

Astmi og ofnæmi

Fræðslurit um astma og ofnæmi

Tímarit Astma- og ofnæmisfélags Íslands 18. árg. 1 tbl. 2024



50
ÁRA

Formannspistill
Ágrip af sögu AO
Líftæknilyf við astma
Heimilisfræði í grunnskólum
Allt um málningu fyrir viðkvæma
Frjórkorn - Flagð undir fögru skinni
Fréttir frá Lind félagi fólks með ónæmisgalla

AAAAAAAAATSSJÚÚÚ!



Of mikið sumar?

Flynise – 24 klukkustunda virkni við ofnæmi

Flynise filmuhúðaðar töflur innihalda 5 mg af virka efninu deslórátadíni og er ofnæmislyf sem er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Flynise er ætlað fullorðnum og unglingum 12 ára og eldri og er áhrifaríkt við að draga úr einkennum ofnæmiskvefs eins og hnerra, nefrennsli og kláða í nefi, ásamt augnkláða, tárarennisli og roða í augum og kláða í efri góm. Lyfið er til inntöku og á að gleypa töfluna heila. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva

Yfirlit

Formannspistill.....	3
EFA.....	4 - 6
Fræðslumyndbönd.....	7
Málning Farver.....	8
Ný vefsíða AO.....	9
Árip af sögu AO.....	10 - 13
Forgangur í leikskóla.....	15
Heimilisfræði í.....	
grunnskólum.....	16-17
Málning Flugger.....	19
Aðalfundur AO.....	19
Líftæknilyfjameðferð	
við astma.....	20 - 22
Frjókorn : Flagð undir.....	
fögru skinni.....	24 - 26
Lind félag fólks með.....	
ónæmisgalla.....	27

Formannspistill

Gullin ár

Upphafsorð þessa formans pistils eru innblásin af forsíðu blaðsins að þessu sinni, táknræn mynd fyrir gullin 50 ár.

Þessi hálfa öld hefur verið góð og gjöful, þó svo að auðvitað hafi á móti blásið rétt eins og í lífinu sjálfu hjá hjónum sem halda upp á sitt Gullbrúðkaup.

Það er ekki gefið að félag eins og Astma- og ofnæmisfélag Íslands „lifi“ og starfi í 50 ár og lengur en það sem ræður mestu um slíkt langlífi er málefnið sem barist er fyrir og mannauðurinn sem að starfinu kemur. Í blaðinu má lesa um tilurð félagsins, fyrstu ár þess, sterk tengsl við SÍBS sem hafa verið félaginu gríðarlega mikilvæg. Hvernig félagið hefur síðan tengst öðrum samtökum bæði hér heima og erlendis og má nefna ÖBÍ réttindasamtök, Samtök Lungnasjúklinga, Lind – okkar systurfélag, hin Norðurlöndin og síðan EFA sem fjallað er um í blaðinu. Slíkt samstarf er gríðarlega mikilvægt, aðallega er snýr að því að nýta vel þann sameiginlega áhuga og þekkingu sem til er en, auðvitað líka er snýr að fjármagni þar sem reksturinn kostar sitt á hverju ári en þar er vísað í það fjármagn sem kemur frá ÖBÍ, en AO nýtur einnig þess að geta sótt um styrki til Heilbrigðis ráðuneytis og Reykjavíkurborgar fyrir skilgreind verkefni. Það bera að þakka.



Stjórn AO

Formaður

Fríða Rún Þórðardóttir

Varaformaður

Selma Árnadóttir

Gjaldkeri

Selma Árnadóttir

Ritari

Sif Hauksdóttir

Meðstjórnandi

Sólrun M. Maggadóttir

Meðstjórnandi

Sólveig Skaftadóttir

Varamaður

Hermann Heiðar Austmar

Varamaður

Guðrún Erla Þorvaldsdóttir

Varamaður

Harpa Rut Hafliðadóttir

Starfsmaður

Tonie Gertin Sørensen

Margt gott fólk hefur komið að starfi félagsins, um lengri og skemmri tíma, allt þetta fólk setur á sinn hátt mark sitt á félagið og störf þess. Þessu fólki þakka ég kærlega fyrir þeirra störf og að bera hag félagsins svo vel fyrir brjósti. Ég vil nota tækifærið hér og minnst Björns Ólafs Hallgrímssonar einstaks vinar og félagsmanns sem féll frá 24. október 2023. Björn Ólafur var eldhugi fram í fingurgóma og barðist fyrir málefnum félagsins af eldmóði og innsýni. Allir aðalfundir félagsins undanfarin ár hafa farið fram undir hans styrku stjórn og hefur undirrituð aldrei haldið aðalfund án þess að Björn Ólafur, leiði hana og leiðbeini í gegnum það ferli. Kæri Björn Ólafur, þín er sárt saknað.

Tímarnir hafa breyst mikið frá því að félagið steig sín fyrstu skref og má segja að allt hafi breyst þar sem allri tækni hefur fleygt fram, bæði er snýr að lyfjum, búnaði og upplýsingamiðlum. Í dag notum við netið og prentum minna, þó svo að blaðið okkar sé alltaf prentað og dreift til félagsmanna og annarra sem við teljum að geti notið þess að lesa og fræðast. Hins vegar verðum við að fylgjast vel með og nýta okkur þessa þekkingu okkar félagsmönnum í hag. Ný heimasíða mun að líkindum hjálpa okkur í þeirri vegferð.

Á afmælisárinu er fyrirhugað að halda áfram að stuðla að fræðslu gegnum skriflegt efni og bæklinga, ný heimasíða verður tekin í gagnið, myndband um ofnæmi verður framleitt og fræðsla fyrir félagsmenn haldin.

Gleðilegt vor og páska, njótið sumars og lífsins sem best

Fríða Rún Þórðardóttir

Formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Evrópusamtök ofnæmis- og öndunarfærasjúklinga



*Susanna Palkonen
framkvæmdastjóri EFA*

EFA samtökin voru stofnuð í nóvember 1991 og voru það átta lönd sem stóðu að samtökunum í byrjun. Finnland, Þýskaland, Ísland, Holland, Noregur, Póland, Svíþjóð og Bretland. Fulltrúar þessara landa hittust í Stokkhólmi með það að markmiði að stofna samtök sem sneru að málefnum fólks með astma og ofnæmi.

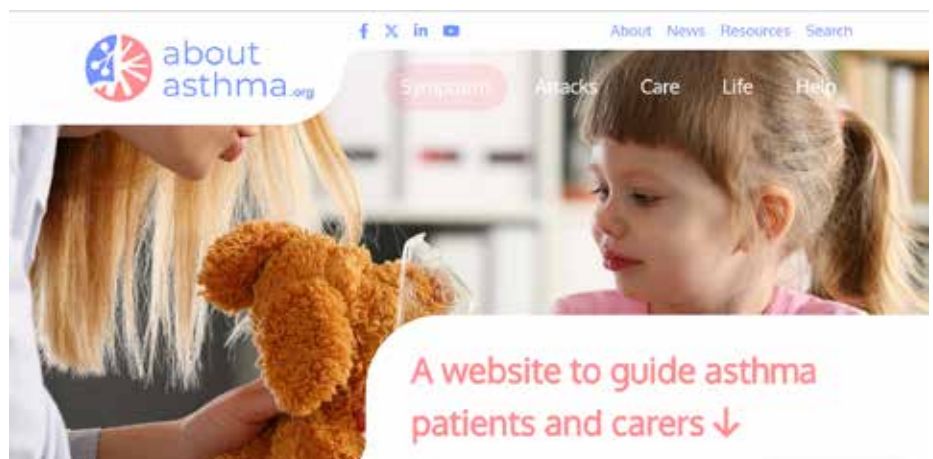
Samtökin fengu nafnið European Federation of Asthma and Allergy Associations (EFA). Seinna meir var nafninu breytt og heita samtökin í dag, European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations en halda sömu skammstöfun – EFA.

Í dag eru 47 samtök starfandi með EFA frá 28 löndum í Evrópu. Málefnaþópum hjá EFA hefur fjölgað og hafa samtök fólks með langvinna lungnateppu (COPD) einnig komið inn í samstarfið um stofnun Samtaka Lungnasjúklinga á Íslandi.

Susanna Palkonen er framkvæmdastjóri EFA samtakanna. Hún er frá Finnlandi en býr nú í Brussel og hittumst við Susanna á fundi í gegnum fjarfundarbúnað. Hún byrjaði snemma að láta til sín taka í ýmsum félagasamtökum sem komu nálægt astma og ofnæmi. Samtökin í Finnlandi heita í dag, Ofnæmis-, astma- og húðsamtök Finnlands. Hún er sjálf sjúklingur, fékk ofnæmis exem sem barn og seinna meir frjókornaofnæmi

eða í kringum 13 ára aldurinn. Á þessum tíma var strax farið í afnæmingu í Finnlandi ef frjókorna ofnæmi greindist og fór hún í þær sprautur í þrjú ár. Þegar Susanna fór í háskóla í Finnlandi var hún orðin mjög slæm af ofnæmis exemi sem þakti líkama hennar.

