

Astmi og ofnæmi

Fræðslurit um astma og ofnæmi

Tímarit Astma- og ofnæmisfélags Íslands 9. árg. 1. tbl. 2015



Íslensk fjölskylda búsett í Kanada:

Bráðaofnæmi fyrir hnetum!

Hverju breytir það í daglegu lífi þeirra sem það snertir?

Merkingar matvæla, nýjar reglur

Hvernig á að matreiða ofnæmisfæði á öruggan hátt?

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.



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Merkingar matvæla, nýjar reglur	4
Bráðaofnæmi fyrir hnetum!	7
Umhverfi og heilsa.....	10
Ofnæmislauslausa jólaballið hjá AO.....	11
Sýnum hvert öðru tillitsemi.....	12
Minningarkort	15
Félagsgjöld og afslættir	15
Lyfjakostnaður sjúklinga lækkaði um áramót.....	15
Skyndihjálpi við bráðaofnæmi.....	16
Hvernig á að matreiða ofnæmisfæði á öruggan hátt?	17
Astma- og ofnæmisfélag Íslands styrkir tvö rannsóknarverkefni.....	18

Stjórn AO:

Fríða Rún Þórðardóttir,
formaður

Hólmfríður Ólafsdóttir,
varaformaður

Sólveig Hildur Björnsdóttir,
ritari

Jóhanna Garðarsdóttir,
gjaldkeri

Selma Árnadóttir,
meðstjórnandi

Þórunn María Bjarkadóttir,
meðstjórnandi

Björn Ólafur Hallgrímsson,
varamaður

Dagný Erna Lárusdóttir,
varamaður

Starfsmaður:
Tonie Gertin Sörensen

Formannspistill

Ágætu félagar

Haustblað Astma- og ofnæmisfélags Íslands berst þér nú í hendur. Endranær er blaðið hlaðið fróðleik sem er gagnlegur og áhugaverður jafnt fyrir skjólstæðinga og fagfólk.

Árið hefur verið viðburðaríkt. Fyrst ber að nefna fræðslubækling um astma barna eftir Gunnar Jónasson sem verður aðgengilegur á heimasíðu AO auk prentútgefunnar sem panta má í gegnum skrifstofuna. Bæklingur um astma fullorðinna er í vinnslu auk endurgerðs fæðuofnæmisbæklings. Öflugur stuðningur frá GlaxoSmithKline í þessum efnum er ómetnalegur.

Næst ber að nefna sjálfstæða aðild AO að Öryrkjabandalagi Íslands sem styrkir samstarfið og gerir það öflugra en verið hefur. Námskeið um eldun ofnæmisfæðis hafa farið vel af stað og hafa fimm námskeið verið haldin eða eru fyrirhuguð, tvö á stór Reykjavíkursvæðinu, á Selfossi, Akranesi og Dalvík.

AO tók þátt í heilsusýningunni Heilsa og Lífstíll í Hörpunni í október. Þar var saman kominn fjöldi aðila úr heilsugeiranum og upplifðum við mikinn áhuga á félaginu okkar og því starfi sem við vinnum. Það er greinilega þörf fyrir okkur úti í samfélaginu því margir eru að stríða við ofnæmi og óþol en sama er uppi á tengingnum hér og á Norðurlöndunum að tíðnin fer vaxandi. AO mun einnig taka þátt í málþingi í lok nóvember sem ber heitið Betri byggingar – Bætt heilsa, en þar verður fjallað um þætti er snúa að vörnum gegn myglu í hóbýlum fólks.

Stjórn AO lætur ekki sitt eftir liggja í skoðanaskiptum um meinta ætlun Strætó bs að bjóða farþegum sínum að ferðast með gæludýr sín með sér. Rétt er að taka fram að andstaða stjórnarinnar snýr ekki að blindrahundum slíkt væri brot á mannréttindum blindra og sjónskertra. Stjórn AO, og þeir sem stríða við astma og ofnæmi vekja hins vegar athygli á því að fjöldi barna og fullorðinna eru með ofnæmi fyrir dýrum og því væri gengið á mannréttindi og öryggi þeirra með því að leyfa gæludýr í almenningssvögnum. Ofnæmisvaldar í farþegaflugi, þar sem hnetur eru nærtækasta dæmið, hafa verið efni bréfaskrifta af hálfu félagsins þar sem vekja hefur þurft athygli á því að bættar verklagsreglur flugfélaga eru nauðsynlegar til varnar því að dauðsfall hljótist af.

