

Sykursýki 2 er flókinn sjúkdómur



Heilsuráð

Rut Gunnarsdóttir
Heilsugæslunni Hvammi
í Kópavogi

Sykursýki verður stöðugt algengari í heiminum og hér á landi hefur fólki með sykursýki af tegund 2 fjölgað um helming á 30 árum. Sykursýki veldur ýmsum fylgikvillum en með góðri sjálfsmönnum, markvissu eftirliti og meðferð hjá heilbrigðisstarfsfólki er hægt að koma í veg fyrir eða seinka fylgikvillum. Fólki með sykursýki er ætlað að sjá um meðferð við sjúkdómnum í samvinnu við fagfólk og ber sjálft meginþungann af daglegri umönnun.

Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur þar sem sykurmagn eykst í blóði. Orsökín er ekki þekkt og er sjúkdómurinn ólæknandi. Fólki með sykursýki getur þó lært að stjórna meðferðinni sjálft og lifað fullkomlega eðlilegu lífi. Því er mikilvægt að fólki með sykursýki setji sig vel inn í sjúkdómnum og taki virkan þátt í að ákveða heilsuefingu og meðferð.

Helstu einkenni við sykursýki tegund 2 eru:

- Tíðari og meiri þvaglát.
- Þorsti.
- Preyta og slappleiki.

● Sinadráttur, náladofi í fingrum og þrálátar sýkingar í húð.

Skert sykurlífi er oft undanfari á sykursýki 2 og geta einkenni því verið mismikil og í langan tíma áður en sjúkdómurinn er greindur. Kannist þú við þessi einkenni ættir þú að leita til heilsugæslunnar.

Veldur skemmdum á líffærakerfum

Besta forvörnin er heilbriggt lífverni, það er að hreyfa sig reglulega, borða hollan mat og vera sem næst kjörþyngd, en það dugir ekki alltaf til. Sykursýki af tegund 2 er mjög flókinn sjúkdómur sem hegðar sér misjafnlega milli sjúklinga og þróun sjúkdómsins er einnig misjöfn. Of háar blóðsykur í langan tíma veldur skemmdum á líffærakerfum; þess vegna er mikilvægt að ná góðri stjórn á blóðsykrinum. Hreyfing hefur minnkað og kyrrseta aukist gríðarlega á síðustu árum. Regluleg hreyfing er nauðsynleg fyrir andlega og líkamlega heilsu og vellíðan. Hreyfing er ekki aðeins mikilvæg til að sporna gegn fjölmörgum sjúkdómum, heldur veitir hún styrk til að takast á við dagleg verkefni og stuðlar að betri svefni og hvíld almenn. Þekkt er að hreyfing er öflugt vopn gegn streitu og eykur lífsánægju og lífsgæði einstaklinga. Mælt er með því að stunda hreyfingu í 30 mínútur á dag, þrisvar til fimm sinnum í viku ef geta er til, annars eins og geta leyfir, allt er betra en ekkert og oft hægt að setja sér markmið um að auka hana skipulega.



Morgunblaðið/Brynjar Gauti

Matur Mikilvægt er að fólk sem greinist með sykursýki 2 taki mataræðið í gegn. Þá gefur grænmetið góða raun; úrvalið er mikið og hollustan einnig.

ingu í 30 mínútur á dag, þrisvar til fimm sinnum í viku ef geta er til, annars eins og geta leyfir, allt er betra en ekkert og oft hægt að setja sér markmið um að auka hana skipulega.

Góður lífsstíll er mikilvægur í meðferð

Fyrsta og mikilvægasta meðferð einstaklinga með sykursýki 2 er lífsstíllinn og í sumum tilfellum getur

hún verið eina meðferðin.

● Mataræði – borða hollan mat reglulega yfir daginn í hæfilegum skömmtum.

● Hreyfing – hreyfa sig reglulega, að minnsta kosti 30 mínútur í senn. Mikilvægt er að finna sér hreyfingu sem veitir ánægju.

● Lyfjagjöf ef með þarf, hún getur verið misflókin.