Háskólanemar í Finnlandi hafa gott aðgengi að læknaþjónustu hjá sérfræðingum sem hjálpaði henni mikið og fékk hún góða aðstoð þar. Eftir afnæminguna varð hún einkennalaus í 10-15 ár, en þegar hún flutti til Brussel til að starfa með EFA kynnist líkaminn öðrum tegundum frjókorna en þeim sem eru í Finnlandi og byrjar líkaminn að mynda ný ofnæmisviðbrögð þar. Þetta er ættgengt og eru til





Frá viðburðinum - Keep Breathing - Haltu áfram að anda

dæmis systkini hennar og pabbi, með það sama. Þegar hún bjó í Finnlandi tók hún þátt í mörgum verkefnum með Norrænu ofnæmis- og astma samtökunum, fyrir hönd Finnlands, sem alþjóðamálaritari finnska félagsins.

Þá kom tækifæri til að vinna fyrir EFA og hún flutti til Brussel eins og áður sagði og hóf störf þar. Frábært tækifæri sem kom á hárréttum tíma til að gera breytingar í hennar persónulega lífi. Hana hafði alltaf langað að flytja og vinna í öðru landi og þarna kom tækifærið. Þegar hún hóf störf hjá EFA, var ein kona starfandi á skrifstofunni sem vann með stjórninni en stjórnarfélagar voru dreifðir í mörgum löndum.

Með tímanum stækkuðu samtökin, þau réðu inn lærling, þar næst var ráðinn verkefna- og stefnumótunarstjóri og smám saman tókst þeim að gera samtökin að því sem þau eru í dag. Nú eru 10 starfsmenn á

skrifstofunni sem vinna í góðu samstarfi með stjórninni að öllum þessum mikilvægu verkefnum. Gaman að segja frá því að hún Fríða Rún Þórðardóttir, formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands er stjórnarritari samtakanna og hefur verið um nokkurt skeið. Hún er ein af fimm meðlimum stjórnarinnar. Ísland tekur virkan



þátt í störfum EFA þótt Ísland sé ekki aðili í Evrópusambandinu en löndin sem starfa með EFA eiga það sameiginlegt að vera félagasamtök sjúklinga. Susanna nefnir að þátttaka Íslands sé mjög mikilvæg, til dæmis þegar kemur að umhverfismálum.

Fjármögnun EFA kemur að mestu í gegnum fyrirtæki og þá mest frá lyfjafyrirtækjum – sjálfbært samstarf þeirra á milli sem þýðir að ef lyfjafyrirtæki vill styðja við EFA, greiðir fyrirtækið svokallað samstarfsgjald til EFA sem EFA getur notað til að styrkja kjarnastarfsemina.

EFA hefur þá rödd fyrir hönd sinna félagsmanna á hinum ýmsu viðburðum sem lyfjafyrirtækin standa fyrir, um sjúkdóma og lyf sem varða þeirra félagsmenn. Nokkrum dögum eftir að við Susanna spjölluðum saman var hún að fara til Frakklands en þar var viðburður sem sneri að öndunaraðstoð og getur því skipt miklu máli fyrir skjólstæðinga EFA.

Einkunnarorð EFA eru: Upplýsa – Forvarnir - Umhyggja

Stutt er síðan EFA stóð fyrir viðburði um öndunarfærasjúkdóma í samstarfi við evrópskt félag öndunarfærasjúkdóma (European



Frá aðalfundi EFA 2023 í Gent, Belgíu með EFA meðlimum.

Lung Healt Group (ELHG)) sem er verkefni EFA, Öndum 2030 Framtíðarsýn. (Breathe 2030 Vision). Það samanstendur af lungnalæknum, evrópsku lungnastofnuninni (ELF) og öðrum samtökum sjúklinga í Evrópu, eins og félögum um slímseigjusjúkdóma, lungnakrabbamein og margra annara. Þá komu saman nokkrir fulltrúar hjá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins, hver á sínu sviði, til dæmis frá umhverfissviði, heilbrigðiskerfinu og Lyfjastofnun Evrópu (EMA).

Allt er þetta gert til að eiga samtál við þá sem vinna að þessum málaflokkum til að

eiga meiri möguleika á að bæta lungnaheilsu. Umhverfismál skipta sköpum um betra og hreinna loft (bæði innan- og utandyra), rætt er um reykingar og fleira. Lungnaheilsa virðist ekki oft vera í forgang og því þurfum við að breyta, þetta er einn liður í því, segir Susanna. Einnig standa þau fyrir viðburðum í gegnum netið og er ekki langt síðan viðburðurinn – Keep Breathing



– Haltu áfram að anda – var haldinn. Það var gert til að vekja athygli á þessum málaflokk í tilefni kosninga á Evrópuþingið sem verður haldið í júní. Með þessu vill EFA hafa sín áhrif til að lungnaheilsa verði í forgangi. Keep breathing er mjög áhugaverð herferð og fyrir áhugasama um astma bendi ég ykkur á að skoða síðuna www.aboutasthma.org en þar er að finna mjög mikið af áhugaverðu efni. Í byrjun apríl er ársfundur EFA og verður hann haldinn í Stokkhólmi.

EFA býður þá öllum aðildarsamtökunum að senda sinn fulltrúa og er farið yfir öll helstu málefni og skipts á skoðunum, auk þess er farið yfir ársreikning EFA, áætlanir næsta árs, verkefni sem fyrirhuguð eru, hvað félögin innan EFA vilja að áhersla sé lögð á, fræðsla og fleira. Reiknaði Susanna með að um 45 aðilar myndu mæta í ár. Verkefnin eru mörg og til dæmis er mjög stór hluti EFA að styðja við bakið á félagasamtökum með gerð auglýsinga sem hægt er að nota á samfélagsmiðlum, til dæmis í kringum vitundardaga. Einnig veita þeir fjárhagslega styrki, til dæmis í Alþjóðlegan ofnæmis exemdag sem þau munu gera áfram, þýðingar á bæklingum við sértök tækifæri og fleira.

Markið EFA samtakanna eru eftirfarandi:

- Að hafa áhrif á stefnumótun Evrópusambandsins á sviði umönnunar, forvarna og rannsókna
- Að styðja við stofnun evrópskra samtaka, net öflugra og faglegra landssamtaka fólks með ofnæmi og öndunarfærasjúkdóma sem og öflugt og faglegt EFA
- Að styrkja og styðja félagasamtök í að þjóna hagsmunum sjúklinga með því að skiptast á reynslu
- Að örva og taka þátt í sameiginlegum verkefnum á innlendum og alþjóðlegum vettvangi
- Að skipuleggja viðburði, ráðstefnur og önnur margvísleg verkefni ásamt námskeiða haldi
- Að vera úrræði og vettvangur fyrir eflingu sjúklinga, málsvörn, upplýsingamiðlun og tengslamyndun um málefni sem snerta ofnæmi, astma og langvinna lungnateppu (COPD)

Samantekt og viðtal
Bergþóra St. Ritstjóri

Fræðslumyndbönd um fæðuofnæmi



Astma- og ofnæmisfélag Íslands og lækna á Landspítala, í samstarfi við Styrktar- og fræðslusjóð um bráðafæðuofnæmi stendur fyrir gerð á myndböndum um fæðuofnæmi. Markmiðið er að framleiða markvissa, skemmtilega og vel fram setta fræðslu um fæðuofnæmi.

Styrktar- og fræðslusjóður um bráðafæðuofnæmi mun fjármagna framleiðslu myndbandanna sem framleidd verða af Skot. Myndböndunum verður síðan dreift í leikskóla og skóla, frístunda- og íþróttastarfi. Einnig mun AO hafa þau aðgengileg á nýjum vef sínum. Þátttakendur eru Tonie Gertin Sörensen og Fríða Rún Þórðardóttir frá Astma- og ofnæmisfélagi Íslands og Michael Clausen og Sigurveig Þ. Sigurðardóttir frá Landspítala. Einnig verður leitað eftir leikendum sem segja sína sögu og deila af sinni reynslu.

Helstu efnispættir verða:

Hver er munurinn á fæðuofnæmi og fæðuóþoli og eru líkur á því að ofnæmið/óþolið, hverfi eða dvíni með árunum.

Hvernig er epípen notaður og hvenær og hver eru næstu skref eftir að penninn er notaður.

Hvernig er lesið á innihaldslýsingar og hvað þarf helst að forðast.

Hvað má borða eftir að fæðuofnæmið er greint og hvað þarf að hafa í huga inni á heimilinu er snýr að innkaupum, matargerð og geymslu matvæla.

Hvað þarf skólinn, frístund og sumarbúðir að hafa í huga.

Er snýr að heimilisfræði í skólanum, hvað er eðlilegt að skólinn bjóði upp á og hvernig á að bera sig að í tengslum við íþróttastarf.

Hvað þarf að hafa í huga þegar farið er út að borða, farið í veislur eða í flug og ferðalög þessa þætti hyggjumst við fjalla um á myndrænan hátt og stuðla þannig að betri fræðslu til handa þeim sem stríða við fæðuofnæmi.