Margir telja að félagsskapur eins og AO hafi auki vægi og njóti meiri vinsælda en áður. Það er rétt í okkar tilfelli en mannauður félagsins eykst jafnt og þétt og einstaklingar hafa samband með fyrirsurnir, ábendingar og til að bjóða fram krafta sína til að bæta hag annarra. Einnig hafa einstaklingar samband til að fá stuðning í hagsmunabaráttu vegna astma og ofnæmis en almennt er tilfinningin sú að astmi og ofnæmi sé að aukast og taka fulltrúar félaganna á hinum Norðurlöndunum í sama streng. Hvort sem okkur líkar betur eða verr þá skipta sjúklingasamtök meira máli þegar innviðir heilbrigðiskerfisins eru ekki nægjanlega sterkir, ekki að ætlum að setja okkur í spor meðferðaraðila heldur erum við stuðningur og styrkur og þar skiptum við sannarlega máli.

Stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands horfir til komandi árs með tilhlökkun enda mörg og spennandi verkefni framundan.

Fríða Rún Þórðardóttir, formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands.



Fríða Rún Þórðardóttir.



Útgefandi: Astma- og ofnæmisfélag Íslands, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4814, www.ao.is • Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sólveig Hildur Björnsdóttir • Ritstjórnarfulltrúar: Selma Árnadóttir og Hólmfríður Ólafsdóttir • Forsíðumynd: Helga Árnadóttir • Hönnun og umbrot: Hugverkasmíðjan • Prentun: Prentmet

Merkingar matvæla, nýjar reglur

Mörg algeng matvæli geta valdið ofnæmi eða óþoli. Lengi vel var erfitt fyrir fólk að fá nógu nákvæmar upplýsingar um innihald matvæla, en miklar breytingar hafa orðið á reglugerðum síðustu 10-15 árin og í kjölfarið eru matvælafyrirtæki að gera sér sífellt betur grein fyrir ábyrgð sinni hvað þetta varðar við merkingar og aðra upplýsingagjöf um matvæli.

Algengustu ofnæmis- og óþolsvaldar í matvælum eru á lista í reglugerð nr. 1294/2014 um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda. Ítarlegar reglur gilda um upplýsingagjöf um þessa ofnæmis- og óþolsvalda í matvælum enda eru réttar og aðgengilegar upplýsingar mjög mikilvægar fyrir neytendur til að forðast þá og hindra þannig ofnæmisviðbrögð. Matvælafyrirtæki þurfa almennt að vanda upplýsingagjöf um matvæli því fleiri innihaldsefni valda ofnæmi og óþoli en þau sem koma fram í listanum, en ekki er jafn ítarleg krafa um upplýsingagjöf um þau.

Listinn

Listinn inniheldur eftirfarandi hráefni og afurðir úr þeim:

Kornvörur sem innihalda glúten (Hveiti, rúgur, bygg, hafrar, spelt, taumhveiti), krabbadýr, egg, fiskur, jarðhnetur, soja-baunir, mjólk, hnetur(gefa upp tegund), sellerí, sinnep, sesamfræ, brennisteins-díoxíð og súlfít, lúpína, lindýr.

Þessi orð eiga að koma fram á merkingunni. Þó má nota vel þekkt heiti t.d. fisk- og krabbategunda (s.s. ýsa og rækja) og heiti afurða ef uppruni er almennt mjög vel þekktur s.s. smjör og skyr, án þess að nota orðin sem fram koma í listanum. Hins vegar þarf að taka fram orðið „fiskur“ þegar minna þekktar eða framandi tegundir eru notaðar og „mjólk“ þegar uppruni mjólkurafurðar er minna þekktur svo dæmi séu tekin.

Þegar þessi orð koma skýrt fram í heiti vöru er ekki skylt að endurtaka það í upptalningu innihaldsefna. Það þarf því að skoða vöruheiti líka m.t.t. ofnæmis- og óþolsvalda.

