

Astmi og ofnæmi

Fræðslurit um astma og ofnæmi

Tímarit Astma- og ofnæmisfélags Íslands 7. árg. 2. tbl. 2013



Æ, ÞETTA OFNÆMI...

JÓNÍNA LEÓSDÓTTIR RITHÖFUNDUR SEGIR FRÁ
LÍNUDANSINUM AÐ LIFA MEÐ ASTMA OG OFNÆMI

NÝJUNGAR Í MEÐFERÐ Á ASTMA

UNNUR STEINA BJÖRNSDÓTTIR, YFIRLÆKNIR VIÐ
LANDSPÍTALA HÁSKÓLASJÚKRAHÚS OG DÓSENT VIÐ HÁSKÓLA ÍSLANDS

„ÞETTA BARN MYNDI ÉG EKKI ÞORA AÐ FÁ Í HEIMSÓKN!“

JÓHANNA GARÐARSDÓTTIR, MÓÐIR 5 ÁRA DRENGS MEÐ FÆDUOFNÆMI



LYFIN Í LEIÐINNI

Félagsmenn AO

njóta verðverndar í 4 apótekum Lyfjavals!



Lyfjaval Mjódd

Pönglabakka 6, 109 Reykjavík
Sími: 577 1166 - Fax: 577 1168
Opnunartími: Virka daga 9–18.30.
Laugardaga 12–16



Lyfjaval Bílapótek

Hæðasmári 4, 201 Kópavogi
Sími: 577 1160 - Fax: 577 1162
Opnunartími: Alla daga 10–23
Lyfin í leiðinni



Lyfjaval Álftamýri

Álftamýri 1, 108 Reykjavík
Sími 577 1163 - Fax: 577 1169
Opnunartími: Virka daga 9–18



Apótek Suðurnesja

Hringbraut 99 230 Reykjanesbæ
Sími 5771150 Fax 5771156
Opnunartími: Virka daga 9–19.
Laugardaga 14–18

Allir félagsmenn í AO fá sent afsláttarkort Lyfjavals. Nauðsynlegt er að sýna afsláttarkortið áður en afgreiðslan fer fram til að fá afsláttinn. Lyfjaval er aðalstyrktaraðili Astma og ofnæmisfélagsins. Félagsmenn í AO njóta sérkjara í apótekum Lyfjavals.



Meðal efnis:

Æ, þetta ofnæmi.....	4
Ung kona með ofnæmiseinkenni en neikvæð ofnæmispróf.....	7
Nýjungar í meðferð á Astma.....	10
Nýir maskar í Lyfju.....	13
Vefsíðan ao.is.....	13
Astmadagurinn.....	13
Styrktarsjóðir.....	13
Minningarkort.....	13
Hlaupið til góðs fyrir AO.....	14
Laktósafrí léttmjólk.....	16
Til hamingju SÍBS.....	18
Heilsutorg.com og .is.....	19
Áminning um félagsgjöldin.....	20
Bæklingar um fæðuofnæmi og frjóofnæmi.....	20
Réttindi fólks vegna fæðuofnæmis.....	20
Dásamlegur matur sem allir geta notið.....	21
„Þetta barn myndi ég ekki þora að fá í heimsókn!“.....	22

Astma- og ofnæmisfélagið þakkar Lyfjaval veittan stuðning við útgáfu þessa blaðs.



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA



Pistill frá formanni



Ágætu félagar og aðrir lesendur haustblaðs Astma- og ofnæmisfélags Íslands. Það er mikið um að vera í íslensku samfélagi. Helstu fréttirnar sem snúa beint að okkur sem hagsmunafélagi sjúkra er niðurskurður til Landspítalans og möguleg álagning legugjalda til sjúklinga sem þar leggjast inn. Þetta eru ekki jákvæð tíðindi en mikilvægast er að við höldum áfram okkar góðu vinnu með jákvæðnina í fyrir-rúmi, það mun ávallt skila okkur árangri.

Breytingar eru í okkar nærsamfélagi en Öryrkjabandalag Íslands stendur á nokkrum tímamótum er nýr formaður, Ellen Calmon, tók við af Guðmundi Magnússyni. Fyrir hönd AO vil ég þakka Guðmundi fyrir samvinnuna í gegnum tíðina og bjóða nýjan formann velkominn í nýtt embætti.

Eins og ávallt er blaðið okkar afar vandað og upplýsandi og vonandi finna sem flestir þar fróðleik og gullkorn sem þeir geta nýtt fyrir sig og sína. Sem formaður vil ég þakka ritnefndinni kærlega fyrir þeirra faglegu vinnu.

Við í stjórn félagsins höfum ekki setið auðum höndum í haust. Haldinn var góður vinnufundur snemma í haust þar sem farið var yfir þau verkefni sem stjórnin er með í höndunum í dag og að hvaða verkefnum sjónum okkar verður beint að á afmælisárinu, en þann 24. apríl næst komandi verður félagið 40 ára. Talandi um afmæli þá má ekki gleyma afmæli SÍBS sem er 75 ára á árinu og gefur út af því tilefni veglegt rit um sögu sína og starfsemi. Þrátt fyrir að ritun sögu sé góð hugmynd og mikilvæg fyrir slík samtök mun AO ekki feta í þeirra fótspor heldur taka okkur önnur verkefni fyrir hendur.

Útgáfumál ýmis konar hafa verið ofarlega á baugi og ber fyrst að nefna uppskriftabókina Kræsingar sem farið hefur vel af stað og við vonum að verði notuð við jólabaksturinn og hátíðarmatseldina á sem flestum heimilum. Önnur útgáfustarfsemi snýst um samvinnuverkefni AO og GlaxoSmithKline við að endurútgæfa bæklingana um fæðuofnæmi, frjóofnæmi, astma hjá börnum og astma hjá fullorðnum. Sérfræðingarnir Sigurveig Þ. Sigurðardóttir, Kolbrún Einarsdóttir, Björn Árdal, Davíð Gíslason, Friðra Rún Þórðardóttir, Unnur Steina Björnsdóttir og María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir fá hjartans þakkar frá stjórn félagsins fyrir sína óeigingjörnu vinnu. Ekki má gleyma að þakka GlaxoSmithKlein og Ríkarði Róbertssyni fyrir stuðninginn, án þeirra hefði þetta ekki verið mögulegt.

Bæklingnum um fæðuofnæmi verður meðal annars dreift innan skólakerfisins til að upplýsa og fræða þá sem hafa með matarmál barna og ungmenna að gera. Myndbönd sem AO hefur látið gera á síðastliðnum árum eru komin til Námsgagnastofnunar og þar getar skólar nálgast þau og notað við kennslu. Matreiðsluþættirnir sem ráðist var í að gera síðla árs 2012 eru tilbúnir en biða þess að komast í sýningu. Það verður kynnt á heimasíðu félagsins þegar þar að kemur.

Eitt af hlutverkum stjórnar AO er að leita hagstæðra kjara fyrir félagsmenn þegar kemur að lyfjum og slíkum nauðsynjum. Enn á ný hefur samist vel við Lyfjaval sem er annar helsti styrktaraðili félagsins. Innan fárra vikna mun félagsmönnum berast upplýsingar í pósti með skýringum á þeim kjörum sem Lyfjaval býður.

Sem formaður er mér kært og skylt að minna á félagsgjöldin. Þau eru félaginu afar mikilvæg því það kostar að halda starfsemi félagsins og þjónustu úti. Því skora ég á félagsmenn að bregðast við þegar giróseðlarnir birtast í heimabankanum.

Að lokum er það nýja vefsíðan okkar sem er við það að verða tilbúin og verður hún í mun nýtskulegra útliti heldur en sú gamla. Efnid af gömlu síðunni verður flutt yfir og verður því áfram aðgengilegt.

Friðra Rún Þórðardóttir,

formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Útgefandi: Sökkólfur ehf. fyrir Astma- og ofnæmisfélag Íslands. Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4814, www.ao.is.
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sólveig Hildur Björnsdóttir. Ritstjórnarfulltrúar: Selma Árnadóttir, Hólmfríður Ólafsdóttir og Þórunn M. Bjarkadóttir • Forsíðumynd: Af Jónínu Leósdóttur, ljósmyndari: Jóhannes Bjarni Guðmundsson.
Hönnun og umsjón framleiðslu: Sökkólfur ehf. www.dot.is • Prentun: Prentmet

Æ, þetta ofnæmi...

„Umhverfi án
ofnæmisvaka er mér
lífsnauðsyn“



Jónína Leósdóttir rithöfundur

Það er ekkert grín að vera með ofnæmi, það þekki ég mætavel eftir að hafa verið astma- og ofnæmiskjói frá fæðingu. Stundum er því stutt í sjálfsvorkunnarpyttinn. Þá er gott að fara í Polljönnu-gírinn og minna sig á að ýmislegt verra getur nú hent mann í lífinu.

En það er heldur ekki gott að sveiflast svo langt í gagnstæða átt að maður stimpli sjálfan sig sem óttalegan aumingja fyrir að finnast þetta stundum erfitt.

Líf fólks með ofnæmi er þannig heilmikill línudans.

Er astmi smitandi?

Tilvera án astma og ofnæmis er nokkuð sem ég hef enga reynslu af. Þessi óskemmtilega og hamlandi tvenna hefur verið hluti af lífi mínu síðan ég man fyrst eftir mér, eða í tæp sextíu ár. Og hvílikar breytingar sem orðið hafa á þessum tíma.

Það hefur til dæmis orðið algjör bylting á lyfjunum og sú þekking, sem læknar hafa öðlast á sjúkdómnum, hefur líka breytt því hvernig lyfin eru notuð. Þegar ég var krakki voru astmaúðar ekki komnir á markað og mér var meðal annars gefið efedrin sem hafði svo örvandi áhrif að ég skalf og titraði daginn út og inn. Ég man enn hvað mér fannst það óþægilegt. Þar að auki vissu vísindamenn ekki þá að lungun skemmast örlítið í hverju astmakasti, svo lyf voru ekki gefin fyrirbyggjandi heldur bara sem viðbrögð við köstum. Þetta gerði það að verkum að ég sit nú uppi með löskuð lungu, eins og stórreykingamanneskja, þótt ég hafi aldrei reykt.

Þekking almennings á þessum sjúkdómi er líka mun meiri en þegar ég byrjaði í barnaskóla og leikfimmikennarinn tók tvö skref afturábak

við að heyra að ég væri með astma. „Er það smitandi?“ spurði kennarinn óttasleginn og virtist tæpast trúna mér þegar ég fullyrti að svo væri ekki. En við áttum reyndar ekki eftir að eiga mikil samskipti því ég fékk astmakast í hverjum einasta tíma og var fljótlega komin með vottorð í leikfimi. Það fyrirkomulag hélst alla mína skólagöngu – nokkuð sem mig grunar að sé mun sjaldgæfara í dag þegar krakkar með áreynsluastma geta einfaldlega haft úðann með sér í leikfimi.