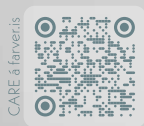
HAGKAUP



BECK & JØRGENSEN - CARE MÁLNING ÁN ALLRA ASTMA- OG OFNÆMISVALDANDI EFNA



CARE línan frá Beck og Jørgensen er með vottun frá Asthma-Allergi Denmark og Svansvottun auk þess sem hún fékk umhverfisverðlaun Evrópu-sambandsins 2018. Kerfið býður upp á lofta- og veggjamálningu í gljástigum 5 og 10 og svo hvítt glugga-, hurða- og húsgagnalakk í gljástigi 30. Nánar á farver.is



Farver - Flatahrauni 23 - S: 577-1100 - farver.is

CARE vörurnar henta flestum málningarverkefnum á heimilum, stofnunum, skrifstofubyggingum og allstaðar þar sem taka þarf tillit til fólks með t.d. ofnæmisvandamál án þess að skerða gæði, áferð og endingu málningarinnar. CARE línan er án allra ofnæmis- og astmaaldandi efna, leysiefna og rotvarnarefna. Í CARE línunni eru þrjú efni: CARE 5 sem er lofta- og veggjamálning og einnig notuð sem grunnur, CARE 10 sem er veggjamálning og svo CARE 30 sem er hvítt lakk sem hentar á glugga, hurðir, húsgögn og margt fleira. CARE er dæmi um málningu sem fengið hefur vottun dönsku astma og ofnæmissamtakanna en til þess að það megi verða, verður hún að uppfylla mjög ströng skilyrði fyrir málningu, þar sem þess er krafist að ekki megi bæta efnum við vöruna sem teljast ofnæmisvaldandi. Þess vegna inniheldur varan ekki MI (metýlísópíasólínón) eða önnur rotvarnarefni og því er einungis hægt að fá hana í stöðluðum hvítum

lit þar sem litarefni innihalda rotvarnarefni. Að auki eru strangar kröfur um innihald ammoníaks og formaldehýðs sem hefur mikið að segja er snýr að lykt. Þess má geta að CARE 5 var fyrsta málningin sem framleidd er í Danmörku sem uppfyllir ströng skilyrði Astma-Allergi Denmark fyrir málningarvörur. CARE efnin eru einnig loftslagprófuð til að henta skilyrðum innanhúss og uppfyllir losunarflokk M1 (EMCBM), þvottaflokk 1 (EN 13300), DGNB vistvottun með 100 punktum og BREEAM. Beck & Jørgensen er danskt fjölskyldufyrirtæki sem hefur þróað og framleitt hágæða málningu frá árinu 1892. Vöruþróun Beck & Jørgensen snýr núorðið

mestmegnis að því að þróa vörur sem uppfylla kröfur samfélagsins um umhverfisvernd samhliða heilsuvænum málningarvörum. Útkoman úr þeirri þróunarvinnu er sú að Beck & Jørgensen framleiðir sífellt fleiri "grænar" vörur sem fá Evrópublómssvottun, Svansvottun og Astma- og ofnæmisvottun. Evrópublómíð og Svanurinn eru trygging fyrir því að viðskiptavinurinn fái vörur sem uppfylla strangar umhverfiskröfur allt frá framleiðsluferli til förgunar og að varan sé í hæsta gæðaflokki. CARE 5 hlaut umhverfisverðlaun Evrópusambandsins 2018 en verðlaunin eru veitt á tveggja ára fresti fyrir vörur með áherslu á nýsköpun og sjálfbærni í umhverfismálum.

BECK & JØRGENSEN - CARE MÁLNING ÁN ALLRA ASTMA- OG OFNÆMISVALDANDI EFNA

Ný vefsíða Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Ný vefsíða Astma- og ofnæmisfélags Íslands mun líta dagsin ljós á árinu - sama góða slóðin www.ao.is. Í tilefni 50 ára afmælis samtakanna ákvað stjórn félagsins að tími væri kominn til að hressa við annars ágætan vef og er sú vinna þegar hafin. Nýi vefurinn verður nútímalegri, meira aðlaðandi, notkunar vænni og að sjálfsögðu eru gerðar kröfur að auknu öryggi. Taka skal fram að engin persónuleg gögn félagsmanna eru geymd á vefnum. Á nýja vefnum verður auðveldara og skemmtilegra aðgengi að öllum tímaritunum okkar og fræðslubæklingum. Mikið er af fræðsluefni inni á vef AO og mælum við eindregið með að fólk gefi sér tíma til að skoða það efni. Verður nýja útgáfan mjög aðgengileg í gegnum

símtæki og því einfalt að fara þar inn þegar hentar. Hægt er að skrá sig á póstlista hjá okkur á heimasíðunni, undir – Gerast félagi - og einnig minnum við á að senda okkur tölvupóst á ao@ao.is ef breytt hefur verið um netfang. Ef þú kæri lesandi hefur ábendingu um áhugavert efni sem ætti erindi á heimasíðuna, þá endilega sendu okkur tölvupóst á ao@ao.is með öllum upplýsingum. Heimasíðan ao.is er að sjálfsögðu virk og verður áfram þar til nýja síðan fer í loftið, síðar á árinu. Að lokum minnum við á Facebook síðuna okkar og á Instagram og um að gera að fylgjast með okkur þar.

Samantekt: Bergþóra St.
Ritstjóri



Nefrennsli?

Virkar
innan
15
mínútna

**Lomuspray®
(ipratropiumbromid)**
er nefúði sem fæst án lyfseðils og
dregur úr nefrennsli af völdum ofnæmis og annarra
orsaka en ofnæmis. Fyrir fullorðna eldri en 18 ára.

Lomuspray 21 mikróg/skammt, nefúði, lausn (Ipratropiumbromid sem ipratropiumbromideinhydrat). Til að draga úr einkennum nefrennslis (vatnskennd ofseyting) vegna nefslímubólgu. 2 úðar í hvora nös 2-3 sinnum á sólarhring. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Opella Healthcare France SAS, STD240301, Mars 2024.

Ágrip af sögu

Í SÍBS deildum í Reykjavík og Hafnarfirði voru nokkrir astmasjúklingar á áttunda áratugnum og þeir höfðu lengi rætt um sérstöðu sína, og nauðsyn á því að astma- og ofnæmissjúklingar byndust samtökum. Astmasjúklingar flokkuðust sem lungnasjúklingar og máttu því gerast félagsmenn SÍBS, en þeir sem þjáðust af ofnæmi, en ekki astma, áttu ekki rétt á inngöngu í SÍBS deildirnar. Heppilegt var talið að sameina þessa hópa í eitt félag.

Í mars 1974 var boðað til fundar til að ræða stofnun félags astma- og ofnæmissjúklinga. Um 50 manns mættu á fundinn. Fram kom að á Norðurlöndum voru starfandi astma- og ofnæmisfélög og var lagt til að sami háttur yrði hafður á hér. Fundurinn samþykkti að stofna slíkt félag.

Sótt var um að fá aðild að SÍBS, sem sérstök deild með fullum réttindum og skyldum sem aðrar sambandsdeildir, en því var hafnað. Samkvæmt þágildandi lögum SÍBS gat ekki verið nema eitt sambandsfélag starfandi í hverju bæjar- eða sveitarfélagi. Þrátt fyrir þessa formlegu höfnun bauð SÍBS félaginu húsnaði í bakhúsi Suðurgötu 10 til þess að koma á úthlutun á súrefni, súrefnistækjum og öndunarvélum. Undirbúningsnefndinni var síðan boðið að koma á fund stjórnar

SÍBS og ræða málin. Þar sem ekki fékkst heimild til að stofna deild innan SÍBS, eins og að framan greinir, voru Samtök Astma- og ofnæmissjúklinga (SAO) stofnuð 16. apríl 1974 á Hótel Sögu. Varaforseti SÍBS, Kjartan Guðnason, flutti kveðjur frá SÍBS, árnaði félaginu allra heilla og fagnaði því að væntanlegt félag kæmi til liðs við SÍBS.

Þannig var frá upphafi ljóst að forysta SÍBS hvatti til stofnunar

Þorsteinsdóttir, Ingibjörg Jónasdóttir, Orla Nielsen og Tryggvi Ásmundsson. Á stofnfundinum gengu 160 manns í samtökin, en samþykkt var að þeir sem innrituðust í þau fyrir 1. maí teldust stofnfélagar.

Samtökin höfðu fengið til afnota skrifstofuhúsnaði í bakhúsi Suðurgötu 10, þar sem SÍBS og Vöruhappdrættið voru með aðstöðu sína. Ekki var innheimt húsaleiga, og ræsting fylgdi



Efnt var til Astmamarabons árið 2008. Hér eru fimm af þátttakendum, Frá vinstri: Anna Sigríður Halldórsdóttir, Guðlaug Björgvinsdóttir, Fríða Rún Þórðardóttir, Guðlaug Birna Björnsdóttir og Ásdís Elfarsdóttir.

félagsins og studdi það frá upphafi. Samþykkt voru lög fyrir félagið og kosin fyrsta stjórn þess.

Hana skipuðu: Magnús Konráðsson formaður, Hjördís

húsnaðinu, en ákveðið að athuga sérstaklega með afnot af síma.

Á fundi stjórnar SÍBS 13. janúar, 1975 var svo formleg inntökubeiðni frá Samtökum

Astma- og ofnæmisfélags Íslands

astma- og ofnæmissjúklinga tekin fyrir. Inntökubeiðnin var samþykkt og hin nýju samtök boðin velkomin í SÍBS. Við inngöngu í SÍBS voru í samtökunum 215 astmasjúklingar, 33 ofnæmissjúklingar og 31 styrktarfélagi. Þar með varð SAO fyrsta félagið innan vébanda SÍBS utan berkladeildanna og í kjölfarið varð SÍBS málsvári berkla- og brjóstholssjúklinga. Þess má geta að fulltrúar frá AO hafa átt sæti í stjórn SÍBS allt frá þessum tíma og átt mikinn þátt í að móta starf þess.