Ópakkaðar matvörur; Veitingastaðir – heimsendur matur - mótuneyti – bakarí ofl.

Það er skylt að gefa upplýsingar á skýran hátt um alla ofnæmis- og óþolsvalda sem eru í lista reglugerðarinnar í óþökkuðum matvörum og öðrum matvörum sem ekki er pakkað fyrirfram, t.d. í fiskbúðum, sælgætis- og salatbörum, veitingahúsum og mótuneytum. Upplýsingarnar verða alltaf að vera tiltækar og aðgengilegar. Þær geta komið fram á merkingum við vöruna eða matseðli. Ef upplýsingarnar um ofnæmis- og óþolsvalda koma ekki fram skriflega, verður að koma fram skriflega að starfsfólk veiti upplýsingar um þá.

Dæmi:

Ertu með ofnæmi eða óþol?

Starfsfólk veitir upplýsingar um innihald allra vara.

Þegar matur er pantaður símleiðis eða á vefnum eiga neytendur rétt á sömu upplýsingum.

Forpakkaðar vörur

Á matvörum sem pakkaðar eru fyrirfram, verða hráefni og afurðir sem eru á fyrrnefndum lista að vera merkt með skýrum hætti með heiti ofnæmis-/óþolsvalds og leturbreytingu t.d. feitletrun.

Dæmi:

Mjólkursúkkulaði með kornflexi og möndlum.

Innihaldsefni: Sykur, kornflex (maís, sykur, salt, byggmalt), kakósmjör, kakómassi, undanrennuduft (úr mjólk), möndlur, mysuduft (úr mjólk), mjólkur-



Jónína Þ. Stefánsdóttir, matvælafræðingur og fagsviðsstjóri MAST.

sykur, smjör, ýruefni (sojalesítín), bragðefni.

Tungumál

Á Íslandi eru leyfð íslenska, enska og norðurlandamál önnur en finnska í merkingum matvæla. Fyrrnefndan lista í reglugerðinni má finna á þessum tungumálum í leiðbeiningum Matvælastofnunar um upplýsingagjöf um ofnæmis- og óþolsvalda á mast.is.

Gæti innihaldið ...

Í upptalningu á innihaldsefnum í merkingum matvæla á eingöngu að hafa þau innihaldsefni sem notuð eru í matvælin. Ef matvælafyrirtæki telur að hætta sé á að önnur hráefni sem eru á lista ofnæmis- og óþolsvalda geti borist í matvælin, getur það notað merkinguna „Gæti innihaldið ...“ Þetta getur t.d. gerst þegar sömu vélar, form, áhöld eru notuð fyrir mismunandi vörur. Hjá Evrópusambandinu er hafin vinna við að móta reglur um slíkar merkingar.

Innkallanir

Matvæli sem innihalda einhver þeirra hráefna sem eru á listanum eða afurðir úr þeim, án skýrra merkinga, teljast ekki örugg til neyslu skv. 8. grein laga nr. 93/1995 um matvæli og mega því ekki vera á markaði. Matvælafyrirtækjum ber því að taka slíkar vörur af markaði tafarlaust og tilkynna til síns lögbæra eftirlitsaðila og til fjölmiðla, ef varan er komin til neytenda.

Ábending

Ef þú veist um matvöru pakkaða eða ópakkaða þar sem réttar upplýsingar/merkingar um ofnæmis- og óþolsvalda vantar er rétt að benda viðkomandi fyrirtæki á og/eða láta Heilbrigðiseftirlit eða Matvælastofnun vita. Matvælastofnun tekur við þessum og öðrum ábendingum í netfangið mast@mast.is. [ao](mailto:ast@ast.is)

NÝTT

STURTUSÁPA
ÁN
OFNÆMISVALDANDI
EFNA

ERTIR EKKI VIÐKVÆMA HÚÐ
MÝKIR OG NÆRIR HÚÐINA



Astma-Allergi
Danmark

Viðurkennt af dönsku astma-
og ofnæmissamtökunum

Þægileg pumpa á
brúsanum auðveldar
þér að skammta
hæfilegt magn.