„Snati minn veldur ekki ofnæmi!“

Því miður er staðan þó ekki orðin þannig að allir hafi fullan skilning á þeim vandamálum sem við astma- og ofnæmisgreyin þurfum að glíma við. Ég hef veikst á heimili fólks sem falið hafði gæludýr sem það var sannfært um að ég gæti ekki verið með ofnæmi fyrir. Og ég hef veikst af því að borða ávaxtasalat sem kívísneiðar höfðu verið veiddar upp úr vegna þess að kokkurinn áleit það ýkjur að ég þyldi ekki safann sem yðði eftir í skálinni. Einnig hef ég þurft að forða mér út úr hótellherbergjum vegna þess að einhver hafði greinilega brotið reglu um að þar mættu ekki vera dýr. Sömuleiðis hef ég flúið lyftur, verslanir, veitingastaði og almenningsfarartæki þar sem dýraeigendur hafa talið eðlilegra að ég hrökklaðist út en hundurinn þeirra.

Enn vantar sumsé talsvert upp á að fólk hafi almennt skilning á að sumir eru viðkvæmari en aðrir.

Það kom mér því mjög á óvart þegar ég var beðin um að sitja fyrir á mynd með fólki sem ætti við alls kyns „fatlanir“ að stríða. (Ég set gæsalappir utan um orðið sökum þess að ég á ennþá erfitt með að flokka sjálfa mig með fötlun, þrátt fyrir sex áratuga ofnæmisbasl og illa farin lungu.) Þessa mynd átti síðan að nota á plakati fyrirtækis, sem nefnist Gott aðgengi, til áminningar um að alls staðar í þjóðfélaginu þurfi að taka tillit til einstaklinga sem ekki gangi heilir til skógar.

Því hjálpa má þurri húð



DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

decubal.is

Fituríkt. Milt. Mýkjandi.

Nýja lípið kremið frá Decubal er nærandi og rakagefandi krem með 70% fituinnihaldi, sérstaklega þróað fyrir mjög þurra og erfiða húð. Kremið eflir náttúrulegar varnir húðarinnar og eykur teygjanleika hennar. Decubal Lipid Cream er prófað af húðsjúkdómalæknum og inniheldur hvorki parabena né ilm- og litarefni. Kremið hefur fengið vottun norrænna Astma- og ofnæmissamtaka og hentar einnig á viðkvæma húð.

Aðeins selt í apótekum.



Ofnæmisfyrirsæta

Í fyrstu fannst mér sú tilhugsun fátíðleg að stilla mér upp með blindum manni, konu í hjólastól og fleira fólki sem ætti við „alvöru“ vandamál að stríða. Þetta ofnæmi væri nú svo sem ekki neitt neitt og astminn algjört smotteri, miðað við það sem ýmsir aðrir ættu við að glíma. Það tæki því hreinlega ekki að nefna þetta, hvað þá að stækka mynd af mér upp á plakat. Nei, ómögulega! Ég yrði algjör boðflenna á slíkri veggmynd.

En konan, sem rekur Gott aðgengi, gafst ekki upp og ræddi málið við mig í rólegheitum. Og að samtalinu loknu var ég ekki bara til í að sitja fyrir á myndinni heldur orðin hálfklökk í þokkabót. Ég var gjörsamlega óvön því að einhver hefði skilning á aðstöðu fólks með ofnæmi, *raunverulegan* skilning. Svo ég sló til.

Pannig gerðist það sem sagt að ég varð óvænt ofnæmisfyrirsæta og endaði á plakati. Ég varð svo hissa og þakklát fyrir að einhver skildi mig ... eiginlega betur en ég sjálf. Ég hafði jú verið manna duglegust að rakka mig niður fyrir að vera ekki alltaf sú hressasta á svæðinu, bara vegna þessa smáræðis sem amaði að mér. Hvað með það þótt ég væri með ofnæmi fyrir dýrahárum, lyfjum, sterkri lykt, greni, jólarósum, ryki (innandyrna og utan), fiski, kíví, melónum og fleiru og fleiru – var það eitthvað til að kveinka sér yfir þegar heimurinn var fullur af fólki sem átti bágð í raun og veru?

Bráðaofnæmi fyrir patentlausnum

En gleðivíman yfir að einhver skildi mig fjaraði auðvitað út, eins og önnur víma. Ég fór aftur að skammast mín fyrir að finnast stundum fúlt að vera með astma og ofnæmi. Enda sendir umhverfið okkur ekki beinlínis skilaboð um að þetta sé mikill vandi. Allir virðast eiga frænda eða frænkur sem eru (eða voru með) ofnæmi og afgreiddu það eins og að drekka vatn.

Ég held ég sé komin með bráðaofnæmi fyrir þeim patentlausnum sem fólk dregur fram þegar veikindi mín trufla eitthvað sem það vill endilega að ég geri. Ég fæ grænar bólar af spurningum sem byrja á „geturðu ekki bara...“. Síðan fylgir eitthvert galdraráð



Jónína Leósdóttir.

sem gagnast hefur Finnu frænku eða Viggvinkonu. Sú fyrri á kannski þrjá kettlinga þótt hún sé með hrikalegasta kattaofnæmi norðan Alpafjalla og sú síðarnefnda hefur ekki fundið fyrir ofnæmi síðan hún byrjaði að drekka eitt hvert seyði, gleypa grænar galdrapillur eða stunda ákveðnar æfingar (jóga/hugleiðslu/djúpöndun/o.s.frv.).

Milli línanna má lesa að þetta blessaða ofnæmi mitt sé aumingjaskapur, ímyndun eða fyrirsíttur. Eftir slík skilaboð skoða ég stundum plakatið frá Góðu aðgengi til að stappa í mig stálinu.

Jónína Leósdóttir



ISLAND –FYRIR ALLA

„Umhverfið þarf að vera einfalt og rókrétt með skýrum merkingum og leiðbeiningum.“
Helgi Hjörvar, alþingismaður

„Tönmöskvakerfi í hvers kyns salarkynnum eru mjög mikilvæg.“
Sigrún Hjálmtýsdóttir (Diddú), söngkona

„Umhverfi án ofnæmisvaka er mér lífsnauðsyn.“
Jónína Leósdóttir, rithöfundur



„Þegar aldurinn færast yfir þarf maður hvíldarþekki á gönguleiðum og handlista við tröppur.“
Árne Tryggvason, leikari

„Einföld og auðlesin skilti með myndum henta mér.“
Daniel Ólafsson, framhaldsskólanemi

„Ég þarf greiða aðkomu að mannvirkjum og hindrunarlaust aðgengi alls staðar.“
Edda Heiðrún Backman, leik- og söngkona

„Til að forðast allan misskilning finnst mér best að heyra texta lesinn upp og vel alltaf hjóðskrár í stað texta þegar þess er kostur.“
Eyþór Ingi Gunnlaugsson, tónlistarmaður

Getum við komið til þín?

ADGENGISMÁL SNERTU UM 120 PÚSUND
ISLENDINGA OG 100 MILLJÓNIR EVRÓPUBÚA
Upplýsingar og leitarnir á www.Accessiceland.is



ACCESS ICELAND
GOTT ADGengi

Stuðningsaðilar:



SKRÁNING Á ADGengi / www.Accessiceland.is
✉ info@Accessiceland.is / ☎ +354 662 2674

Veggspjaldið frá Góðu aðgengi. Frá vinstri: Árne Tryggvason, Helgi Hjörvar, Edda Heiðrún Backman, Sigrún Hjálmtýsdóttir, Jónína Leósdóttir, Eyþór Ingi Gunnlaugsson og Daniel Ólafsson.

6

Ung kona með ofnæmiseinkenni en neikvæð ofnæmispróf

Stundum er ekki hægt að staðfesta dýra- eða frjókornaofnæmi í augum og/eða nefi með hefbundum húðprófum eða blóðprufu. Möguleiki er þá, að setja ofnæmisvaka beint á þessa staði. Hornhimnupróf felst í því að setja vaxandi styrk ofnæmisvaka í augu til að staðfesta ofnæmi fyrir loftbornum ofnæmisvökum.

Sjúkrasaga

Ólöf er 23ja ára kona sem í nokkur ár hefur fundið fyrir ofnæmiseinkennum frá augum á vorin. Hún kemur brátt til ofnæmislæknis því daginn eftir er hún að útskrifast úr menntaskóla. Henni líður ekki vel og lítur að eigin sögn „hræðilega“ út og treystir sér ekki í útskriftina hvað þá eigin veislu. Hún er búin að taka öll ofnæmislyf sem hún



María I. Gunnbjörnsdóttir MD, Ph.D
Sérfræðingur í lungna- og ofnæmislækningum

getur fengið án lyfseðils en það hjálpar ekki. Þegar hún kemur á móttökuna er greinilega mikill roði í augum, kláði sem og nefstífla. Hún hefur ekki farið í ofnæmispróf en þessi einkenni eru orðinn árlegur viðburður en hún hefur aldrei orðið eins slæm og nú. Hún er að taka ofnæmislyf þannig að hún fer í blóðprufu til að staðfesta ofnæmi og fær öflugri lyfjameðferð.

Um haustið kemur Ólöf aftur til læknis. Hún útskrifaðist við góða liðan en ekki tókst að sýna fram á ofnæmi fyrir neinu í blóðprufu. Húðpróf reynast nú einnig neikvæð. Þá er spurningin: Hvað er að valda þessum árlegu „ofnæmiseinkennum“ og hvernig getum við staðfest að um ofnæmi sé að ræða hjá þessari ungu konu?

Hvað er ofnæmi?

Allir ofnæmislæknar hafa hitt einstaklinga sem gefa sögu sem er dæmigerð fyrir dýra- og/eða frjókornaofnæmi. Þetta felur í sér að einkenni ofnæmis koma fram í augum og eða nefi þegar viðkomandi er í tengslum við dýr eða á sumrin. Einkennin eru nefrennsli, hnerri, nefstíflur sem og kláði og roði í augum. Þessir einstaklingar koma til greiningar og meðferðar en öllum til furðu tekst ekki að staðfesta ofnæmi á hefðbundinn hátt. Framkvæmt er húðpróf með loftbornum ofnæmisvökum sem eru til dæmis gras, birki, köttur, hundur, rykmaurar og mygla svo eitt hvað sé nefnt og reynast þau neikvæð. Það þýðir að ekki tekst að staðfesta IgE miðlað ofnæmissvar í húðinni. Ef grunur um ofnæmi er sterkur þá eru tekin ofnæmispróf í blóði. Þegar svar berst er það stundum einnig neikvætt og þar með ekki búið að sýna fram á að hin dæmigerðu ofnæmiseinkenni séu í raun og veru ofnæmi.

Nú eru góð ráð dýr

Bæði lækni og sjúklingur eru sannfærðir um að ofnæmi sé til staðar en ekki hefur tekist að staðfesta gruninn og þar með greina fyrir hverju einstaklingurinn er með ofnæmi. Farið er vel í saumana og reynt að draga úr helstu hugsanlegum ofnæmisvökum í umhverfi viðkomandi. En eins og gefur að skilja er erfitt að draga úr magni frjókorna. Þó eru hægt að gefa mörg góð ráð, eins og að taka lyfin reglulega, skola nefið með saltvatnlausn og fara í sturtu á kvöldin til að skola frjókorn úr hári. En bæði lækni og sjúklingi finnst ofnæmi líklegt og vilja gjarnan staðfesta það.