Ekki er hægt að segja annað en að stjórn SÍBS hafi tekið þessari nýju deild vel og reynt hafi verið að koma til móts við þarfir hennar eftir föngum. Stjórnin ákvað að SÍBS myndi annast dreifingu á súrefni handa astma- og lungnasjúklingum, eins og kom fram hér áður og skrifstofuhúsnæði var útvegað hálfu ári áður en innganga Astmafélagsins var formlega staðfest.

Þá greiddi SÍBS kostnað við námskeið fyrir astmaveik börn og aðstandendur þeirra í Reykholti 1976, og nokkrir ferðastyrkir voru veittir til astmasjúklinga til utanferða. SÍBS lagði fram peninga til erindreksrar fyrir SAO og veitti ferðastyrki fyrir fulltrúa þess á ráðstefnur og samráðsfundi á Norðurlöndunum og til Spáanarferða á vegum

félagsins. Samtök astma- og ofnæmissjúklinga fengu einn mann kjörinn í varastjórn á 20. þingi SÍBS 1976 og tvo varamenn

Samtökin veittu aðstoð og upplýsingar vegna súrefnisþjónustu, sem SÍBS annaðist, og einnig var aðstoðað



Úr hringferðinni stóru, Björn Árdal og Hannes Kolbeins við húsbilinn ásamt fríðu föruneysi.

í stjórn 1978. Fulltrúar þeirra tóku fljótlega virkan þátt í starfi stjórnarinnar. Haldnir voru fræðslu- og skemmtifundir einu sinni í mánuði yfir vetrarmánuðina og voru þeir almennt mjög vel sóttir og urðu til þess að styðja félagsheildina.

Strax á fyrsta ári lét félagið þýða og gaf út bækling um astma- og ofnæmissjúkdóma, „Nokkur gagnleg ráð og ráðstafanir gegn astma- og ofnæmi“. Þótti mikill fengur að þessu riti, en slíkt efni hafði ekki verið aðgengilegt fram að því.

við útvegum hjálpartækja, m.a. öndunarvéla sem voru til ráðstöfunar frá Landsspítalanum. Nokkur lofthreinsitæki voru keypt til afnota fyrir félagsmenn.

Keypt voru tæki til sjúkrabjálfunar og endurhæfingar sem sett voru upp í hjálparstöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra við Háaleitisbraut, þar sem astma- og lungnasjúklingar gátu fengið afnot af þeim. Samtökin fengu að gjöf margar góðar gjafir á fyrstu árum sínum sem létu starfið að mun.

Strax í upphafi var haft samband

við systurfélög á Norðurlöndum, sem sendu málöggn sín ásamt fjölmörgum ritum og bæklingum.

Allt frá stofnun hefur SAO gefið út fréttabréf, fyrstu árin fjölritað bréf sem barst félagsmönnum einu sinni til tvisvar á ári, en árið 1986 var farið að prenta fréttabréfið sem fékk fastan blaðhaus og farið var að prenta myndir. Árið 2006 hófst svo útgáfa Astma- og ofnæmisblaðsins, sem hefur komið út reglulega síðan. Blaðið hefur jafnan flutt fréttir af

og tók ferðin 13 daga. Um 1500 manns voru rannsakaðir í ferðinni og fylltu þeir jafnframt út spurningalista, sem unnið var úr síðar og svörin borin saman við fyrri rannsóknir. Jafnframt þessu var starf SAO kynnt og safnað nýjum félögum.

Frá stofnun og fram til ársins 1996 var nafnið „Samtök gegn astma og ofnæmi“, skammstafað SAO. Í fundargerðum og ýmsum erindum var samt sem áður ýmist fjallað um samtökin eða

haldin fjölmörg ofnæmisnámskeið á vegum félagsins og hafa fleiri hundruð manns sótt þau. Samstarf hefur verið allan tímann við hliðstæð samtök á Norðurlöndunum. Félagið hefur fjármagnað sig með félagsgjöldum og ýmsu öðru móti. Árið 1987 var t.d. efnt til stórhappdrættis í fjáröflunarskyni, en árangur af því varð minni en vonir stóðu til. Lyfjafyrirtæki hafa verið hjálpleg m.a. við útgáfu fréttabréfs og Astma- og ofnæmisblaðsins.

Félagslíf hefur verið allmikið, einkum á fyrstu áratugunum. Um tíma voru spilakvöld vinsæl, m.a. í samvinnu við Reykjavík- og Hafnarfjarðardeild SÍBS, og oft var farið í skemmtiferðir að sumarlagi. Að mestu hefur félagslíf af þessu tagi lagst af á undanförunum árum. Þó voru í nokkur ár haldnar jólatrésskemmtanir fyrir börn félagsmanna en þátttaka dróst saman svo því var hætt fyrir nokkrum árum.

Árið 2001 var Tonie Gertin Sørensen hjúkrunarfræðingur ráðin í hlutastarf fyrir Astma- og ofnæmisfélagið og hefur hún starfað fyrir félagið síðan. Hún sinnir ráðgjöf og margháttuðum skrifstofustörfum og hefur verið með fasta viðveru í SÍBS húsinu á mánudögum. Með aðkomu hennar skapaðist meiri festa í starfsemi skrifstofunnar en áður var, eftir nokkra lausung sem þá hafi verið á félagsstarfinu um skeið. Í ársbyrjun 2013 lést Sigmar B. Hauksson, sem þá hafði verið formaður félagsins frá 2007, eftir skamma legu. Tók þá Fríða Rún Þórðardóttir við formennskunni og hefur gegnt henni síðan. Fríða Rún hafði þá verið afar virk í félagsstarfinu um árabil. AO átti óbeina aðild að Öryrkjabandalagi Íslands, sem nú nefnist ÖBÍ



Fyrsta stjórn samtakanna. Frá vinstri: Orla Nielsen, Hjördís Þorsteinsdóttir, Magnús Konráðsson, Ingibjörg Jónasdóttir og Tryggvi Ásmundsson læknir.

starfseminni ásamt fræðigreinum um astma- og ofnæmi og skyld málefni. Þá hafa jafnan verið uppskriftir sem henta mataræði ofnæmissjúklinga auk fjölbreytni í öðru efni.

Á 20 ára afmæli SAO vorið 1994 fengu samtökin danskan lungnabíl til landsins, en danska systurfélagið, Astma-Allergi Forbund, lánaði bílinn endurgjaldslaut. Hannes B. Kolbeins formaður SAO fór með bílinn umhverfis landið ásamt læknum og hjúkrunarfræðingum

félagið og gætir þess í frásögninni hér að framan. Árið 1996 var nafninu breytt og heitir félagið síðan Astma- og ofnæmisfélagið, skammstafað AO. Á 40 ára afmæli AO árið 2014 var nafninu enn breytt og heitir félagið nú Astma- og ofnæmisfélag Íslands.

Meðal viðfangsefna á vettvangi AO hafa verið þýðingar og útgáfa á margvíslegu fræðsluefni, ásamt leiðbeiningum til skóla og dagvistunarheimila. Þá hefur verið efnt til námskeiða, oft með stuðningi SÍBS. M.a. hafa verið

réttindasamtök, í gegnum SÍBS frá stofnun og fram til 2015 en þá gerðist félagið sjálfstæður aðili að ÖBÍ. Frá þeim tíma hefur félagið verið virkur þátttakandi í starfi ÖBÍ. Hefur formaður setið þar í stjórn ásamt því að félagsmenn hafa verið virkir í starfshópum

þar. Þá á AO aðild að EFA sem stendur fyrir European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations. Félagið hefur starfað með samtökunum og reynt að hafa áhrif þar. Fríða Rún, formaður AO, var kosin í stjórn EFA árið 2021. Auk AO eiga

Samtök lungnasjúklinga aðild að EFA. Árið 1921 flutti Astma- og ofnæmisfélagið aðstöðu sína úr Síðumúla 6, þar sem það hafði verið í tæpa tvo áratugi, í Borgartún 28a, en SÍBS flutti höfuðstöðvar sínar þangað og aðildarfélögin fluttu jafnframt.

Formenn

Astma- og ofnæmisfélagsins frá upphafi:

Magnús Konráðsson	1974 – 1979
Hjörtur Pjetursson	1979 – 1981
Björn Ólafur Hallgrímsson	1981 – 1982
Andrés F. Sveinsson	1982 – 1983
Harald Holsvik	1983 – 1984
Stefán Ólafsson	1984 – 1987
Hannes B. Kolbeins	1987 - 1998
Sólveig Aradóttir	1998 – 1999
Ingólfur Harðarson	1999 – 2000
Dagný Erna Lárusdóttir	2000 – 2007
Sigmar B. Hauksson	2007 – 2012
Fríða Rún Þórðardóttir	2013 –

¹ Magnús Konráðsson. „Kynning á Samtökum astma- og ofnæmissjúklinga“. Reykjalundur, 29. ág. 1975, bls. 6.

² 379. fundur stjórnar SÍBS, 16. mars, 1974.

³ 387. fundur SÍBS, 13. janúar, 1975.