● Streitustjórnun – mikil streita hefur óæskileg áhrif á blóðsykur-

gildi. Það er erfitt að skipuleggja daglegt líf ef streita er mikil.

● Góður svefn – grunnur að góðum degi.

● Hætta að reykja.

Hreyfing hefur jákvæð almenn heilsufarsleg áhrif. Hún lækkar blóðsykur þar sem insúlínnæmi eykst í vefjunum, þ.e. insúlínið sest frekar á viðtakann sem opnar leið inn í frumuna. Hún hefur einnig áhrif til lækkunar á blóðþrýstingi og blóðfitu og getur minnkað streitu. Ef góð sykurstjórn næst ekki með lífsstílsbreytingu þarf að grípa til lyfja.

Meðgöngusykursýki og eftirlit eftir fæðingu

Tíðni meðgöngusykursýki á Íslandi hefur margfaldast undanfarni ár, eða úr 2,4% í 9,6% og um 50% kvenna sem greinast með meðgöngusykursýki fá sykursýki 2 innan 10 ára. Mjög gott eftirlit er með konum sem greinst hafa með meðgöngusykursýki í mæðravernd í heilsugæslunni. Mælt er með að þessar konur komi á heilsugæsluna í skimun á langtíma blóðsykri þremur mánuðum eftir barnsburð. Þá er mikilvægt að áreita fræðslu um mataræði, hreyfingu og þörf á auknu eftirliti fyrir og við næstu þungun og til framtíðar. Ráðlagt er að skima fyrir sykursýki 2 á eins til þriggja ára fresti í samráði við heilbrigðisstarfsmenn á heilsugæslunni. Við bendum fólki á [heilsuvera.is](#) en þar má sjá góðar leiðbeiningar tengdar sykursýki.

Unnið í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. janúar 2020, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 6. janúar 2020 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 15. janúar 2020, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilgjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattranssóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. janúar 2020

Ríkisskattstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum
Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra

Sýslumaðurinn á Austurlandi
Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

Hilmar Elísson var valinn Mosfellingur ársins

Réttur maður á réttum stað

Hilmar Elísson hefur verið útnefndur Mosfellingur ársins 2019, en hann bjargaði sundlaugargesti frá drukknun í Lágafellslaug á síðasta ári. Hilmar er fastagestur í lauginni og var að synda í lauginni að lokinni æfingu 28. janúar í fyrra þegar hann kom auga á mann á botninum og sá strax að ekki var allt með felldu. „Ég kafaði eftir manningnum, það tókst ekki í fyrstu tilraun en í annarri tilraun náði ég til hans. Ég kallaði svo á hjálp við að koma manningnum upp á bakkann,“ segir Hilmar, sem var svo sannarlega réttur maður á réttum stað, segir í tilkynningu frá Mosfellingi – bæjarblaðinu sem stóð fyrir þessari árlegu útnefningu.

„Það var heppilegt að á staðnum var maður sem starfað hefur sem slökkviliðsmaður í fjöldamörgum ár og kunni vel til verka í svona aðstæðum. Okkur tókst að koma manningnum upp á bakkann og þá hófust strax lífgunartilraunir. Það leið í það minnsta mínúta þar til hann fór að sýna smá lífsmark. Sjúkraflutningamennirnir voru fljótir á staðinn enda gott að



Ljósmynd/Aðsend

Sveitungar Hilmar Gunnarsson frá Mosfellingi, t.v., afhendir nafna sínum Elíssyni viðurkenningu.

vita af þeim í nágrenninu,“ segir Hilmar, sem lýsir viðbrögðum sínum sem ósjálfráðum. Sjokkið hafi hreinlega komið eftir á.

„Þetta er ekki skemmtileg upplifun en það var gott að allt fór vel og allir aðilar sem komu að þessu, starfsmenn og aðrir, stóðu sig með þryði. Ég var bara einn hlekkur í keðju sem vann gott verk,“ segir Hilmar um þetta mikla afrek sitt. sbs@mbl.is

Góð ráð í Strætó:

Að ferðast með barni