Oftast er ofnæmi sjúkdómur, sem hægt er að greina með húðprófum eða mótefnamælingum í blóði. Mótefnamyndun af IgE gerð myndast hjá einstaklingum með tilhneigingu til ofnæmis og er það sértækt fyrir til dæmis gras eða köttum. Sumir eru bara með ofnæmi fyrir einum ofnæmisvaka en oft fer saman dýra- og frjókornaof-

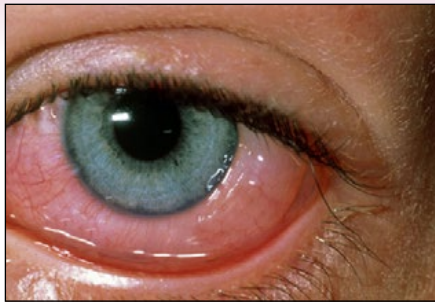


næmi. Þetta þýðir að ofnæmissvörun kemur eingöngu fram ef einstaklingurinn kemst í snertingu við fyrrgreinda ofnæmisvaka. IgE berst með blóðrásinni um allan líkamann sem gerir okkur oftast kleyft að staðfesta tilvist þess með húðprófi eða blóðprufu.

Ög hvernig gekk?

En snúum okkur aftur að Ólöfu og því hvernig við getum staðfest að frjókornaofnæmi sé orsök einkenna hennar. Á þessu ári var tekin upp greiningaraðferð á göngudeild ofnæmislækninga til að staðfesta ofnæmi hjá einstaklingum eins og Ólöfu. Þetta felur í sér að ofnæmisvaka er dreypt í augað í skrefum. Byrjað er á mjög lágum skammti ofnæmisvaka en þeir auknir þar til ofnæmiseinkenni koma fram. Þessi einkenni eru roði, bjúgur og kláði. Ef þessi einkenni koma fram er ofnæmi fyrir því sem prófað er staðfest og hægt að vinna í forvörnum og veita meðferð í samræmi við það. Einstaklingar með mikið ofnæmi í augum geta þurft að hitta augnlækni en það er ákveðið í samráði við ofnæmislækni.

Hvað þá með einstaklinga sem hafa einkenni fyrst og fremst frá nefi? Talið er að allt að helmingu þeirra sem hafa greininguna „nefbólgur“ (rhinitis) séu í raun og veru með nefbólgur



Klassísk einkenni ofnæmis í auga, bólgu-svörun með roða og bjúg.

vegna ofnæmis (allergic rhinitis) en greinist ekki, því hefðbundin próf eru neikvæð. Til þess að sýna fram á ofnæmi hjá þessum einstaklingum þarf að setja ofnæmisvaka í nefið á sama hátt og fyrir augu eins og lýst er hér fyrir ofan. Þetta hefur verið gert hér á landi en aðferðin lagðist niður. Stefnt er á að bjóða ofnæmislæknum sem og háls, nef og eyrnalæknum upp á þessa þjónustu í framtíðinni. Vitneskja um að um undirliggjandi ofnæmi sé að ræða getur skipt sköpum fyrir þessa einstaklinga hvað varðar meðferð og forvarnir.

Meðferð ofnæmisjúkdóma

Fyrsta meðferð felst í því að forðast ofnæmisvaka ef það er hægt. Góð lyf eru til í dag til að meðhöndla ofnæmi og er regluleg lyfjanotkun mikilvæg. Grunnur meðferðar byggir á inntöku

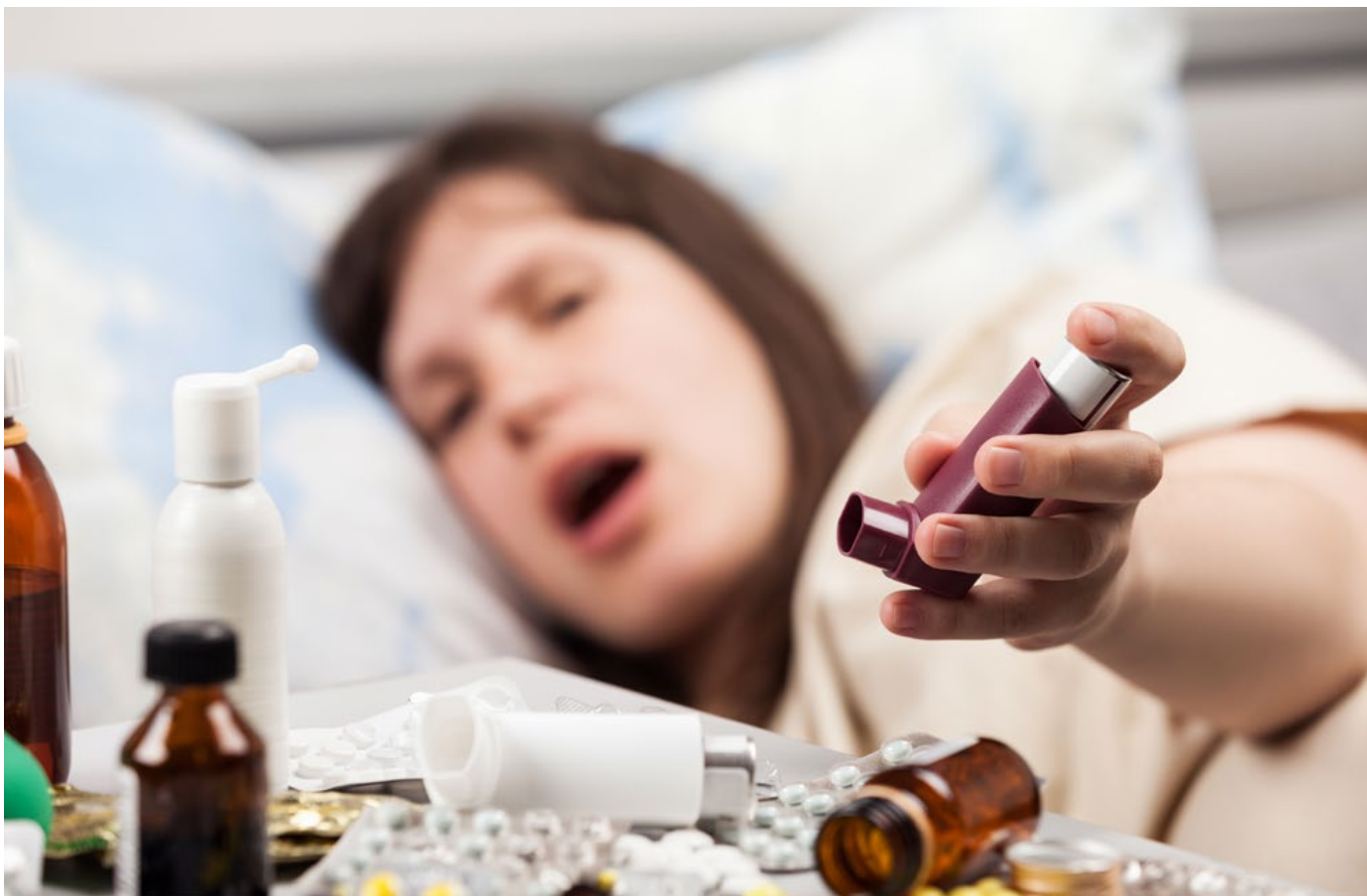
ofnæmislyfja (and-histamín lyf) en losun histamíns í líkamanum veldur ofnæmisviðbrögðum eins og lýst hefur verið. Ef ofnæmilyf duga ekki, er gefin staðbundin meðferð með nefúðum sem innihalda barkstera sem draga úr bjúg og bólgu staðbundið. Einnig má nota ofnæmislyfin staðbundið í augu og nef. Mikilvægt er að nota **ekki** reglulega nefúða sem seldir eru í lausasölu í apótekum en þeir laga nefstíflur tímabundið (má nota við venjulegt kvef). Önnur meðferðarúrræði eru til ef þessi grunn meðferð dugar ekki en sú meðferð er í höndum sérfræðinga í ofnæmisjúkdómum. Má þar nefna afnæmingu en sú meðferð er eingöngu ætluð þeim einstaklingum sem eru mjög slæmir af ofnæmi þrátt fyrir fulla lyfjameðferð.

En hvað með Ólöfu?

En snúum okkur aftur að Ólöfu sem kom í vor í hornhimnupróf fyrir gras og birki. Hún reyndist vera bæði með gras og birkiofnæmi í augum. Getur hún nú fengið lyf og ráðleggingar í samræmi við þessa niðurstöður og var hún sátt, sem og læknirinn.

Að lokum....

Sjúkratilfellið er raunverulegt en nafni, aldri og aðstæðum hefur verið breytt.





Turbuhaler innöndunartæki

Einfalt og auðvelt í notkun

**Turbuhaler er fjölskammta
innöndunartæki sem inniheldur ýmis lyf
við lungnasjúkdómum eins og astma
og langvinnri lungnateppu**

**Leiðbeiningar um notkun fást á næstu
heilsugæslustöð eða í lyfjaverslunum**

AstraZeneca 

Umboðsaðili: Vistor.hf. Hörgatúni 2, 210 Garðabæ, sími 535 7000

TURBUHALER



Nýjungar í meðferð á astma

„Ég man enn eftir því að vera með stanslausu köfnunartilfinningu, náði bara ekki andanum. Það var í kringum 1963. Þá voru dregnir upp dropar úr glasi sem á stóð Theophyllamine og öndunin varð mér léttari. Sama lyfið fékk ég svo í æð þegar ég þurfti að leggjast inn á Vífilstaði. Þá stóð STG á dreypinu (höf : STG = Sterar, Theophyllamine, Glucosi). Svo voru mér gefnar sterapillur og þær virkuðu bara vel en við vorum hrædd við aukaverkanir því ég óx ekki eins og ég átti, þandist út því matarlystin var svo mikil og svo höfðu lækarnir áhyggjur af beinunum mínum og blóðsykrinum. Ég gekk með lyfið sem ég kallaði besta vin minn í öllum vösum - það var Ventolin staukur sem ég notaði kannski 10 sinnum á dag og jafnvel meira.

Ég komst svo til barnaofnæmislæknis sem setti mig á innúastera og þá gat ég loksins hætt á sterapillunum og fór að geta andað. Ég þurfti ekki lengur að leggjast inn og gat meira að segja tekið þátt í fótboltanum með strákunum. Núna, í um 15 ár, hef ég varla fundið fyrir astmanum eftir að ég var settur á ný lyf sem eru samsett af innúðasterum og berkjuvikkandi lyfjum..... og svo þegar allt var loksins farið að ganga vel, þá átti að fara að taka þau af mér - þetta var fyrir tveimur árum síðan....“.

Þannig lýsti fullorðinn astmasjúklingur lyfjanotkun sinni og líðan fyrir nokkru (fært í stílinn af höfund!).