⁴ Magnús Konráðsson. „Kynning á Samtökum Astma- og ofnæmissjúklinga“. Reykjalundur 29. ág. 1975, bls. 6-15. Fundargerðir stjórnar 1974 – 1989.

⁵ SÍBS fréttir, 10. árgangur, 2. tbl. 1994, bls. 8-11.

Samantekt: Pétur Bjarnason.

Íslenskar ullaryfirdýnur í mörgum stærðum

Lopidraumur.is

Frí heimsending innanlands



Forgangur í leikskóla vegna bráðaofnæmis



Astma- og ofnæmisfélag Íslands vill vekja athygli á því að börn á leikskólaaldri (eldri en 12 mánaða) með bráðaofnæmi og með epipen/adrenalínþenna vegna þess, eiga rétt á forgangi í leikskólapláss í Reykjavík.

Rökin fyrir forgangi eru þau að dagforeldrar starfa oft einir og eru gjarnan með fimm mjög ung börn og því óæskilegt ef þeir lenda í aðstæðum þar sem sinna þarf barni með epipen gjöf og mögulega sjúkrabíl í framhaldi.

Á vef Reykjavíkurborgar er eyðublað sem foreldrar þurfa að fylla út og auk þess þarf að afla og senda inn læknisvottorð. Nauðsynlegt að þar komi fram að viðkomandi barn sé með epipen/adrenalínþenna.

Eyðublaðið heitir "Umsókn um forgang í leikskóla" og útfyllt eyðublaðið sendist síðan á netfangið innritun.leikskola@reykjavik.is

Minningarkort

Astma- og ofnæmisfélag Íslands hefur um árabíl gefið út minningarkort og rennur fé sem þannig aflast í styrktar- og fjáröflunarsjóði félagsins. Hægt er að senda vinum og vandamönnum minningarkort til að minnst látins ástvinar og sýna um leið þakklæti fyrir starfið sem AO sinnir.

Minningarkort Astma og ofnæmisfélags Íslands er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins ao.is og velja „Minningarkort“ á hnappnum vinstra megin á síðunni og fylla þar út eyðublað.

Frekari upplýsingar eru veittar á opnunartíma skrifstofu félagsins en hún er opin alla mánudaga frá klukkan 9:15 - 15:00. Einnig er hægt að hringja á sama tíma, í síma 560 4814 og 552 2150 eða senda tölvupóst á netfangið ao@ao.is

Astma og ofnæmisfélag Íslands þakkar veittan stuðning.





Hver er staða nemenda með ofnæmi í heimilisfræði í grunnskólum landsins?

Nína María kenndi matreiðslu í Fjölbrautaskóla Suðurnesja en hefur einnig kennt heimilisfræði í grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu. Hún tók saman stöðu barna með ofnæmi í heimilisfræði í grunnskólum og var með fyrirlestur á málþingi á Grand hótél á síðasta ári. Við

skulum kynnst henni Nínu Maríu örlítið, áður en við skellum okkur í heimilisfræðina.

Nína María er 35 ára, þriggja barna móðir og sjálf greinist hún með bráðaofnæmi fyrir jarðhnetum þegar hún var á unglingastigi og þekkir það því sjálf að vera nemandi

með ofnæmi. Einnig á hún barn með eggjaofnæmi og á tímabili þurfti einnig að taka út allar mjólkurvörur og hefur þetta því verið henni hjartans mál lengi. Nína María lauk B.Ed í grunnskólakennslu með heimilisfræði sem aðalgrein og í framhaldi af því kláraði hún M.Ed í heilsuefingu og heimilisfræði, allt frá Háskóla Íslands.

Það þarf að huga að mörgu þegar ofnæmi er annars vegar og þegar við tölum um fæðuofnæmi þá getur staðan orðið flókin innan veggja skólanna. Matur kemur víða við sögu innan skólanna, til dæmis í mötuneyti, nestistímum, bekkjaskemmtunum og auðvitað í heimilisfræði. Sum börn með ofnæmi fá hreinlega ekki að fara í heimilisfræði og geta ástæður verið ýmsar en oftast vegna



fjölofnæmis eða mikilli næmni á ofnæmisvaka. Á Íslandi er skortur á kennurum í flest fög og hefur verið farin sú leið að ráða inn kennara í heimilisfræði sem hafa áhuga á að baka og elda en eru ekki með menntun á því sviði.

Nína María nefnir að það sé mjög mikilvægt að hennar mati, að heimilisfræðikennarar hafi góða þekkingu á óþoli og ofnæmi nemenda þar sem greiningar aukast og fólk er orðið meðvitaðra um þessa hluti. Kennarar eru þó auðvitað alltaf að gera sitt allra besta og oft er ekki við kennara að sakast heldur er ekkert annað í boði í skólanum eða jafnvel bæjarfélaginu.



Í námsbókum fyrir grunnskóla er hvergi minnst á ofnæmi í fræðsluhlutanum og í nánast öllum uppskriftum er að finna mjólk og hveiti.

Bækurnar fyrir nemendur á miðstigi eru 19 ára gamlar og á unglingastigi er námsefnið 15 ára gamalt. Hér er þörf á breytingu og er það vonandi byrjunin að nú er nýlegt námsefni á yngsta stiginu eða 8 ára gamalt.



Það sem uppskriftirnar henta ekki oft nemendum með ofnæmi fær nemandinn oft munnlegar leiðbeiningar um breytingar uppskriftarinnar og lærir því ekki að fara eftir uppskriftum sem er eitt af hæfnisviðmiðum í námskrá. Það er því mikil vöntun á nýju námsefni og þyrfti nýtt námsefni að taka tillit til ofnæmis og hafa uppskriftir án mjólkur, jafnvel eggjalausar og að sjálfsögðu hnetulausar. Þess má geta að fleiri og fleiri skólar bætast í hópinn að vera alveg hnetulausir og er það frábært. Að hafa fræðslu um ofnæmi og óþol í nýju námsefni myndi hjálpa mikið til við að opna umræðuna í kennslustofunni um þetta málefni sem myndi að sjálfsögðu hjálpa þeim sem hafa ofnæmi.

Þegar kom að því að Nína María færi að vinna að M.Ed verkefninu sínu í Háskólanum, var það augljóst mál að hún vildi taka fyrir ofnæmi. Eftir miklar vangaveltur tók hún frábæra ákvörðun og gerði uppskriftahefti fyrir nemendur með ofnæmi og bar verkefnið heitið: **Heimilisfræði án helstu ofnæmisvalda: Bakstur fyrir alla: Kennslumiðaðar uppskriftir án glútens, eggja og mjólkur.** Bakstur varð fyrir valinu þar sem henni finnst mun auðveldara sem kennara, að matreiða án

ofnæmisvalda eða skipta út innihaldsefnum þar, heldur en að skipta þessu út í bakstri. Í matreiðslunni er auðveldara að kaupa glútenfrítt pasta, nota jurtamjólk fyrir mjólkurvörur og eftir að vegan vörur komu á markað, einfaldar það þennan hluta til muna. Í heftinu hennar er að finna hagnýtar upplýsingar og staðgengla ofnæmisvaldanna ásamt ýmsum upplýsingum.

Einfalt er að fara eftir uppskriftunum hennar Nínu Maríu þar sem þær eru hugsaðar fyrir öll stig grunnskólans. Uppskriftirnar koma tvisvar fram, annars vegar án eggja og mjólkur og hins vegar án eggja, mjólkur og glútens.

Bækurnar hefur Nína María verið að selja og á hún örfá eintök eftir sem hægt er að panta með því að senda póst á baksturfyriralla@gmail.com og kostar bókin kr. 3.000,- með heimsendingu.

Samantekt: Bergþóra St. Ritstjóri



Flügger Dekso AïR

Er ofnæmisvottuð málning fyrir þig sem verndar þig sérstaklega þegar þú málar.

Dekso Aïr er fyrsta ofnæmisvottaða málningin á markaðnum með norræna astma- og ofnæmismerkinu. Að auki er hún einnig með þremur þekktustu og viðurkenndustu merkjunum: **Svansmerkinu**, **M1** og **ESB blóminu**. Þetta þýðir að málningin er vönduð, tekur tillit til umhverfisins, hefur litla útgufun og inniheldur ekki ofnæmisvaldandi efni.



Flügger



Flügger Dekso AÏR

Flügger á Íslandi hefur bætt ofnæmisvottaðri veggjamálningu við vöruúrvalið í verslunum sínum til að mæta þörfum þeirra sem ekki þola hefðbundnar málningavörur vegna ofnæmis, óþols eða lyktarofnæmis. Dæmi um þetta er málningin af tegundinni Flügger Dekso AÏR sem hefur þessa eiginleika og verndar sérstaklega þann sem malar og þá sem eru nálægt. Málningin inniheldur engin ofnæmisvaldandi efni, hún er vottuð með norræna astma- og ofnæmismerkinu og hefur sömu hágæði og virkni eins og aðrar vörur hjá Flügger.

Dekso AÏr er fyrsta ofnæmisvottaða málningin á markaðnum með norræna astma- og ofnæmismerkinu. Að auki ber hún einnig þrjú þekktustu og viðurkenndustu merkin: Svansmerkið, M1 og ESB blómið. Þetta þýðir að málningin er sérstaklega vönduð, tekur tillit til umhverfisins, hefur litla útgifun og inniheldur ekki ofnæmisvaldandi efni.