MILT
HREIN TILVERA



Helga Árnadóttir og fjölskylda í Kanada.
Mynd úr myndasafni Helgu.

Lífsreynslusaga: Helga Árnadóttir, um aðstæður fólks með bráðaofnæmi í Kanada samanborið við á Íslandi:

Bráðaofnæmi fyrir hnetum!

Hverju breytir það í daglegu lífi þeirra sem það snertir?

Fyrir nokkrum árum síðan hafði ég í raun ekki hugmynd um það, þar sem ég þekkti engan sem var með bráðaofnæmi. Ég hafði hvergi fengið fræðslu eða upplýsingar um fæðuofnæmi eða bráðaofnæmi né hafði ég leitað eftir því, þar sem það var mér einfaldlega víðs fjarri. Þess vegna áttaði ég mig ekki á því hvað var að gerast eina kvöldstund þegar líkami kornungrar dóttur minnar hlaut skyndilega mikil útbrot, mætti líkja við að golfkúla hefði blásið upp á enninu á henni og uppköst hófust. Í geðshræringu minni kallaði ég út lækni sem kom eftir að mestu ósköpin höfðu gengið yfir, staldraði stutt við og sagði mér að barnið væri líklegast komið með hlaupabólu. Því miður reyndist sú greining ekki rétt því skömmu síðar fékkst staðfest að barnið væri með bráðaofnæmi fyrir hnetum og kastið rakið til þess. Þannig hefjast kynni okkar fjölskyldunnar af bráðaofnæmi, staðreynd sem upp frá þeirri stundu hefur óumflýjanlega leikið stórt hlutverk í lífi fjölskyldunnar.

Í Kanada með bráðaofnæmi

Í dag bý ég ásamt fjölskyldu minni í Kanada, ýmislegt hafði áhrif á þessa ákvörðun okkar að flytjast tímabundið til Kanada og spilaði þar inn í sú forvitni okkar að kanna að hvaða leyti líf okkar með bráðaofnæminu yrði frábrugðið því sem við máttum venjast heima. Sem móðir barns með lífshættulegt bráðaofnæmi þá verð ég að viðurkenna að þetta ástand dóttur minnar hefur haft töluverð áhrif á daglegt líf okkar fjölskyldunnar. Áhyggjur eru oft viðloðandi, ekki síst ef ég er ekki á staðnum til að gæta hennar og við foreldrarnir gerum náttúrulega allt til að reyna að tryggja það að hún komist ekki í snertingu við hnetur en samt sem áður að líf hennar sé eins

eðlilegt og afslappað og kostur er. Líkt og aðrir foreldrar þá er okkur ekkert mikilvægara en öryggi barnanna okkar og fylgir bráðaofnæminu oft mikið álag þar sem maður getur einfaldlega ekki haft stjórn á öllum kringumstæðum þrátt fyrir mikinn vilja. Þó svo að við höfum aðeins búið skamman tíma í Kanada þá finn ég nú þegar mikinn mun á aðstæðum fólks með bráðaofnæmi á Íslandi samanborið við Kanada.

Í Kanada virðist fólk þekkja nokkuð vel til bráðaofnæmis sem ég tel að eigi ekki almennt við á Íslandi. Þó nokkuð er um að kanadísk fyrirtæki geri út á að bjóða vörur sem innihalda ekki hnetur, enda ört stækkandi hópur fólks með þetta fæðuofnæmi og aðstandendur sem einnig þurfa að gæta sín. Að sjálfsögðu er ýmislegt gott heima á Íslandi en betur má ef duga skal og með sameiginlegu átaki og vitundarvakningu er hægt að hlúa mun betur að þeim einstaklingum sem kljást við bráðaofnæmi. Mér hefur fundist það gera mér og mínum gott að upplifa aðrar aðstæður en á Íslandi og vissulega geri ég mér grein fyrir að fámennið á Íslandi spilar inn í en ég tel að það geti einnig verið kostur og langar mig að deila því sem upp kemur í huga minn.

