu 2 diabetes í Føroyum. Valt varð at byrja við teimum ungu, tí at her kundi møguliga munagott fyrbyggjandi arbeiði, sum hevur langtíðar ávirkan, setast í verk, um tørvur varð funnin at vera á tí.

## Tey ungu í Føroyum

Í 2010-2011 varð farið undir at kanna allar 9. floks næmingar hjá vandan fyri typu 2 diabetes. Endamálið við



Risikofaktorar millum 9. floks næmingar árgang 2010/2011

Ættarbrögdi	37,1%
<b>Manglandi rørsla</b>	
• Gentur	40%
• Dreingir	27%
<b>Ov stórt miðjumát</b>	
• Gentur	25%
• Dreingir	9%
Ov høgt BMI (>23)	28%

BMI (Body Mass Index) er vekt í kg  
býtt við hædd í metrum í øðrum.  
BMI = Vekt / Hædd<sup>2</sup>

Rørsla er ikki langur ein sjálvsagdur partur av gerandisdegnum og kostvanarnir eru eisini broyttir munandi. Hetta hevur ført við sær »lívstílsjúkur«, har í millum typu 2 diabetes

kanningini var at kanna í hvønn mun risikofaktorar so sum ættarbrögdi, væntandi rørsla, ov høgt BMI, miðjumát, blóðsukur og langtíðarblóðsukur vóru at finna hjá 9. floks næmingum í Føroyum.

Kanningin visti, at 37% av næmingunum høvdu ættarbrögdi í 1. ella 2. liði, tvs. at antin foreldur, omma ella abbi hava ella høvdu typu 2 diabetes. Hóast hetta er eitt høgt tal í mun til onnur lond, skal havast í huga, at foreldrini og ommur og abbar hjá 9. floks næmingum ikki neyðturviliga eru serliga gomul, og tí kann hugsast, at fleiri av teimum møguliga fáa typu 2 diabetes seinni í lívinum. Ættarbrögdi kann tí í veruleikanum vera í familj- almann vitan, at tað at hava súrepla- skap er heilsuskaðilgari enn at hava peru-skap. Hetta hevur nevnliga nakað at gera við, hvar fitin situr á kroppinum. Búkfittin – súrepla-skap – ger, at insulinið virkar verri, og er á tann hátt við til at fremja typu 2 diabetes. Ein stór nýggj kanning í Europa hevur vist, at tað er stórt samband í millum búkfitti og menning av typu 2 diabetes – serliga



ið virkar, og kann tí vera við til at minka um vandan fyri at fáa typu 2 diabetes.

Ein fjórðingur av gentunum og 9% av dreingjunum vóru ov tjúkkar um miðjuna.

Tað hevur leingi verið

almenn vitan, at tað at hava súrepla- skap er heilsuskaðilgari enn at hava peru-skap. Hetta hevur nevnliga nakað at gera við, hvar fitin situr á kroppinum. Búkfittin – súrepla-skap – ger, at insulinið virkar verri, og er á tann hátt við til at fremja typu 2 diabetes. Ein stór nýggj kanning í Europa hevur vist, at tað er stórt samband í millum búkfitti og menning av typu 2 diabetes – serliga

## Fyrbyggning vegurinn

Eingin av teimum, sum luttóku í kanningini høvdu typu 2 diabetes, men ein stórir partur høvdu ein ella fleiri risikofaktorar, sum kunnu gera, at tey fáa sjúkuna seinni í lívinum. Eingin ivi er um, at tað er neyðugt at einstaklingurin, heilsuskipanin og samfelagið sum heild verða varug við henda trupulleika, og at fyrbyggjarátøk verða sett í verk meðan tíð er. Tað er av stórum týðningi, at børn og ung verða kunnaði um týðningin av rørslu og góðum kosti, so at typa 2 diabetes og aðrar lívsstíls- sjúkur ikki raka føroyskan ungdom í framtíðini.

Tað er einki, sum bendir á, at luttakararnir í hesi kanningini eru serligir í mun til aðrar ungdomar og føroyingar annars, so boðskapurin um fyrbygg- gingeldur meira ella minni allar føroy- ingar.

## Greinin er úrslit av kanning, sum varð gjørd av 9. flokkum skúlaárið 2010-2011

Kanningin varð gjørd av Gunnbjørg Guttesen, sjúkraræktarfrøðingi, Marjun Vilhelm, sjúkraræktarfrøðingi og May-Britt Skoradal Jacobsen, sjúkraræktarfrøðingi, stud. scient. san.

Kanningin varð stuðlað av Granskingarráðnum og Statoil Føroyes