Dekso AÏr er vottuð af Asthma Allergy Nordic sem er

samstarfsverkefni astma- og ofnæmissamtakanna í Noregi, Svíþjóð og Danmörku en Ísland stefnir einnig að þátttöku í þessu samstarfsverkefni. Merki samtakanna auðveldar viðskiptavinum að finna vörur í fjölmörgum vörflokkum án ofnæmisvaldandi efna.

Ef þú sérð lógó Asthma Allergy Nordic á vöru, getur þú verið viss um að varan inniheldur engin ilmefni og að innihald vörunnar hefur verið skoðað til hlítar. Vörur með Asthma Allergy Nordic merkinu eru taldar gagnlegar fyrir þá sem þjást af astma, ofnæmi eða öðru næmi og fyrir þá sem vilja forðast ilmefni og ofnæmisvalda. Að sjálfsögðu er ekki hægt að tryggja það að enginn muni upplifa einhver viðbrögð af einhverju tagi, en líkurnar eru minni en á öðrum ómerktum eða viðurkenndum vörum.



Samantekt: Bergþóra St.
Ritstjóri

Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélags Íslands verður haldinn fimmtudaginn 23. maí í húsnæði SÍBS að Borgartúni 28a. Fundurinn hefst klukkan 17.30.

Gengið er inn að framanverðu og um innganginn lengst til vinstri.

Dagsráð:

Venjuleg aðalfundarstörf.

Þeir sem óska eftir að sitja fundinn í gegnum fjarfundarbúnað eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband við skrifstofuna á ao@ao.is eða hringja í síma 560 4814 eða 552 2150 milli klukkan 9:15 og 15:00 á mánudögum.

Allir félagsmenn hjartanlega velkomnir
Stjórn Astma – og ofnæmisfélags Íslands.



Líftæknilýfjameðferð við astma, lækning eða sjúkdómshlé?

Bylting hefur orðið í meðferð astma á undanförunum árum með tilkomu líftæknilýfjameðferðar og munar þar mest um þátt lyfjanna í að minnka öndunarfæraeinkennum og fækka astmaversnunum. Astmi er langvinnur bólgusjúkdómur í lungum sem hefur verið þekktur frá tímum forngríkkja og orðið upprunalega komið úr grísku.

Algeng einkenni eru áreynslumæði, andþyngsli, hósti og aukin slímmyndun. Einkennin eru breytileg og versna gjarnan í tengslum við kalt loft, sterka lykt og öndunarfærasýkingar.

Hvað veldur astma?

Einkennandi fyrir astma eru berkjuspasmi, berkjuauðertni og aukin slímmyndun. Á undanförunum árum hefur skilningur okkar á því hvernig við lítum á astma breyst mikið. Lengi vel var aðaláherslan lögð á berkjuvikkandi meðferð en nú vitum við að nauðsynlegt er að meðhöndla undirliggjandi loftvegabólgu til að ná árangri í astmameðferð.

Astmi hjá börnum og unglingum er oft tengdur ofnæmi t.d. fyrir frjókornum og dýrum en astmi sem byrjar á fullorðinsaldri er síður í tengslum við ofnæmi. Loftmengun og mygla í húsnæði eykur loftvegabólgu og gerir astma verri. Oftast er astmi vægur og svarar vel meðferð með innöndunarlyfjum en hjá u.þ.b. 10 % einstaklinga er astminn erfiðari og meðferð flóknari og nefnist þá alvarlegur astmi. Tilhneiging til astma getur einnig verið að hluta til arfgeng.

Meingerð astma er flókið samspil margra þátta. Við þekkjum marga af þessum þáttum býsna

vel. Loftvegabólga er einkennandi fyrir astma og algengasta form hennar í astma er svokölluð T2 bólga. Sú bólga einkennist af fjölgun hvítra blóðkorna þar sem rauðkyrningar (e. eosinophils) eru áberandi og oft er einnig ofnæmi fyrir algengum umhverfispáttum. Aukning verður síðan á bólgupáttum í blóði sem magna bólgusvarið enn frekar.

Þekjuvefur í lungum gegnir einnig mikilvægu hlutverki sem fyrsta vörn gegn veirum og loftmengun. Ef rof kemst í þekjuvef t.d. í tengslum við veirusýkingu eiga ertandi efni í umhverfi greiðari aðgang að undirliggjandi vefjum t.d. vöðvalagi og



Dóra Thorsteinsson og Unnur Guðjónsdóttir.

geta þannig valdið berkjusamdrætti og auknum astmaeinkennum.

Líftæknilýfin hamla virkjun T2 bólgupátta og koma þannig í veg fyrir myndun og þroska rauðkyrninga,

minnka myndun nituroxíðs og draga úr slímmyndun. Mikill fjöldi rauðkyrninga getur valdið skemmdum í vefjum og æðum.

Hvernig greinir maður astma?

Mikilvægt að vanda vel til greiningar á astma því oftast er um langtímalýfjameðferð að ræða. Astmi er enn talsvert vangreindur en stundum líka ofgreindur. Við greiningu á astma mælum við með að styðjast við leiðbeiningar evrópska lungnalæknafélagsins (ERS).

Nauðsynlegt er að taka góða sjúkrasögu varðandi öndunarfæraeinkenni. Einnig þarf að framkvæma öndunarmælingu með og án berkjuvíkkandi lyfja og sýna fram á marktæka berkjuvíkkun eftir berkjuvíkkandi lyf. Hækkun á nituroxíði í útöndunarlofti (>50 ppb) bendir til virkrar loftvegabólgu og astma og þörf fyrir aukna astmalyfjameðferð.

Hægt er að framkvæma öndunarmælingu á flestum heilsugæslustöðvum en mæling á nituroxíði (FeNO) í útöndunarlofti er gerð á lungnarannsóknarstofu LSH á göngudeild A3 í Fossvogi og hjá lungnalæknum í Astmasetrinu í Læknasetri í Mjódd.

Hvaða astmameðferð á að velja?

Við astmameðferð fylgjum við alþjóðlegum leiðbeiningum GINA (Global Strategy for Asthma management and Prevention) og byrjum meðferð með berkjuvíkkandi lyfjum og innöndunarsterum eftir þörfum. Ekki er lengur mælt með að nota stuttverkandi berkjuvíkkandi lyf eingöngu (þ.e. án innöndunarstera) vegna hættu á aukinni loftvegabólgu.

Ef ekki dugar að nota innöndunarlyfin eftir þörfum er mælt með að nota lyfin daglega og ef það dugar ekki er meðferðin aukin í tvisvar á dag. Ef það nægir ekki til að halda niðri einkennum er bætt við öðru langverkandi berkjuvíkkandi lyfi til viðbótar af flokki LAMA (long-acting muscarinic antagonist). Við mikla versnun á astmaeinkennum getur verið þörf á barksterameðferð í töfluformi. Langvinn barksterameðferð getur hins vegar haft ýmsar aukaverkanir og ber því að nota hana í eins stuttan tíma og hægt er.

Þegar lyfjameðferð er orðin þetta mikil er ástæða til að vísa sjúklingi til mats hjá sérfræðingi í lungnalækningum eða ofnæmislækningum til frekari greiningar og meðferðar. Sérhæfð astmagöngudeild

á göngudeild A3 í Landspítala í Fossvogi. Undanfarin ár hefur verið starfrækt göngudeild fyrir alvarlegan astma á göngudeild A3 Landspítala í Fossvogi. Þar fer fram uppvinnsla og greining á alvarlegum astma. Staðfesta þarf astmagreininguna með öndunarmælingum og nákvæmri sjúkrasögu.

Einnig þarf að kanna hvort fylgisjúkdómar við alvarlegan astma séu til staðar og hafi verið meðhöndlaðir. Talið er að 80% sjúklinga með



Christina Anna Milcher náttúrufræðingur að mæla nituroxíð í útöndunarlofti á lungnarannsóknarstofu LSH.

astma hafi nefbólgu og/eða skútabólgu. Mikilvægt að greina og meðhöndla fylgisjúkdóma áður en líftæknilyfjameðferð er hafin.

Alls eru nú 280 einstaklingar á líftæknilyfjameðferð vegna astma á Íslandi og í eftirliti á sérhæfðri astmagöngudeild á LSH. Þeir voru á aldrinum 12-78 ára við upphaf líftæknilyfjameðferðar. Lyfin eru flest gefin með lyfjapenna undir húð og sjúklingarnir geta gefið sér lyfið sjálfir heima eftir að hafa fengið kennslu og þjálfun hjá hjúkrunarfræðingum á astmagöngudeildinni.

Hverjir eiga að fá líftæknilyf við astma?

Algengasta ábending fyrir líftæknilyfjameðferð við alvarlegum astma er þegar ekki næst nægjanlega góð astmastjórnun þrátt fyrir háskammta innöndunarlyfjameðferð og þegar þörf er á endurtekinni barksterameðferð til að halda niðri einkennum. Mikilvægt er að reyna að forðast barksterameðferð eins og kostur er til að koma í veg fyrir fylgikvilla þeirra s.s. beinþynningu, ofþyngd, sykursýki ofl.

Versnun á öndunarmælingum og alvarlegar astmaversnanir eru einnig ábending fyrir líftæknilyfjameðferð. Þegar góð svörun fæst við líftæknilyfjameðferð fækkar astma versnunum um a.m.k. 50% og lífsgæði batna og vinnufærni eykst. Margir nefna einnig að þeir finni fyrir minni þreytueinkennum og öndunarmælingar verða betri og mæði minnkar.