Innihaldslýsingar

Nákvæmar innihaldslýsingar eru mikið grundvallaratriði fyrir fólk með fæðuofnæmi og í Kanada eru innihaldslýsingar til fyrirmyndar og í flestum tilfellum kemur fram á pakkingum ef matvæli gætu hugsanlega innihaldið ofnæmisvalda í snefilmagni. Matvælafyrirtækin eru meðvituð um að verði misbrestur þar á þá þurfa þau að taka alvarlegum afleiðingum. Að geta treyst

því sem stendur í innihaldslýsingum er ómetanlegt og það eru sjálfsögð réttindi hvers einstaklings að fá upplýsingar um það sem hann hyggst innbyrða. Ferðir í matvöruverslanir geta einnig oft verið ansi tímafrekar og verslanirnar oft mikill frumskógur, þannig að þá kemur sér afskaplega vel þegar verslanir bjóða viðskiptavinum sínum upp á þá gæðabjónustu að hafa rekka þar sem einungis er boðið upp á vörur sem innihalda ekki tilgreinda ofnæmisvalda, að auki eru líka margar vörutegundir sérmerktar með Peanut Free merki og leitast ég alltaf við að versla þær vörur.



Hversdagslegu hlutirnir

Það sem maður á árum áður taldi til hversdagslegra hluta eins og t.d. að skella sér í bakaríið eða á kaffihús hefur flækst ögn með árunum og var í raun ekki í boði fyrir okkur lengur ef litli ofnæmisþésinn okkar var með í för, þar sem mikið er unnið með hnetur í íslenskum bakaríum. Í Kanada getum við notið þess sem maður áður fyrr tók sem sjálfsögðum hlut og átt góðar samverustundir á hnetufrú kaffihúsi og notið góðra veitinga án þess að hafa nokkrar áhyggjur. Það sama á við um veitingahús í Kanada en mjög mörg þeirra eru til fyrirmyndar þegar kemur að þjónustu við fólk með sérþarfir. Starfsfólk er almennt vel upplýst um bráðaofnæmi og iðulega kemur yfirþjónn eða kokkur til borðsins til þess að yfirfara innihald og hvernig maturinn okkar er meðhöndlaður í eldhúsinu. Auk þess eru hér hnetufrú veitingahús sem við sækjum í. Fyrir mér eru þessi smáu atriði mikilvæg og gera okkur kleift að njóta lífsins lystisemda.



Marta Grímsdóttir býr ásamt foreldrum sínum og yngra systkini í Kanada.

Ferðalög

Eftir því sem við höfum kynnst bráða- ofnæminu betur og það færst svo mikið í aukana hjá dóttur okkar þá hafa ferðavenjur okkar einnig breyst. Við erum síður ævintýragjörtn, ferðumst minna og veljum oft sömu staðina og þá með öryggi dóttur okkar í huga. Oftar en ekki hefur leið okkar legið milli Íslands og Bandaríkjanna og ekki mikið um val á flugfélögum. Ég verð að viðurkenna að ég hræðist mjög mikið að fljúga með dóttur mína í flugvél þar sem boðið er upp á hnetur og þrátt fyrir að boðið sé upp á ráðstafanir sem eiga að stuðla að öryggi farþega með bráðaofnæmi þá er það mín reynsla að það bregst iðulega að þeim ráðstöfunum sé framfylgt og skilningsleysið stundum slíkt að ég hef margsinnis velt því fyrir mér hvort ferðalög út fyrir landsteinana sé einfaldlega angistarinnar virði. Það góða við að búa í milljóna þjóðfélagi þýðir oft á tíðum að maður hefur meira val og það á einnig við um val á flugfélögum og hér eru flugfélög eins og t.d. Westjet sem útilokar allar hnetur úr sínum matseðlum, ávarpar flugfarþega við hlið áður en haldið er inn í vél og einnig um borð þar sem mælst er til að enginn opni umbúðir matvæla sem innihalda hnetur. Auk þess sem sérstaklega er rætt við farþega sem sitja nálægt þeim einstaklingi sem þjáist af bráðaofnæmi. Ég hef aldrei skilið af hverju nauðsynlegt er að bjóða upp á alvarlegan ofnæmisvald í farþegaflug.