Alger bylting varð í meðferð á astma með tilkomu innúðastera og síðar þegar lyfin urðu fánleg sem blanda af innúðasterum og langverkandi berkjuvikkandi (ICS/LABA) lyfjum í sama stauk.

Takmark astmameðferðar

Takmark astma meðferðar er að ná fullri stjórn á astmanum þannig að sjúklingur finni ekki fyrir einkennum eins og mæði, andþyngslum eða hósta. Fáir hann þessi einkenni oftar en einu sinni eða tvisvar í viku er astmastjórn ekki nægilega góð. Ef sjúklingurinn þarf að vera frá vinnu eða skóla vegna astma, vaknar með astmaeinkenni á nóttunni eða astminnn truflar dagleg-

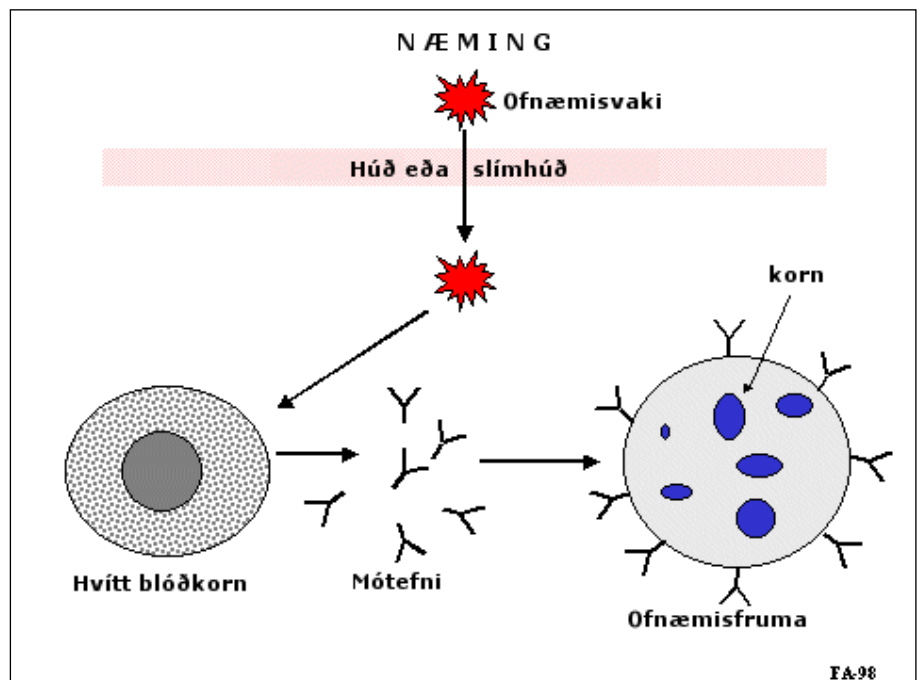


Unnur Steina Björnsdóttir
Yfirlæknir við Landspítala
Háskólasjúkrahús og dósent við
Háskóla Íslands
Ofnæmislækningar
og klínísk ónæmisfræði

eða hjá yfir 80% sjúklinga. Ekki nóg með að lyfin verki mjög vel á langflestu sjúklinga, heldur eru aukaverkanir af þeim fáar og sjást yfirleitt aðeins þegar hárra skammta er þörf. Þeir sem eftir eru og svara ekki meðferð hafa verið skilgreindir sem „slæmur astmi“ og með alvarlegan og hafa jafnvel lífshættulegan sjúkdóm.

Slæmur eða erfiður astmi?

Rannsóknir hafa leitt í ljós að skipta má þessum hóp í tvennt: Þá sem eru með „erfiðan astma“ eða „slæman astma“. Sjúklingur með svokallaðann erfiðan astma getur í raun verið auð-



Mynd 1: Ofnæmi verður þegar ónæmiskerfið svarar ofnæmisvaka með ofnæmisviðbrögðum. Plasmafrumur (tegund hvítra blóðkorna) framleiða IgE mótefni gegn ofnæmisvaknum. Mótefnin setjast síðan á yfirborð ofnæmisfrumna (Mastfruma) þar sem þau síðan rekast á ofnæmisvakann. Ræsing á sér stað og kornin (voðabúrin) flytjast að yfirborði frumunnar og losa bólgubodæfni eins og histamin. Ofnæmisviðbragðið er þá komið af stað.

ar athafnir á einhvern hátt, - þá þarf að grípa til aðgerða. Þetta gefur til kynna að þörf sé á aukinni meðferð og er þá annað hvort hækkaður skammtur á lyfjunum sem astmasjúklingurinn notar, bætt við öðru lyfi eða breytt um meðferð.

Með tilkomu innúðastera og sérstaklega samblandslyfjanna næst þessi góða stjórn á astma hjá langflestum

meðhöndlaður ef tekið er rétt á málum. Þannig getur fræðsla og frekari rannsóknir á sjúklingnum skilað sér í algerri stjórn á sjúkdómnum. Margir astmasjúklingar nota ekki innúðalyfin rétt, eru á röngum lyfjum eða of lágum lyfjaskömmtum. Einnig geta verið til staðar aðrir sjúkdómar sem valda auknum astma. Þarna er átt við sjúkdóma eins og ofnæmiskvef, þrálátar

bólgur og sepa í nefholi, sýkingar í afholum nefs (skútum), bakflæði, offita, notkun blóðþrýstingslyfja sem hindra verkun astmalyfja og kæfisvefn. Þar er hægt að grípa inni og jafnvel gjörbreyta liðan.

Hvenær er þörf á nýjungum í astmameðferð?

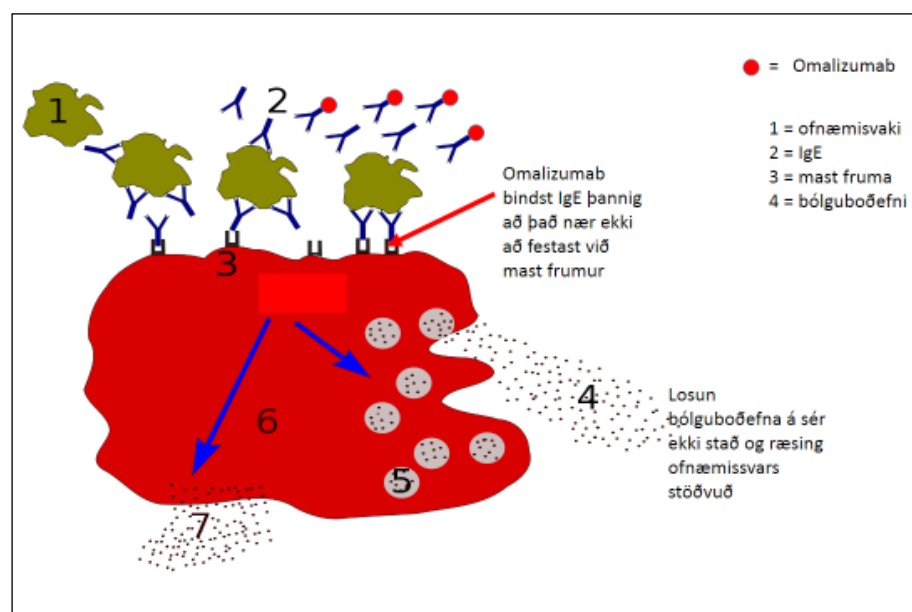
Þörf er á nýjum lyfjum fyrir lítinn hóp sjúklinga með alvarlegan astma. Þessir einstaklingar hafa þá fullreynt hámarks skammta af öllum tiltækum astmalyfjum, eins og samsett innúðalyf (sterar/langverkandi berkjuvíkkun), leukotrín hemjarar og berkjuvíkkandi lyf.

Þegar ofangreind lyf hafa verið reynd í nokkurn tíma og ljóst er að þau hafa verið notuð rétt (skili sér í berkjurnar) og að tekið hefur verið á öðrum sjúkdómum sem mögulega hafa áhrif á astmann, þá er kominn tími til að

Astmi vegna ofnæmis:

Astmi vegna ofnæmis verður þegar sjúklingur andar að sér ofnæmisvökum sem hann er með ofnæmi fyrir.

Ofnæmi á sér stað þegar ónæmiskerfið svarar áreiti (ofnæmisvaka), með ofnæmisviðbrögðum (Mynd 1). Ofnæmisvakar eru, t.d. frjókorn, pelsdýr eða rykmaurar. Líkaminn bregst við þessu með myndun mótefna sem nefnast IgE og beinast gegn ofnæmisvakanum. Mótefnin setjast síðan á yfirborð ofnæmisfrumna, t.d. Mastfruma. Þegar ofnæmisvakinn festist við IgE mótefnið sem er á yfirborði mastfrumunar, þá virkjar það frumuna. Inn í frumunni eru lítil innipökkuð vopnabúr sem innihalda efni eins og histamin og önnur bólgumyndandi efni. Við ræsinguna flytjast þessi vopnabúr að yfirborði frumunnar og eru losuð út í umhverfið og koma þar með bólgusvarinu af stað. Þetta eru einkenni sem astma- og ofnæmissjúklingar þekkja vel, eins og kláði í nefi og augum, rennsli frá augum, hnerraköst (ofnæmiskvef) og síðan hósti, andþyngsli og mæði (astmi). Astmaeinkennin verða vegna bólgu og bjúgmyndunar í berkjunum sem þrengjast og hindra að súrefni flæði eins greiðlega niður í lungnablöðrurnar. Bólguþöfnin valda líka ertingu á taugaenda í berkjunum sem leiða til ertingshósta við minnsta áreiti eins og við ofnæmisvaka, við kulda, áreynslu, mengun, tóbaksreyk og jafnvel hósta við að tala eða hlæja. Bólga sem af þessu stafar getur orðið það alvarleg að berkjan þrengist það mikið að alvarlegt astmakast hlýst af.



Mynd 2: Omalizumab (Xolair) festir sig við ofnæmismótefnið (IgE) og hindrar festingu þess við ofnæmisfrumur þannig að ræsing ofnæmisvars geti ekki átt sér stað.

hugleiða aðra meðferðarmöguleika og nýjungar við astma.

Ný lyf við astma

Omalizumab – Xolair

Xolair er lyf sem aðeins er notað við alvarlegum astma sem er vegna ofnæmis við, t.d. frjókornum, pelsdýrum eða rykmaurum. Lyfið er ekki gefið við astma sem ekki er vegna ofnæmis. Lyfið er gefið á tveggja til fjögurra vikna fresti í sprautuformi. Það inniheldur efni sem kallast Omal-

izumab sem er einstofna mótefni og ræðst gegn ofnæmismótefni líkamans. Xolair er mjög dýrt lyf.

Omalizumab (Xolair) bindst við ofnæmismótefnið IgE í blóðrásinni og hindrar að það geti bundist við ofnæmisfrumurnar (t.d. mastfrumur). Þannig hindrar Xolair ræsing ofnæmisvars, bólguefni úr vopnabúrunum ná ekki að losna úr frumunum og þar með er komið í veg fyrir astmaköst og ofnæmisviðbrögð (Mynd 2).