Astmi er einn af þeim bólgusjúkdómum þar sem við þekkjum vel til undirliggjandi ónæmisfræðilegra þátta og þetta hefur gert okkur kleift að þróa örugga og áhrifaríka meðferð.

Margir sjúklingar með astma hafa því möguleika á að komast í sjúkdómshlé þar sem einkenni eru hverfandi lítil. Hversu lengi sjúkdómshlé varir er breytilegt en oft margir mánuðir og stundum nokkur ár. Frekari rannsóknir eru nauðsynlegar til að meta hvort astmaeinkenni hverfi mögulega að fullu og hvort astminn læknist til lengri tíma.

Yfirleitt gerum við ráð fyrir 2-3 ára meðferð með líftæknilyfjum í byrjun en mögulegt er að í sumum tilfellum geti hún jafnvel verið ævilöng. Innöndunarlyf eru áfram nauðsynleg vegna berkjuauðertni en oft má minnka skammta þeirra meðan á líftæknilyfjameðferð stendur. Ef ekki næst nægjanlega góð svörun við líftæknilyfjameðferðinni getur þurft að skipta um líftæknilyf. Ef full einkennastjórnun næst og ekki sjást bólgumerki við rannsóknir er möguleiki á að gera hlé á líftæknilyfjameðferð en sjúklingi er áfram fylgt vel eftir.

Líftæknilyfjameðferð við alvarlegum astma varðveitir öndunarstarfsemi, bætir lífsgæði og kemur í veg fyrir fylgikvilla vegna barksterameðferðar.

Framfarir í meðferð á astma hafa verið byltingarkenndar á undanförunum árum og gefa vissulega tilefni til bjartsýni. Vonandi mun langtíma barksterameðferð í töfluformi og alvarlegar versnanir á astma brátt heyra sögunni til.



Höfundur: Dóra Lúðvíksdóttir
Lungna- og ofnæmislæknir



Akureyrarbær



Lyfjaval

MILT

Við segjum **JÁ**
við lífi án
ofnæmisvalda

%



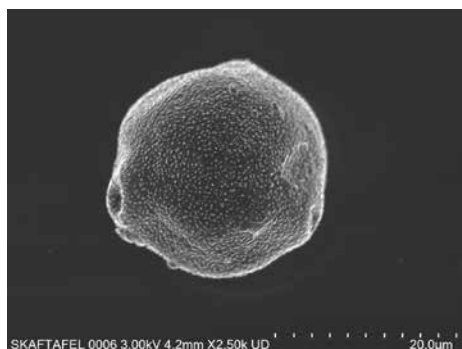
Neutral®



Frjókorn: Flagð undir fögru skinni

Nýjasta tækni nýtt gegn loftbornum ofnæmisvökum á Íslandi

Andrúmsloftið sem umlykur okkur er ekki autt og tómt (þótt það líti þannig út í fljótu bragði) því í því er aragrúi af ögnum, ósýnilegum lífverum af ýmsu tagi þar á meðal bakteríum, veirum og sveppum ásamt efnum úr náttúrunni eins og frjókorn plantna eru. Þetta heillandi svið sem fæst við örsmáar lífverur og agnir, kölluð lífúðæfni, sem reka



*Birkifrjó frá Skaftafelli í júní 2023.
Myndin var tekin með skanna
rafeindasmásjár af þeim Marek
Michalik og Wanda Wilczyńska-
Michalik*

um í andrúmsloftinu er kölluð loftlíffræði. Sumir loftlíffræðingar rannsaka hvernig örsmáar lífverur og frumefni þeirra og agnir (lífúðæfni) enda í loftinu og hvernig þær berast um með veðri og vindum. Aðrir einbeita sér að því hvað þessi lífúðæfni

gera þegar þau eru komin upp í loftið, eins og að hafa áhrif á efnafræði lofts og skýja. Einnig er rannsakað hversu lengi þau geta flotið um í loftinu, hversu langt þau fara og hvaða áhrif þau hafa á umhverfið og lífverur og þá einkum og sér í lagi okkur mannfólkið. Loftlíffræði sameinar ólíkar greinar náttúruvísinda, svo sem grasafræði, örverufræði, veðurfræði, rannsóknir á loftmengun og plöntusjúkdómum. En gleymum ekki ofnæminu – því það skiptir miklu máli! Það er mjög mikilvægt vegna þess að það getur valdið ofnæmisviðbrögðum í nefi (eins og heymæði), í augum (sem veldur roða og kláða) og í lungum (sem leiðir til astma), allt út af því að anda að sér frjókornum eða öðrum ofnæmisvökum sem svífa í loftinu. Loftlíffræði er í raun blanda af mörgum mismunandi vísindasviðum sem þannig sameinast í einu!

Frjókorn, fíngert gulleitt duft, berst frá plöntu til plantna með hjálp vinds, fugla, skordýra eða annarra dýra. Þó að þau gegni mikilvægu hlutverki við að frjóvga plöntur, valda þau einnig ýmsum vandamálum fyrir

ofnæmissjúklinga. Ofnæmi af völdum frjókorna verður stöðugt algengara og hefur áhrif á um 10% til 30% fullorðinna og 20% til 25% barna um allan heim. En þau geta gert fleira. Rannsóknir sýna að hjá sumu fólki geta frjókorn gert öndunarvandamál verri, sem leiðir til hvæsandi öndunar, exems sem blossar upp og jafnvel gert sjúkdóma eins og astma og langvinna lungnateppu (COPD) erfiðari viðureignar.

Hjá Náttúrufræðistofnun Íslands snúa loftlíffræðilegar rannsóknir að rannsóknum á frjókornum. Þegar frjókorn eru skoðuð í smásjá eru þau listaverk náttúrunnar sem hafa töfrandi fegurð. Hvert korn hefur sín einstöku mynstur og lögun, hvort sem það er með oddum, punktlaga dældum, hólum og hæðum. Sum frjókorn eru klístruð eða með göddum til að festa sig á skordýr eða aðra frjóbera, á meðan önnur eru létt og hönnuð til að berast um í golunni. Orðið „frjókorn“ þýðir „fínt hveiti“ á latínu. Þrátt fyrir að frjókorn valdi oft óþægindum, eru þau mjög mikilvæg fyrir okkur til að lifa af. Meirihluti plantna reiðir sig á frjókorn til að æxlast og við

treystum á plöntur sem mat og til þess að framleiða súrefni. Margir ólíkir hópar lífvera í dýraríkinu reiða sig á frjókorn sem beina næringu. Hunangsbýflugur eru miklir aðdáendur vegna þess að frjókorn er stútfullt af próteini. (Á meðan ég man,

Akureyri. Rúmmálsfrjógildra af Hirst-gerð er mest notaða sýnatökutækið í heiminum og European Aeroallergen Network og European Aeroallergen Society mæla með henni. Hirst-gildran, sem byrjað var að nota seint á fimmta áratug síðustu aldar, hefur



Hér má sjá Ewu og starfsmann frá SwisensPoleno með Hirst-gildrunni og Poleno Mars frjóvöktunarkerfinu

þær nota ekki frjókorn til að búa til hunang; það kemur frá tvímeltum blómasykurlegi.) Jafnvel sumar bjöllur, eins og maríubjöllur og margar tegundir köngulóa, maula á frjókornum sem hluta af máltíðum sínum. Þannig að frjókorn eru bæði vandræðagemlingar og bráðnauðsynleg fyrir lífið á jörðinni.

Vegna mikilvægis og sérstöðu eru frjókorn nánast eina lífúðæfnið sem vaktað er reglulega. Í Evrópu er gögnum safnað saman heildstætt til úrvinnslu og birtinga í gegnum net loftlíffræðihópa (e. European Aeroallergen Network, EAN). Náttúrufræðistofnun tekur þátt í verkefninu og veitir upplýsingar um tegundir og magn frjókorna í íslensku lofti. Náttúrufræðistofnun hefur fylgst með frjómagni á Íslandi með rúmmálsaðferð síðan 1988 í Reykjavík og frá 1998 á

lítið breyst síðan þá. Fyrir utan frjókorn þá vakta sum lönd 1-2 tegundir sveppagróa með þessari aðferð. Því miður getur Hirst tækið ekki greint önnur lífúðæfni. En vegna þess að greiningin er handvirk og tekur tíma, seinkar niðurstöðum oft um 1-2 vikur. Greiningar eru venjulega gerðar daglega en á nokkrum stöðum í Evrópu eru þær gerðar á tveggja tíma fresti.