Heilbrigðisþjónusta

Læknisþjónusta sem við höfum fengið í Reykjavík og á Barnaspítalanum hefur alltaf verið til einstakrar fyrirmyndar og get ekki sagt að við upplifum meiri eða betri læknisþjónustu í Kanada, þótt síður sé. Það er hins vegar mikill munur á þeirri þjónustu sem maður fær við afgreiðslu adrenalínpennta. Á Íslandi upplifði ég skort á adrenalínpenntum í apótekum og lélega fyrningu penntanna. Meira að segja upplifðum við einnig skort á adrenalínpenntum á stóru sjúkrahúsi út á landi. Dóttir mín fékk slæmt bráðaofnæmiskast utan höfuð-

borgarsvæðisins og til allrar hamingju var hún með pennta á sér sem var notaður en síðan þurfti að bruna með hana í sjúkrabíl til Reykjavíkur.

„Talandi“ adrenalínpenntar fást í Kanada, svonefndur Allerject pennti, en um leið og maður þarf á honum að halda og tekur öryggishettuna af þá leiðir hann notandann í gegnum allt ferlið sem eykur mikið öryggi þegar barnið er t.d. í umsjón þeirra sem ekki eru vanir adrenalínpenntum. Auk þess fær maður hér æfinga Epipen og Allerject sem við æfum okkur alltaf reglulega á og eykur öryggistilfinningu. Þó svo dóttir mín sé aðeins átta ára þá æfir hún sig á pennunum og hún veit að penninn er henni nauðsynlegur og getur bjargað henni út úr slæmum aðstæðum ef hnetur eru að angra hana. Í Kanada ganga börnin almennt með adrenalínpenntana utan um mittið á sér í þar til gerðum einangruðum buddum sem lítið fer fyrir og verja pennana, því í mörgum tilfellum geta snör handtök skipt sköpum. Ég leitaði að svona einangruðum buddum heima því mér fannst alltaf afskaplega óþægilegt að vita til þess að adrenalínpenntinn gæti gleymst þegar farið var t.d. í ferðir frá skólanum eða jafnvel þegar dóttir mín fékk að fara í óvænta heimsókn eftir skóla. Hér úti fann ég svo fyrirtæki, www.bluebearaware.com, sem selur ýmiss konar vörur fyrir ofnæmispésa sem ég er mjög hrifin af. Núna fer dóttir mín aldrei út úr húsi án þess að vera með pennta um mittið á sér í buddunni góðu og er sjálf alsæl með það, svo ég tali nú ekki um okkur foreldrana.

Skólar og námskeið

Í skóla dóttur minnar í Kanada eru allar hnetur og matvæli sem innihalda hnetur í snefilmagni stranglega bannaðar. Það kemur skýrt fram í reglum skólans, sem og reglulegum fréttatilkynningum sem okkur foreldrunum berast og á þetta almennt við um skóla í Kanada. Á staðnum er útbúinn hnetufír matur sem börnin fá en auk þess koma þau með nesti að heiman. Kennarar og umsjónarmenn yfirfara nesti nemendanna og ef einhver verður uppvis að því að koma með matvæli sem hugsanlega gætu innihaldið hnetur þá er nestið tekið af barninu og samband haft við foreldrana. Börnum með bráðaofnæmi er skylt að ganga með adrenalínpennta á sér í skólanum, auk þess sem aukapennar eru geymdir í skólanum. Það sama á

við um þau kanadísku sumarnámskeið sem dóttir mín hefur tekið þátt í, þar eru hnetur stranglega bannaðar og það svo oft tekið fram við okkur foreldrana að ég var aldrei í nokkrum vafa um að þarna væri hún í mjög góðum höndum. Þessari öryggistilfinningu upplifði ég því miður ekki heima á Íslandi og fannst til dæmis alltaf mjög óþægilegt að hnetustangir skyldu seldar í sjoppu íþróttafélagsins sem dóttir mín gekk í.

Samfélagið þarf að spila með

Ég er engin undantekning frá öðrum foreldrum og set heilsu og hamingju barnanna minna frammar öllu öðru og mig langar að búa dóttur minni gott umhverfi á Íslandi þegar kemur að bráða- ofnæminu hennar. Það er ýmislegt gott á Íslandinu góða en aftur á móti ýmislegt sem betur má fara sem ég tel að einfaldlega megi rekja til þekkingarleysis. Mér hefur fundist vanta allverulega upp á vitund í þjóðfélaginu þegar kemur að bráðaofnæmi. Bráðaofnæmi fyrir hnetum er grafalvarlegt en það góða við það er að því er hægt að stjórna að ansi miklu leyti og líf þeirra sem eru með bráðaofnæmi þarf ekki að vera svo flókið ef samfélagið spilar með.