Xolair tekur um 12 til 16 vikur að ná fullri verkun og því eru astmaeinkenni endurmetin eftir fjóra mánuði til að athuga hvort það hafi gert gagn. Xolair hefur sýnt sig að hafa aðallega áhrif á fjölda og alvarleika astmakasta frekar en að bæta árangur á gildum í öndunarprófs mælingum (spirometria). Xolair heldur ofnæmi- og astma í skefjum en er ekki lækning við sjúkdómnum. Ekki er ljóst hve lengi meðferð á að vara en sennilegt er að astminn komi aftur ef meðferð er hætt.

Spiriva – Tiotropium

Nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós að lyf sem notuð hafa verið við langvinnri lungnateppu (bronchitis og lungnaþembu, LLT-COPD) geta einnig verið einnig gagnleg við astma. Berkjuvíkkandi lyf eins og Ventolin slaka á samdrætti sléttra vöðva í berkjunni og opna þannig öndunarfarin. Spiriva er andcholiert lyf sem einnig slakar á sléttum vöðvum í berkjunni en á annan hátt. Í rannsókn sem birtist í virtu læknatímariti New England Journal of Medicine kom í ljós að viðbótarmeðferð með Spiriva hjá sjúklingum með alvarlegan astma sem þegar eru á fullri lyfjameðferð gæti aukið á lífsgæði sjúklinga og betri lungnaheilsu.

Frekari rannsóknar er þörf en verið er að markaðsetja lyfið fyrir astma.

Skurðaðgerð – lækning á astma?

Bronchial Thermoplasty

Bronchial thermoplasty er nýstárleg meðferð við astma þar sem aðgerð með berkjuspeglun er beitt til að draga úr astmaköstum. Aðgerðin fer þannig fram að ákveðin svæði í vöðvalagi berkjunnar eru brennd með örbylgjugeislun (Mynd 3). Yfir fimm ára reynsla er nú komin á þessa meðferð og reyndist aðgerðin best fyrir sjúklinga sem eru með mikla berkjuauðreitni eða ertanleika í berkjum. Meðferðin er aðeins notuð ef sjúklingur hefur alls ekki svarað hefðbundinni meðferð. Þetta meðferðarform er enn á tilraunastigi viðast hvar. Árangur af meðferðinni er umdeildur en í þeim rannsóknum sem árangur er hvað bestur virtust sjúklingar fá helmingi færri astmaköst, þurfa minni barkstera í inntöku og innlögnum og heimsóknum á bráðamóttökum vegna astma fækkaði mjög. Aðgerðin virðist nokkuð örugg. Hún er aðeins framkvæmd á sjúkrahúsum sem hafa reynslu í notkun tækninnar og undir ströngu eftirliti sérfræðinga.

Ný lyf í þróun

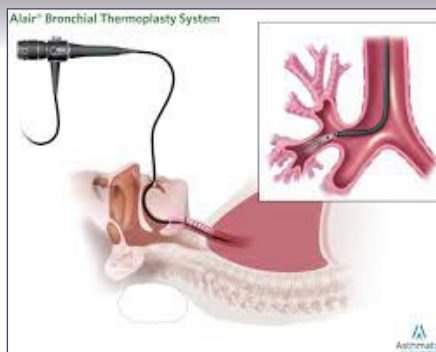
Spennandi þróun er að eiga sér stað í líftækni. Þessi lyf hafa bein áhrif á afmörkuð svæði ónæmiskerfisins. Þannig er um að ræða fyrstu astmalyfin sem höggva í raun að rót sjúkdómsins á mjög hnitmíðaðan hátt.

Dupilumab

Nýleg rannsókn á lyfi sem kallast Dupilumab hefur lofað góðu. Bæði voru astmaeinkenni minni hjá sjúklingum og hægt var að draga úr notkun á barksterum. Dupilumab hefur áhrif á boðkerfi sem tengist bólgumyndun í öndunarfarum. Bólgufrumur eins og T hjálparfrumur 2 framleiða m.a. frumuboðefni sem heita IL-4 og IL-13 og eru lykilefni í slím- og bólgumyndun í berkju. Dupilumab hamlar verkun beggja þessara boðefna og dregur þar með úr þrengingu berkjunnar.

Mepolizumab

Mepolizumab hefur áhrif á annað mikilvægt bólguboðefni sem nefnist IL-5. Öndunarvegurinn hjá mörgum astmasjúklingum einkennist af íferð hvítrablóðkorna sem nefnast eosínó-



Mynd 3. Bronchial thermoplasty. Berkjuspeglun er framkvæmd í þrígang með þriggja vikna millibili og mismunandi svæði berkjunnar meðhöndluð. Aðgerðin er framkvæmd í gegnum berkjuspeglunarrörið þar sem vír er þræddur og með vægum hita brennd svæði í vöðvabekju berkjunnar.

filar sem viðhalda bólgusvarinu og valda skaða. Boðefnið IL-5 getur bæði kallað eosinophila á bólgustað og virkjað frumurnar til frekari skaða. Mepolizumab stöðvar framgang IL-5 og þar með fjölda eosinophila í öndunarfarunum. Lyfið virðist verka vel á ákveðinn hóp sjúklinga með alvarlegan astma með áberandi eosinophila í berkjuvegg.

Lokaorð

Takmark astma meðferðar er að leitast við að ná fullri stjórn á astmaeinkennum þannig að sjúklingur sé nánast einkennalaus, skerðing á lífsgæðum sé engin og sjúklingur geti stundað vinnu eða skóla án erfiðleika. Hjá flestum sjúklingum tekst þetta ef vel er staðið að greiningu og meðferð. Ávallt er leitast við að nota lægsta mögulegan skammt af lyfjum sem heldur sjúklingi einkennalausum.

Griðarlegar breytingar hafa orðið á skilningi okkar á meingerð astma á síðastliðnum 50 árum og þar með lyfjum sem völ er á.

Mestu framfarir í meðhöndlun astma átti sér stað þegar innúðasterar voru settir á markað. Í kjölfarið hafa önnur lyf fylgt sem hafa bætt um betur:

Undanfarin 15 ár hafa samsett astmalyf (innúðasterar og langverkandi berkjuvíkkun) gefist best til að meðhöndla meðalslæman og slæman astma og má segja að bylting hafi átt sér stað hvað varðar líðan og lífsgæði

astmasjúklinga eftir að innúðastera og samblandslyf litu dagsins ljós. Yfir 80% astmasjúklinga ná góðri stjórn á sínum sjúkdómi á þessum lyfjum og leukotríne hemjurum. Minnihluti astmasjúklinga telst vera með slæman astma., taka þetta úr : sem þó þarf ekki að vera alvarlegur. Hluti af þessum hópi hér tók ég út notar ekki lyfin sín (og er þess vegna áfram slæmur), kann ekki að nota lyfin rétt eða er með aðra sjúkdóma sem valda verri astma. Sé tekið á þessum vandamálum, hættir astminn þá að vera slæmur. Eftir situr lítið brot með alvarlegan og jafnvel lífs-hættulegan astma þar sem beita þarf nýjum lyfjum eða nýrri tækni til að ná stjórn á sjúkdómnum.

Ljóst er að vandleg greining astma í undirflokkar verður æ mikilvægari þegar ákvarða á hvaða meðferð hentar þessum astma sjúklingum best. Ný lyf og nýjar aðgerðir eru dýrar og mikilvægt að vera viss um að velja vandlega þá sjúklinga sem eru líklegastir til að svara þeim.



Nýir maskar í Lyfju



Í Lyfju Lágmúla er boðið upp á jónasett sem eru astmamaskar fyrir þá sem eru viðkvæmir í öndunarfærum. Þeir „hita“ loftið og sía þannig að minni mengun og erting kemst að öndunarfærum. Hægt er að fá 3 gerðir af möskum, sportmaska sem er með teygju og góðir fyrir t.d. hlaupara og maska sem eru með grófu eða finu neti. Maskarnir eru seldir stakir eða með strokk, trefli eða flis.

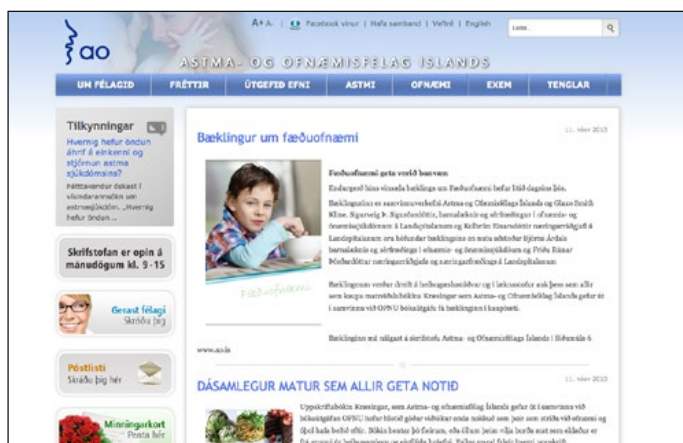
Hægt er að koma í Lyfju Lágmúla og fá nánari upplýsingar um maskana.

Einnig er að finna upplýsingar um hjúkrunarþjónustu Lyfju á www.lyfja.is



Vefsíðan ao.is

Ný vefsíða Astma- og ofnæmisfélags Íslands ao.is hefur nú verið tekin í notkun. Töluverðar breytingar hafa verið gerðar á útliti vefsins, nýjum valmöguleikum bætt við og viðmótið lagað. Markmiðið er auðvitað að gera vefinn skilvirkari og hafa skýrari valmyndir fyrir það efni sem finnst á vef félagsins. Á síðunni er hægt að nálgast fjölbreytt efni um



félagið og starfsemi þess, ásamt því að fræðast um astma og ofnæmi. Þá er með einföldum hætti hægt að gerast félagi í Astma- og ofnæmisfélaginu í gegnum vefinn, skrá sig á póstlista og ýmislegt fleira. Endilega skoðið nýja vefinn á ao.is og allar ábendingar varðandi efni og útlit vefsins eru vel þegnar og má senda til ao@ao.is

Astmadagurinn : Styrktarsjóðir : Minningarkort

Fyrsta fimmtudag í maí er hinn alþjóðlegi astmadagur haldinn víðs vegar um heiminn. Megin tilgangurinn með deginum er að fræða bæði astmasjúka, fagfólk í heilbrigðisgeiranum, sem og almenning um hvernig hægt er að bæta líf þeirra sem þjást af astma.

Astma- og ofnæmisfélag Íslands hefur undanfarin ár tekið virkan þátt í deginum og síðastliðin ár verið með kynningarbás í Kringlunni. Í ár stóð stjórnin vaktina, kynnti starfsemina og hvernig má skrá sig í félagið. Þá voru þeim tímaritum og bæklingum, sem gefnir hafa verið út undanfarin ár og tengjast astma og ofnæmi, dreift til gesta og gangandi.