Nú kemur að góðu fréttunum! Fram er komin ný tækni til að vakta lífúðæfni sjálfvirk . Þessi tækni er komin í gagníð á tæknivæddustu stöðunum í Evrópu og vinna er hafin við að byggja upp stór net sjálfvirka vöktunartækja í Þýskalandi og í Sviss - það er stórt skref fram á við! Í einföldu máli þá notar þessi nýja aðferð, tölvutækni sem kallast, vélanám (e. machine learning). Tæknin byggist á því að búnaðurinn lærir hvernig

hver tegund lítur út með því að skoða mikið magn frjókornasýna. Með þessari tækni má nota mismunandi gerðir af gögnum, s.s. ljósdreifingu eða flúrljómun, en besti búnaðurinn reiðir sig aðallega á myndir eða hólógrafískar myndir. Þetta þýðir að tölvuforritið er þjálfað í því að þekkja frjókornaform, rétt eins og vísindamenn gera með augum og smásjám þegar Hirst aðferðin var notuð. Einn af lykilþáttum tækninnar er notkun þess á hólógrafískri tækni til að fá nákvæmar upplýsingar um form frjókorna. Tvær hólógrafískar myndir í 90° horni eru teknar þegar leysigeisli greinir ögn í loftstreyminu. Þetta bætir vöktun frjókorna á netinu og greinir mismunandi frjótegundir á myndum. Véla-náms reiknirit (e. algorithm) sem eru samþætt í búnaðinum greina agnirnar út frá skráðum eiginleikum þeirra og úthluta þeim viðeigandi „merki“. Með hugbúnaðinum er síðan auðvelt að sannreyna niðurstöður greiningarinnar.



Hólógrafískar myndir af grasi frá því í júní 2023

Búnaðurinn greinir jafnvel hið minnsta magn frjókorna, sem gefur til kynna upphaf losunar ofnæmisfrjókorna og upphaf frjókornatímabilsins. Á frjótímabilinu fylgst hann með frjómagninu og gefur nákvæmar upplýsingar um það hvenær

tímabilinu lýkur. Með stafrænni sendingu komast mæligögnin tafarlaust til notandans.

Til að nýta framfarir í nútíma loftlíffræði er Náttúrufræðistofnun að skipta úr handvirkri vöktun frjókorna yfir í sjálfvirka með dyggri fjárhagslegri aðstoð frá Orku-, umhverfis- og auðlindaráðuneytinu. Þetta hófst þann 28. júlí 2022 þegar ný SwisensPoleno Mars frjógildra

upplýsingar um hvert einstakt frjókorn sem tækið greinir, þar á meðal myndir í hárri upplausn.

Þetta þýðir að við fáum rauntíma upplýsingar um tegundir og magn frjókorna í loftinu. Búnaðurinn okkar, SwisensPoleno Mars, er fullkomið frjövöktunarkerfi sem hefur komið Íslandi á kortið fyrir sjálfvirka frjövöktun. Þessar framfarir gera Íslandi kleift að taka þátt í alþjóðlegum áætlunum

þannig að auðvelt sé að skilja þær. Þessi samvinna eflir sköpunargáfu og heldur uppi gæðum allt frá byrjun til enda. Þetta evrópska samvinnuverkefni tengist svo hópum sem vakta lífverur í lofti og hópum sem vakta loftgæði en slíkar tengingar stuðla að betri þjónustu og er um leið ódýrara.

Ísland er einnig virkur þátttakandi í Norræna frjókornanetinu (Nordic Pollen Net). Framlag Íslands er þar sérstaklega mikilvægt þar sem við erum eitt af fáum Norðurlöndum sem nýta sér sjálfvirkan frjövöktunarbúnað.

Að lokum -

Svið loftlíffræði veitir ómetanlega innsýn í flókið samspil loftborinna agna og heilsu manna. Frá fegurð frjókorna séð í smásjá, til innleiðingar háþróaðrar tækni í sjálfvirkri frjövöktun, heldur skilningur okkar á heilsu öndunarfæra áfram að þróast. Með áframhaldandi framförum og samstarfi, undir forystu Náttúrufræðistofnunar Íslands, stefnum við að því að auka lífsgæði ofnæmissjúklinga og öðlast dýpri innsýn í umhverfi okkar. Við viljum nýta nýsköpun og framfarir í loftlíffræðilegum rannsóknum fyrir heilbrigðari framtíð.

Höfundur: dr. Ewa Maria Przedpelska-Wasowicz

Loftlíffræðingur | Aerobiologist

Náttúrufræðistofnun Íslands



SwisensPoleno Mars og í bakgrunn má sjá Náttúrufræðistofnun Íslands á Akureyri

var tekin í notkun í stað gamallrar frjógildru á Akureyri og markar þetta upphaf nýs tímabils í íslenskri frjövöktun. Næsta skref er að setja upp annað vöktunarkerfi í Reykjavík fyrir lok maí 2024. Þannig verður til lítið en hátæknilegt rauntíma og sjálfvirkt frjövöktunarnet á Íslandi útbúið tækjum frá svissnesku fyrirtæki, Swisens. Með sjálfvirkri frjövöktun, mælir búnaðurinn stöðugt og fylgist með staðbundnu frjómagni allan sólarhringinn. Með þessari tækni verða þannig til nákvæmar

um sjálfvirka frjövöktun, svo sem Automatic European Pollen Monitoring Network (EUMETNET, AutoPollen Programme). AutoPollen áætlunin miðar að því að auka þá möguleika sem felast í sjálfvirkum frjókornamælingum og verður Ísland þar lykilþátttakandi. Þar koma saman sérfræðingar víðsvegar að úr Evrópu með fjölbreytta þekkingu þannig að hægt sé að bregðast strax við þeim áskorunum sem upp kunna að koma – allt frá rannsóknum á frjókornum yfir í það að setja niðurstöðurnar fram



Í fréttum er þetta helst frá Lind félagi fólks með ónæmisgalla

Í lok september 2023 fór formaðurinn okkar til Ósló til að taka þátt í ráðstefnu og 40 ára afmæli norska ónæmisgallafélagsins. Þar var fjallað um framtíðarmöguleika í lækningu ónæmisgalla, svo sem genalækningar og greiningartækni. Ráðstefna og veisluhöld fóru fram á fallegu hóteli í útjaðri borgarinnar.

Í október stóð Lind svo fyrir fræðslufundi fyrir hjúkrunarfræðinga og þótti hann takast vel. Frábærir fyrirlesarar fjölluðu um ónæmisgalla og lækninga-aðferðir. Einnig voru kynnt nýjustu lækningatæki og lyf. Fræðslufundurinn var haldinn í samvinnu við ónæmisfræðideild Landspítala, fræðsludeild hjúkrunarfræðinga og Fastus.

Tveir fulltrúar fóru á IPIC2023 8. - 12. nóvember og fór ráðstefnan fram í Rotterdam að þessu sinni. Ráðstefnan er alþjóðleg og er haldin annað hvert ár. Þar bar hæst fyrirlestur um ónæmisgalla og öldrun sem ekki hefur áður verið á dagskrá og einnig mjög áhugaverður fyrirlestur um ónæmisgalla og krabbamein sem hefur verið töluvert rannsakað að undanfögnu. Einnig kom fram að nú hafa verið sundurgreindir yfir 400 tegundir ónæmisgalla.

Næst á dagskrá hjá okkur er að styðja við framkvæmd námskeiðs um ónæmisgalla fyrir sjúkraliða á vegum Framvegis símenntunar, í framhaldi af því, fræðslufundur fyrir fólk með ónæmisgalla, foreldra barna og allt áhugafólk um

ónæmisgalla/meðfæddan mótefnaskort. Fundurinn verður auglýstur síðar.

Við erum að gefa út bækling um ónæmisgalla fyrir starfmenn skóla og foreldra en hann verður vonandi tilbúinn í apríl sem er vitundar vakningar mánuður alþjóðafélagsins.

Við viljum benda þeim sem áhuga hafa á ónæmisgöllum að skoða heimasíðu alþjóðafélagsins www.ipopi.org, þar er meðal annars að finna mikið af fræðsluefni í formi bæklinga sem félagið hefur gefið út. Nú þegar hefur Lind gefið út 4 af þessum bæklingum:

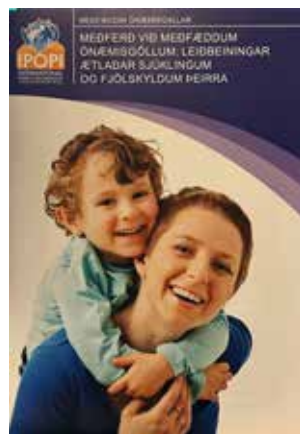
Meðferð við meðfæddum ónæmisgöllum,
Meðfæddir ónæmisgallar og sýkingar,
Öndunarfærakvillar og Bóluefni og meðfæddir ónæmisgallar.

Þessa bæklinga er hægt að nálgast hjá okkur og á Ónæmisfræðideild Landspítala.

Ónæmisgallar eru mjög mis alvarlegir og langflestir lifa tiltölulega eðlilegu lífi með lyfjagjöf og stuðningi. www.lindisland.net

Facebook síða félagsins er Lind félag um ónæmisgalla/mótefnaskort

Guðlaug María Bjarnadóttir
Netfang: gmbjarnad@gmail.com
Súsanna Antonsdóttir
Netfang: susanna@kickit.is



Locobase®



FYRIR VIÐKVVÆMA, ÞURRA, MJÖG ÞURRA, SKADDAÐA HÚÐ OG EXEM

Locobase exem kremið er lækningatæki og meðhöndlar einkenni vegna exems og ertingar í húð. Kremið inniheldur hvorki stera né ilmefti. Ætlað fyrir fullorðna og börn frá 0 ára aldri. Aðeins til notkunar útvortis á húð. Ef einkenni versna, stöðvið notkun og hafið samband við lækni ef þau lagast ekki. Frekari upplýsingar um vörurnar er hægt að skoða á locobase.is. Þú færð Locobase vörurnar í næsta apóteki!