Enginn er óhultur

Ég efast ekki um að einhverjum þyki það sem ég hef nefnt hér ofar hégómi, að ég geti bakað mitt bakkelsi sjálf og við getum án ferðalaga verið, en um það snýst þessi pistill ekki hjá mér. Dóttir mín er ósköp venjuleg stúlka, ekki frábrugðin hinum stúlkunum í bekknum nema að því leytnu til að hún má ekki undir neinum kringumstæðum fá hnetur, það er henni lífshættulegt. Hún man sjálf glögglega eftir síðasta kasti. Það var mjög óhugnanlegt og það tók á hana og í kjölfarið hefur hún verið mjög hrædd og oft á tíðum óörugg. Það sem ég vil henni til handa og öðrum í sömu stöðu er aukið öryggi og frelsi til þess að gera venjulega hluti án þess að hafa áhyggjur af því að upplifa lífshættulegt ástand. Það er staðreynd að bráðaofnæmi fyrir hnetum hjá börnum hefur af einhverjum ókunnum ástæðum stóraukist og er íslenskt samfélag þar engin undantekning. Bráðaofnæmi skýtur upp kollinum hvar sem er, líka hjá fjölskyldum sem þekkja vart til fæðuofnæmis eins og í tilfelli fjölskyldu minnar, og fyndist mér að allir ættu að láta sig þetta varða, því það er enginn óhultur. [ao](#)



Fjölbreytt úrval af glútenlausum vörum

Semper

Umhverfi og heilsa

Samspil erfða og umhverfis ræður því hvernig heilsufari okkar er háttað. Við ráðum litlu um það hverju við fáum úthlutað í móðurkviði en við getum að einhverju leyti haft áhrif á og stjórnað umhverfi okkar og þannig haft áhrif á útkomuna. Við þurfum aðeins að hafa þekkinguna til þess. Íslendingar verja stærstum hluta af tíma sínum innandyrna, við leik, starf, menntun, heimilishald og aðrar athafnir.

Okkar helsti umhverfisþáttur er því einmitt loftgæðin í byggingunum sem við verjum allt að 90% af tíma okkar. Aðrir hverfis- og áhrifaþættir eins og til dæmis hreyfing og næring skipta að sjálfsögðu einnig máli, við nærumst og hreyfum okkur oft en ekki innandyrna, ekki satt?



Mygla og gró

Helsti áhrifaþáttur á gæði innilofts er raki í byggingum. Þar sem er viðvarandi raki vegna vatnstjóns, leka eða rakabéttingar geta vaxið upp lífverur sem gefa frá sér efni og afleiður sem hafa neikvæð áhrif á loftgæðin og útgufun frá byggingarefnum eykst. Mygla, bakteríur og rokgjörn efni eru hluti af þessari „efnasúpu“ sem verður til í rökum byggingum. Gró myglusveppa eru loftborin, menn ásamt öðrum lífverum eru ötul við að bera þau á milli staða í fötum, á skóm og öðrum hlutum þar sem þau hafa sest fyrir. Gró er því að finna alls staðar, inni og úti. Mygla gegnir mikilvægu hlutverki við niðurbrot og hringrás efna í náttúrunni. Gró hennar geta legið lengi í dvala án þess að valda óþægindum til dæmis innan í veggjum eða undir gólfefnum. Þar er nægilegt æti (flest

byggingarefni eru gott æti t.d. pappír á gífsi, lím og timbur), súrefni, þægilegt hitastig og takmarkað sólarljós, kjörnar aðstæður fyrir myglu. Ef gólf- eða önnur byggingarefni blotna er því ekkert til fyrirstöðu að mygla vaxi upp af þessum gróum. Gró eru því út um allt en myglan eingöngu þar sem er nægilegur raki og aðrar aðstæður hagkvæmar.