Styrktar- og minningarsjóður Astma- og ofnæmisfélags Íslands veitir á næsta ári styrk í samræmi við tilgang sjóðsins sem er:

- Að vinna að aukinni þekkingu á astma- og ofnæmissjúkdómum.
- Að styrkja lækna og aðra þá sem leita sér þekkingar á ofangreindum sjúkdómum og kunnáttu í meðferð þeirra með framhaldsnámi og rannsóknnum á þessu sviði.

Umsóknir um styrki, ásamt gögnum, skulu hafa borist til sjóðsstjórnar í pósthólf 936, 121 Reykjavík fyrir 1. júlí 2014. Frekari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Astma- og ofnæmisfélags Íslands í síma 560-4814 á mánudögum kl. 9-15 eða ao.is.

Astma- og ofnæmisfélag Íslands gefur út minningarkort og rennur fé sem þannig aflast í fjáröflunarsjóði félagsins. Hægt er að er að senda vinum og vandamönnum minningarkort til að minnast 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. Frekari upplýsingar má fá á opnunartíma félagsins; mánudaga frá kl. 9-15 í síma 560-4814 og 552-2150 eða með því að senda tölvupóst á ao@ao.is

Astma- og ofnæmisfélag Íslands þakkar veittan stuðning.

Hlaupið til góðs fyrir AO

Fjórtán einstaklingar hlupu til góðs fyrir Astma- og ofnæmisfélag Íslands í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst síðastliðinn og söfnuðu alls um 30.000 krónum fyrir félagið.

Áheitasöfnun fyrir hin ýmsu félög í tengslum við maraþonið fór fram úr björtustu

vonum þetta árið og er það ekki síst að þakka vefsvæðinu hlaupastyrkur.is og meiri vinnu góðgerðarfélaganna við að hvetja til þátttöku. Heildaráheitin á þessu ári voru 58% meiri núna en árið 2012.

Astma- og ofnæmisfélag Íslands vill þakka öllum þeim sem vildu styrkja félagið með þessum hætti og hvetur sem flesta til að hafa félagið í huga í næsta Reykjavíkumaraþoni.

Ég hljóp fyrir Astma- og ofnæmisfélagið vegna þess að ég tel að félagið sé mjög mikilvægt í íslensku samfélagi. Það er ansi stór hluti af íbúum þjóðarinnar með astma eða einhverskonar ofnæmi því fannst mér tilvalið að reyna aðstoða félagið. Vonandi verður þessi styrkur ykkur til góðs.

*Kær kveðja,
Oddur Benediktsson*



Astma- og ofnæmisfélag Íslands þakkar öllum þeim sem styrktu félagið með þátttöku sinni í Reykjavíkumaraþoninu 2013. Þeir voru:
Alexander M. Main Cernhoff
Ásgeir Beinteinsson
Ástrún Sæland
Borghildur Sigurðardóttir
Guðleifur Kristjánsson
Harpa Sif Þórsdóttir
Klaudia Agnieszka Kot
Marteinn E. Sigurbjörnsson
Oddur Benediktsson
Ósvaldur Knudsen
Sigurbjörg Baldursdóttir
Sigurbjörn Jóhannes Björnsson
Stefán Þór Finnsson
Tonie Gertin Sörensen

Ég tók þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta skipti núna í ágúst 2013. Ég hafði aldrei hugsað mér að auglýsa það á neinn hátt né að hlaupa til styrktar einhvers félags, en þegar ég skráði mig þá fannst mér nú óþarfi að haka ekki við neitt félag svo ég setti kross hjá Astma- og ofnæmisfélaginu, ef ske kynni að einhver vildi styrkja mann þá væri maður að láta gott af sér leiða. Ég hafði aldrei heyrt um þetta félag, en hef verið með astma síðan ég fæddist svo mér fannst alveg tilvalið að reyna að styrkja það. Ég sjálf greindist með barnaastma sem breyttist í áreynsluastma (auðveldast er að lýsa því þannig) svo ég þarf að taka þúst daglega. En ég finn mun við það að stunda líkamsrækt og þess vegna skráði ég mig í hlaupið. Ég vona að peningurinn sem safnaðist komi sér vel, ég hleyp aftur að ári, það er bókað mál og hvet aðra til þess sem geta að gera hið sama.

Ástrún Sæland

Ástrún með bróður sínum



Hlaup eru skemmtileg og það er gaman að hlaupa og fá í leiðinni tækifæri til að styrkja gott málefni. Ég hljóp fyrir Astma- og ofnæmisfélag Íslands í Reykjavíkumaraþoninu, þar sem ég þekki félagið og félagsmenn mjög vel. Ég hef starfað síðastliðin 10 ár fyrir Astma- og ofnæmisfélag Íslands og séð hversu vel stjórn félagsins leggur sig fram og vinnur gott og metnaðafullt starf í þágu félagsmanna.

Hreyfing er mikilvæg fyrir alla og einnig fólk með til dæmis astma. Allir með astma geta stundað hreyfingu og íþróttir. Ef þig lesandi góður vantar fræðslu um astma og íþróttir, hvet ég þig til að leita til félagsins eða á vefinn www.ao.is. Vonandi verður þú með í Reykjavíkumaraþoninu 2014!

Tonie Gertin Sörensen



Hvernig hefur öndun áhrif á einkenni og stjórnun astma sjúkdómsins?

Þátttakendur óskast í vísindarannsókn um astmasjúkdóm.

Tilgangur rannsóknarinnar er að kanna hvort og hvernig öndunarmeðferð (Buteyko) hafi áhrif á einkenni og stjórnun astmasjúkdómsins. Rannsóknin er meistaraverkefni í Lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands.

Einstaklingum með astma, sem eru 18 ára og eldri, hafa haft þörf fyrir stuttverkandi berkjuvíkkandi lyf eins og Ventolin einu sinni í viku eða oftár undanfarnar fjórar vikur og eru tilbúnir að taka þátt í öndunarmeðferð, er boðið að taka þátt í rannsókninni.

Þátttakan er fölginn í fimm hópmeðferðum á þriggja vikna tímabili, tvær klukkustundir í senn og eftirfylgd verður í sex mánuði eftir að með-

ferð lýkur. Einnig felst þátttaka í því að mæta þrisvar á Reykjalund með sex mánaða millibili til mælinga á öndun. Þátttakendur eru beðnir um að svara stuttum spurningarlista um einkenni astmasjúkdómsins. Hæð og þyngd eru mæld og lyfjanotkun er skráð. Hver heimsókn tekur um það bil hálfa klukkustund. Ekki verður greitt fyrir þátttöku en mælingarnar og meðferðin verður þátttakendum að kostnaðarlausu.

Áhætta og ávinningur

Áhætta af þátttöku er engin en góð reynsla er af meðferðinni; niðurstöður vísindarannsókna benda til að meðferðin minnki verulega þörf astmasjúklinga fyrir lyf og auki lífs-

gæði þeirra. Rannsóknin hefur hlotið samþykki Vísindasiðanefndar og verið tilkynnt til Persónuverndar.

Frekari upplýsingar

Ef þú hefur áhuga að taka þátt, vinsamlegast hafðu samband við Monique van Oosten, sjúkraþjálfara, í síma 8998456 eða senda e-mail: monique@centrum.is.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er Dr. Marta Guðjónsdóttir, lífeðlisfræðingur, lektor við Læknadeild Háskóla Íslands og rannsóknastjóri á Reykjalundi. Þeir sem hafa samband, eru með því eingöngu að lýsa yfir áhuga á frekari upplýsingum en ekki skuldbinda sig til þátttöku. Þátttakendum er frjálst að hætta þátttöku í rannsókninni hvenær sem er án frekari skýringa.



30 GERÐIR Í BÓÐI

ARTPRO
LÍSTRÆN FAGMENNSKA
PRENTÞJÓNUSTA

jola.is

**PERSÓNULEG JÓLAKORT
ÞÍN MYND OG ÞINN TEXTI**

AUÐVELT AÐ PANTA Á **JOLA.IS**

jola.is

ARTPRO Prentþjónusta / Jóla.is | Háholti 14 | Mosfellsbæ | S. 566 7765 | artpro@artpro.is | www.jola.is | www.artpro.is

Laktósafrí léttmjólk komin á markað

Á vormánuðum setti Mjólkursamsalan á markað nýja afurð, svokallaða laktósafría léttmjólk. Í þessari vöru er búið að fjarlægja allan laktósa, öðru nafni mjólkursykur, sem annars er í henni frá náttúrunnar hendi. Þetta þýðir að einstaklingar sem þjást af laktósaþoli geta nýtt laktósafrírar léttmjólkur án þess að finna til neinna óþæginda sem tengjast laktósaþolinu.

Hvað er laktósaþol?

Hjá fólki með laktósaþol er minnkuð virkni eða skortur á ákveðnu ensími sem nefnist laktasi en hann sér um niðurbrot mjólkursykursins í líkamnum. Neysla á vörum sem innihalda laktósa getur því valdið fólki með laktósaþol ýmsum kviðverkjum og öðrum óþægindum.

Laktósaþol er afar algengt í heiminum, talið er að 70% mannkyns sé með



Björn S. Gunnarsson,

vöruþróunarstjóri MS

laktósaþol á einhverju stigi. Tíðnin er mjög mismunandi eftir kynþáttum, t.d. er hún talin vera nánast 100% meðal fullorðinna í ýmsum löndum Afríku, Asíu og Suður-Ameríku. Tíðnin er lægri í Evrópu og lægst hjá fólki af norrænum uppruna. Af Norðurlöndunum er tíðnin hæst í Finnlandi en lægri í Svíþjóð og Danmörku, eða u.þ.b. 2-5%. Reikna má með að tíðni mjólkursykursþols sé hvað lægst á Íslandi, en ekki eru til rannsóknagögn hérlandis um raunverulega tíðni.

Um laktósafría léttmjólk

Ákveðið var að velja léttmjólk sem fyrstu laktósafríu vöruna í vöruúrvali MS enda er þar um að ræða stærstu sölueningu í mjólk og ráðleggur Embætti landlæknis neyslu á léttmjólk frekar en öðrum mjólkurtegundum. Í vöruþróunarferlinu voru framkvæmdar viðtækar kannanir á laktósafríu mjólkinni meðal neytenda með áherslu á þá sem hafa laktósaþol. Kom þar greinilega fram mikil ánægja með þessa vöru, bæði hvað varðar bragð og einkennaleysi. Fyrstu viðtökur á markaði hafa einnig verið mjög jákvæðar, ekki síst hjá foreldrum barna sem hafa mjólkursykursþol.

Fleiri laktósafríar vörur frá MS

Í september kom ný vara á markað, en það er laktósafrí Léttmjólk. Hún hefur einnig hlotið góðar viðtökur á

markaði. Fleiri laktósafríar vörur eru svo væntanlegar á markað á næstu misserum frá MS. Léttmjólkinn var áður laktósaskert en í vöruvali Mjólkursamsölnnar má finna nokkuð úrval af slíkum vörum. Þessar vörur hafa það sammerkt að laktósainnihald hefur verið skert um að minnsta kosti 80%, og ættu þær því að geta hentað mörgum sem hafa laktósaþol, en þó ekki öllum, þar sem sumir eru mjög næmir fyrir laktósanum. Sem dæmi um slíkar vörur er sykurskert Kókómjólk, Frútína jógúrtdrykkir, skyr.is drykkir og Hleðsla í fernum svo eitt hvað sé nefnt. Ekki má svo gleyma ostum, en þeir innihalda flestir lítið af laktósa, til að mynda er nánast ekkert af laktósa í föstum ostum, eins og Góðostunum og ostunum í Óðalsostalínunni.



Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI



Dönsku astma- og ofnæmissamtökin

Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral



STÓRÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.



HAFÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.



NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í físku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.

Létt er að flokka litríka sokka.

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinn.



HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hólfið og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.



NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS

Til hamingju SÍBS

– 75 ár og glæsilegt afmælisrit!



Friðra Rún Þórðardóttir

Formaður
Astma- og ofnæmisfélags Íslands



Pórir Gunnarsson listamaður gaf forsetanum mynd af forsetahjónunum. Pórir vinnur á Múlalundi.

SÍBS fagnaði nýverið 75 ára afmæli sínu en samtökin voru stofnuð árið 1938 með það að markmiði að stuðla að bættum hag og úrræðum fyrir berklasjúka. Samtökin opnuðu síðan faðminn á móti öðrum sjúklinga- hópum sem saman fundu skjól og leiðsögn undir merkjum þess. Eitt þessara félaga er Astma- og ofnæmis- félag Íslands (AO) sem fagnar brátt 40 ára afmæli sínu.

Stjórn AO þakkar SÍBS fyrir sam- starfið og samfylgdina í gegnum árin og óskar samtökunum, og þeim sem komið hafa að störfum þess í gegnum tíðina, hjartanlega til hamingju með

afmælið. Jafnframt ber að þakka SÍBS fyrir að vernda og varpa ljósi á sögu samtakanna með útgáfu bókarinnar „Sigur lífsins“ - SÍBS í 75 ár, sem lýsir samtakamætti og elju fólks við að leggja sjúkum lið, samfélaginu til

heilla. Megi það verða öðrum hvatn- ing til góðra verka.

Friðra Rún Þórðardóttir,
formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands



Forseti Íslands, Pétur Bjarnason bókarrhöfundur, Jóhannes Long sem vann við myndavæl og Guðmundur Löve framkvæmdastjóri SÍBS.



Dagný Erna Lárusdóttir, formaður SÍBS.

Heilsutorg.com og .is

– Miðja heilsu og lífstíls á Íslandi

Þann 5. júní síðastliðinn var heilsu-vefsíðan **heilsutorg.com** opnuð en vefsíðan er hugsað sem miðja umfjöllunar um heilsu á Íslandi fyrir alla flokka heilsutengdra upplýsinga. Um miðjan október síðastliðnum varð lénið **heilsutorg.is** einnig virkt

Á **heilsutorg.com** og **.is** birtist heildræn nálgun á efni tengdu andlegri og líkamlegri heilsu, efni sem almenningur hefur áhuga á í dag og mun leita sér að upplýsingum um í framtíðinni. Inn á síðuna skrifa í dag lækningar, næringarfræðingar, sjúkrabjálfarar, matreiðslumenn, einkabjálfarar, hjúkrunarfræðingur, lyfjafræðingur, sálfræðingur, lýðheilsufræðingur, næringarrekstrar-



fræðingur, íþróttakennari, jógakennari og nuddari ásamt gestapennum. Þessir fagaðilar skrifa á síðuna endur-

gjaldslaust og gefa þannig vinnu sína okkur öllum til heilla.

Heilsutorg á að vera upplýsandi á fræðilegan og faglegan máta en einnig á hún að vera vefsíða sem fólk leitar inn á daglega, sér til ánægju og til að fylgjast með því sem er á döfinni og í brennidepli á hverjum tíma. Þannig tengist **heilsutorg.com** og **.is** öðrum vefmiðlum og miðlar efni frá sibs.is, ao.is, landlaeknir.is, heilsuborg.is, hjartalif.is, hlaup.is, mataraedi.is, freisting.is, spyr.is, hagkaup.is og tiska.is auk fleiri vefja sem fjalla um heilsu og lífstílstengd málefni á ábyrgan hátt. Einnig eru birtar þýddar greinar af ábyrgum erlendum vefmiðlum. Mikilvæg stefna Heilsutorgs er að auglýsingar og kynningar fást ekki birtar nema þær stuðli að bættri heilsu og líðan.

Heilsutorg.com og **.is** býður upp á gagnvirka nálgun bæði í gegnum helstu netsamfélagsmiðla eins og Facebook og Twitter ásamt HeilsutorgTV sem er lifandi miðill með bæði íslensku og erlendu efni sem mun færa nýja vídd inn í heilsuflórana á Íslandi. Síðan er sérhönnuð fyrir snjallsíma og spjaldtölvur, aðgengi er á vefslóðinni **www.heilsutorg.com/m** **www.heilsutorg.is/m**

Heilsutorg.com og **.is** er lifandi vefur sem uppfærast alla daga vikunnar, allt árið um kring og er með góða tengingu við aðra fréttamiðla. Daglega heimsækja vefsíðuna yfir 3.600 manns og á Facebook einni sér eru yfir 20.000 aðilar að sjá hverja frétt. Heilsutorg.com og **.is** á sér trausta fylgjendur á Facebook og hafa yfir 2.700 manns vingast við síðuna.

Áhugaverðar upplýsingar um efni og viðburði sem tengjast heilsu og lífsstíl eru vel þegnar og má senda á **heilsutorg@heilsutorg.com**

Fyrir hönd Heilsutorgs.com og stjórnar Astma- og ofnæmisfélags Íslands

Fríða Rún Þórðardóttir,
næringarráðgjafi
og formaður AO

HEILSU TORG.com

HEILSU TORG.com

Þú færð nóg af vítamínum úr ávöxtum

LEITA...

FRÉTTIR & GREINAR HREYFING & LÍFSSTÍLL NÆRING & MATUR Á DÖFINNI HEILSA A-Ö HEILSUTORG TV

Litir og heimilið
"Home is where the heart is" heyrir maður íbulega í blómmyndum. En ekkert hús er
LESA MEIRA →

SKRÁNING Á PÓSTLISTANN
Okkur væri það söm áhæða að bætja þér á postlistann okkar. Gjörðu svo vel að skrá þig og hvar áhugi þinn liggur og við sendum þér áhugavert efni og nýjustu fréttir.
SKRÁNING →

NÝTT Á HEILSUTORG

Fréttir & Greinar **Hreyfing & lífsstíll** **Næring & matur**

Litir og heimilið
→ Bergþór Pálsson óperusöngvari svarar

Heilbriggt kynlíf er stór partur af heilbrigðu lífi
→ 7 frábær ráð fyrir fallegar hendur

Skyndibitamenninn kynnis nýjungar
→ Gulrætur gulrætur gulrætur

FYRIRSAGNIR FRÉTTA

- 1 Heilbriggt kynlíf er stór partur af heilbrigðu
- 2 7 frábær ráð fyrir fallegar hendur
- 3 Heilinn látti mig gera þetta
- 4 Blóm láta okkur líða vel
- 5 Auðveldasta leiðin að fullnægingu

Kæru félagsmenn, við minnum ykkur á að greiða félagsgjöldin

Um leið og við þökkum þér fyrir að styðja starfsemi Astma- og ofnæmisfélags Íslands viljum við minna þig á félagsgjöldin. Almennit félagsgjald fyrir árið 2013-2014 er aðeins 2.500 krónur en hálft gjald er fyrir börn, ellilífeyrisþega og öryrkja. Greiðsluseðlar verða ekki sendir út í pósti en þess í stað birtist greiðslukrafa inni í heima-banka félagsmanna.

Félagsgjöldin eru nauðsynleg félagin til að standa straum af ýmsum kostnaði tengdum starfsemi þess og þeirri þjónustu sem félagið veitir sínum félagsmönnum en alla mánu-daga er skrifstofa félagsins opin auk þess sem tölvupóstum er svarað með skjóttum hætti.

Á hverju ári gefur AO út tvö vegleg tímarit, fyrirhugað er að gefa út tíðari vefræn fréttabréf auk þess sem haldið er úti virkri vef- og facebook síðu. Eins og fram kom í leiðara blaðsins hefur

verið samið formlega við Lyfjaval um kjör til félagsmanna AO og munu nánari upplýsingar um það berast til félagsmanna með kynningarbréfi innan fárra vikna. Einnig veitir Garðsapótek félögum AO 10% afslátt í búðinni. Félagar í AO eru jafnframt félagar í SÍBS og eiga þar með rétt á afsláttarskírteini SÍBS sem á að hafa borist öllum félögum AO. SÍBS gefur auk þess út fréttabréf og stendur að fræðsludagskrá um ýmis áhugaverð málafni.

Þar að auki gefst félagsmönnum kostur á að kaupa nýútgefna bók; Kræsingar – án ofnæmisvalda, á 3.990 kr. Almennit verð út úr búð er um og yfir 5.000 kr. Kræsingar fást í SÍBS húsinu að Siðumúla 6.

Vertu með okkur í að byggja upp félagið okkar.



Kær kveðja,
stjórn Astma-
og ofnæmisfélags Íslands

Réttindi fólks vegna fæðuofnæmis

Sérstakt fæði vegna ofnæmis hefur ýmsar afleiðingar, s.s. aukin útgjöld. Unnt er að sækja um niðurgreiðslu fyrir börn að 2ja ára aldri á peptíðmjólk/aminósýrublöndu vegna mjólkurofnæmis (m.a. Nutramigen) og fyrir börn að 18 ára aldri vegna glúteinlauss fæðis. Ekki er um sam-bærilega niðurgreiðslu að ræða fyrir fullorðna nema um sé að ræða fjöl-fæðuofnæmi. Þá er unnt að sækja um niðurgreiðslu á ákveðnum næringar-drykkjum en slíkar heimildir heyra þó til undantekninga.

Oft þurfa ofnæmisbörn ákveðin krem og unnt er að fá nánari upp-lýsingar um niðurgreiðslu á þeim hjá lyfjadeild Sjúkratrygginga Íslands. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast hjá Hjálpartækjamiðstöðinni í síma 515 01 00.

Bæklingar um fæðuofnæmi og frjóofnæmi



Astma- og ofnæmisfélag Íslands og GlaxoSmithKline hafa í sameiningu endurútgefið tvo vinsæla bæklinga sem komnir voru til ára sinna. Annars vegar bækling um fæðuofnæmi sem

Sigurveig Þ. Sigurðardóttir barnalæknir og sérfræðingur í ofnæmis- og ónæmissjúkdómum barna og Kolbrún Einarsdóttir næringarráðgjafi eiga heiðurinn af. Björn Árdal barnalæknir og sérfræðingur í ofnæmis- og ónæmissjúkdómum barna og Friða Rún Þórðardóttir næringarráðgjafi lögðu sitt lóð á vogarskálarnar við yfirllestur. Sigurveig og Björn voru einnig höfundar bæklinga um Frjóofnæmi sem gefinn var út fyrr á þessu ári.

Á næsta ári verða bæklingar um astma hjá fullorðnum og astma hjá börnum endurútgefnir og munu Gunnar Jónasson barnalæknir og Tonie G. Sörensen hjúkrunarfræðingur bæði á Barnaspítala Hringins hafa veg og vanda af bæklingnum um astma hjá börnum. Ritun bæklinga um astma hjá fullorðnum verður í höndum Davíðs Gíslasonar læknis,



Unnar Steinu Björnsdóttur ofnæmis-læknis og Maríu Ingibjargar Gunnbjörnsdóttur sérfræðings í lungna- og ofnæmislækningum og yfirlæknis ofnæmisdeildar Landspítala.

UPPSKRIFTABÓKIN KRÆSINGAR
ER TILVALIN JÓLAGJÖF!

Dásamlegur matur sem allir geta notið

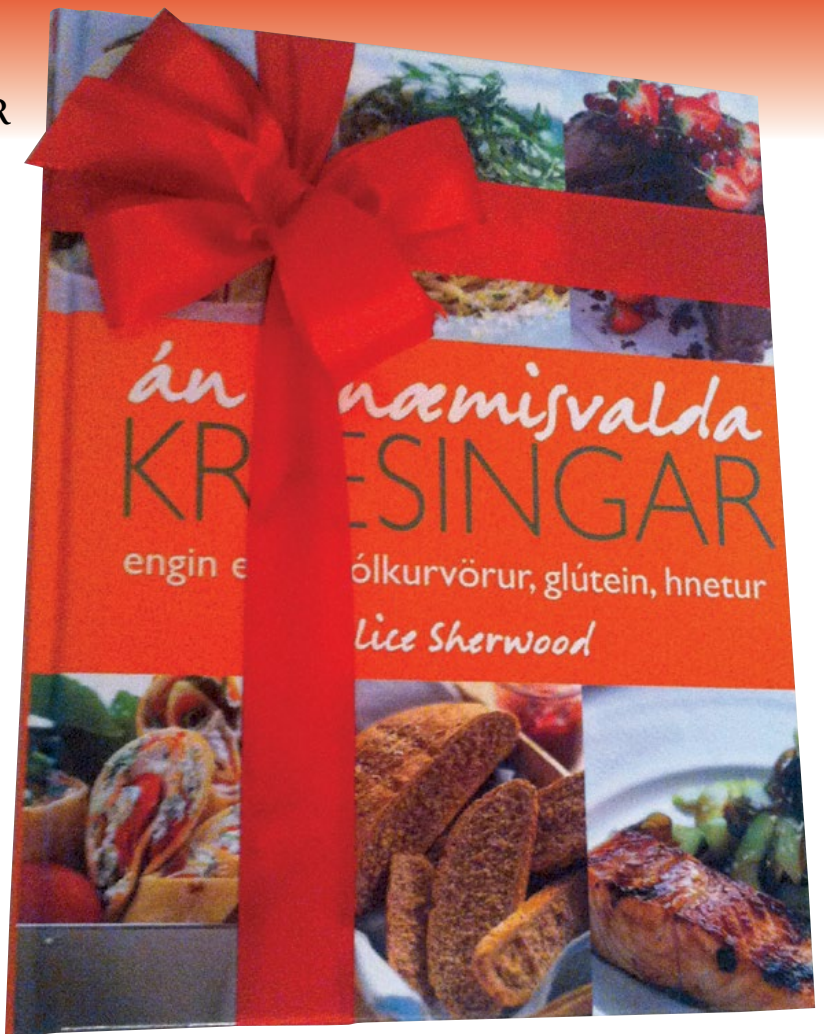
Uppskriftabókin Kræsingar, sem Astma- og ofnæmisfélag Íslands gefur út í samvinnu við bókaútgáfun OPNU hefur hlotið góðar viðtökur enda nokkuð sem þeir sem stríða við ofnæmi og óþol hafa beðið eftir. Bókin hentar þó fleirum, eða öllum þeim vilja borða mat sem eldaður er frá grunni úr heilsusamlegu og einföldu hráefni. Falleg mynd fylgir hverri uppskrift.

Kræsingar – án ofnæmisvalda geymir hundrað alhliða uppskriftir, bragðgóð brauð og kökur og spennandi eftirrætti sem bráðna á tungunni, einnig holla millibita, stórkostlega veislurætti og allt þar á milli. Þetta er í raun fjórar bækur í einni því hverri uppskrift fylgja þrjú afbrigði sem eiga við helstu ofnæmisvaldana; egg, mjólkurvörur, hnetur og glúten. Þá eru víða fleiri afbrigði, til dæmis án soja eða skelfisks.

Þetta er þó ekki endilega bók um sérþæði heldur alhliða uppskriftir að girnilegum mat sem allir geta eldað og notið og uppskriftirnar eru upplagðar fyrir alla sem vilja nota ferskt, næringarríkt og lítið unnið hráefni.

Alice Sherwood, höfundur þessarar bókar, hafði ávallt verið áhugasöm um mat og matargerð en þegar tveggja ára sonur hennar greindist með fæðuofnæmi fannst henni sem ekkert væri lengur til sem hægt væri að elda. Hún tók málið í eigin hendur, kynnti sér mismunandi ofnæmi í þaula og bjó til fjölbreyttar og girnilegar uppskriftir sem hentuðu öllum – líka þeim sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir einstökum fæðutegundum.

Fróðlegur inngangur fylgir um fæðuofnæmi þar sem höfundur bókarinnar lýsir eigin reynslu og viðbrögðum þegar sonur hennar greindist með ofnæmi. Hún gefur góð ráð sem öll miða að því að tryggja næringarríka fæðu fyrir þá sem eru með ofnæmi, auka velliðan þeirra og styðja við fjölskylduna og nánustu ættingja. Sameina þannig alla



fjölskylduna yfir góðri máltíð, heima og heiman og leiðbeina þeim sem vilja bjóða fólki með fæðuofnæmi í mat.

Fríða Rún Þórðardóttir næringarfræðingur og næringarráðgjafi á Landspítalanum þýddi bókina að tilstuðlan Astma- og ofnæmisfélags Íslands.

Bókinni fylgir ný endurútgefinn bæklingur um Fæðuofnæmi sem er samvinnuverkefni Astma og ofnæmisfélags Íslands og GlaxoSmithKline en

Sigurveig Sigurðardóttir sérfræðingur í ofnæmissjúkdómum og Kolbrún Einarsdóttir næringarráðgjafi eru höfundar bæklingans.

Kræsingar fást í SÍBS húsinu Síðumúla 6 og kostar þar 3.990 kr. og til dæmis hjá Pennanum, Íðunni, Hagkaupum og hjá Eymundssyni.

Kræsingar eru kynntar í Bókatiðindum og á Bókamessunni í Ráðhúsinu 24. nóvember milli kl. 14 og 15.



„Þetta barn myndi ég ekki þora að fá í heimsókn!“

Ég hef oft þakkað fyrir það, að það var fyrra barnið okkar sem greindist með fjölfæðuofnæmi en ekki yngra barnið. Þess vegna hefur fjölskyldan alist upp við ofnæmin frá upphafi án þess að þekkja annað. Við tökum alltaf með nesti, eigum alltaf eitthvað í frystinum og á heimilinu þurfa allir að gæta þess að matur sé aðeins í eldhúsinu, hvergi annars staðar.

Fyrsta vinaheimsóknin

Við höfum þurft að setja okkur reglur, sem gilda ekki endilega annars staðar. Við erum óörugg í umhverfi þar sem þær reglur gilda ekki, til dæmis þegar verið er að drekka mjólk og maula kek uppi í sófa eða þegar foreldrar gefa börnunum sínum heilsusnakk í bunningsklefum sundlauga. Við höfum aldrei fengið ungar stúlkur til þess að gæta barnanna þar sem okkur finnst þessi ábyrgð ekki eiga að vera í höndum barna.

Þessi fyrstu ár var fjölskyldan með allt í mjög föstum skorðum. Því var það ansi stór áskorun að hleypa barninu, þá fjögurra ára, í fyrstu vinaheimsóknina eftir leikskóla. Þó svo að við reynum eftir fremsta megni að lifa eftir þeirri reglu að við sjálf stjórnum ofnæminu frekar en ofnæmið stjórnir okkur, þá reyndist töluvert flókið að taka þetta skref. Eðli málsins samkvæmt var nauðsynlegt að uppfræða foreldra vina barnins okkar, án þess þó að gera þá hrædda við ofnæmin.



Jóhanna Garðarsdóttir
móðir 5 ára drengs með fæðuofnæmi.

Áður höfðum við rekið okkur á að epi-penninn hefði ekki beint aðdráttarafl og flestir virtust hræðast hann.

Leiðbeiningar með barninu mínu

Hvað var til ráða? Við ákváðum að útbúa tösku sem myndi fylgja barninu í heimsóknir og setja í hana pennann, leiðbeiningar með myndum þar sem farið er yfir notkun hans, blað með upptalningu á helstu ofnæmum og þeim fæðuflokkum sem þarf að forðast, sem og öll nauðsynleg símanúmer. Ég var bara nokkuð ánægð með þessa útkomu. Ég prentaði blaðið út en gleymdi svo að taka það úr prentaranum, þannig að það rataði óvart á borð samstarfskonu minnar. Þegar hún svo rétti mér blaðið fylgdu orðin „þetta barn myndi ég ekki þora að fá í heimsókn“.

Ég sá að hún hafði rétt fyrir sér og fór því að hugsa allt upp á nýtt. Ég ákvað að breyta blaðinu með þeim hætti að bæta við langri upptalningu á matvörum sem barnið mætti borða. Þetta voru matvörur sem að algengt er að séu til á heimilum en ekki endilega fyrsti kostur flestra að gefa börnum sínum. Það að benda strax á eitthvað jákvætt, breytti bréfinu gríðarlega. Ég sýndi síðar samstarfskonu minni uppfært eintak af „leiðbeiningunum með barninu mínu“ og hún svaraði mér með þeim orðum „að hér væri allt annað barn á ferð“. Sonur minn fór eftirvæntingarfullur í heimsókn til vinar síns eftir að skóla lauk, og þó svo að ég hafi ekki litið af símanum allan tímann, lærði ég mikilvægi þess að slaka á og treysta öðrum fyrir barninu mínu.





LAKTÓSAFRÍ MJÓLK

Sama góða bragðið bara
án laktósa

Laktósafrí léttmjólk er bæði fyrir þá sem eru með laktósaþol og þá sem vilja ekki laktósa í mataræði sínu. Fólk með laktósaþol getur drukkið hana áhyggjulaust á hverjum degi án þess að finna fyrir óþægindum í maga. Svo er mjólkinn líka kolvetnasnauðari en venjuleg léttmjólk.

- Náttúrulega próteinrík
- Náttúruleg uppspretta kalks
- D-vítamínbætt



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 hættu** á ofnæmisviðbrögðum



GlaxoSmithKline