Skiptir raki og lífverur eins og mygla okkur máli?

Fylgni og staðfest tengsl eru á milli astma, ýmissa kvilla tengdum öndunarfærum, húð, röskun á ónæmiskerfi og þess að dvelja í húsnæði þar sem er raki. Hægt er að lesa skýrslu á vefsíðu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar sem var gefin út árið 2009 „Raki og mygla (Dampness and mold)“ sem byggir á niðurstöðum hundruða rannsókna. Helstu einkenni geta verið astmameinkenni, hósti, auknar sýkingar, þurrkur í hálsi, hæsi, nefrennsli, húðkvillar, meltingartruflanir, augnkvillar, þreyta, verkir og flensulík einkenni.

Þessi einkenni minnka eða hverfa þegar húsnæði er lagfært eða bygging yfirgefin og tengjast fastri viðveru í ákveðnu húsnæði.

Einnig eru að koma út rannsóknir varðandi raka og frekari röskun á ónæmiskerfi og þróun heilkennis CIRS (Chronic inflammatory response syndrome) þar sem bólguviðbrögð og varnarkerfi líkamans truflast. Niðurstöður gefa í skyn að allt að 25% þeirra sem hafa fasta viðveru í röku húsnæði eigi á hættu að fá þetta heilkenni. Það verður athyglisvert að fylgjast frekar með þeim rannsóknum og meðferðum sem eru og verða í boði.

Skerðing á vellíðan og lífsgæðum

Það að vera stanslaust með ofantalin einkenni skerðir lífsgæði og getur orðið til þess að einstaklingur getur ekki stundað vinnu eða nám, til dæmis í ákveðnum byggingum og getur takmarkað tekið þátt í því sem lífið hefur upp á að bjóða.

Þess vegna er mikilvægt að auka fræðslu



Sylga Dögg Sigurjónsdóttir BSc líffræði, lýðheilsu og fagstjóri Háss og heilsu hjá EFLU verkfræðistofu.

og þekkingu okkar á því sem við getum gert sjálf til þess að halda húsunum okkar þurrum og bæta loftgæði. Það eru margir aðrir þættir en raki og lífverur sem geta skert loftgæði en hér í þessari grein er það helst til umfjöllunar. Aðrir þættir eru efni í aðra grein.



Þarf ég viðhald?

Mikilvægt er að viðhalda húsum þannig að þau leki ekki og bregðast fljótt við ef vart verður leka eða rakamyndunar af öðrum toga. Algengustu rakastaðirnir eru meðfram gluggum, hurðum, sprungur, þak, kjallari, baðherbergi og votrými. Því fyrr sem er brugðist við má takmarka tjón og áhrif. Skref í átt að árangri er að leita til fagaðila ef rakavandamál er til staðar, bæði við greiningu, framkvæmd og hönnun ef þess þarf. Þar sem raki hefur verið viðvarandi má búast við því að finna myglu og aðrar rakasæknar lífverur. Þar sem rétt er staðið að málum og fylgt verkferlum við hreinsun er hægt að ná fullnægjandi árangri. Stundum það góðum að húsið er í betra ástandi en áður, með tilliti til loftgæða.

Hvernig lifi ég?

Lífnaðarhættir okkar skipta einnig máli. Við takmörkuð loftskipti hlaðast enn frekar upp agnir í innilofti. Við þurfum að opna glugga eða nota aðra loftræstingu og „skipta út“ lofti amk 1-2 sinnum á dag. Góð húsregla er að eiga loftrakamæli og



fylgjast með því að loftraki hækki ekki úr hófi. Loftraki getur m.a. hækkað við sturtu- og baðferðir, eldamennsku og þurrkun á þvotti. Við gefum einnig sjálf frá okkur raka við öndun. Móða á rúðum og speglum er góð vísbinding um að loftrakinn sé of mikill og þá er hætta á rakapéttingu á köldum yfirborðsflötum, við rúður eða innan í byggingarhlutum. Vatnsgufa þéttist, ryk og gró eru til staðar og aðstæður til mygluvaxtar kjörnar. Í þessum tilfellum má sjá svarta slíkju eða doppur við rúður, svarta bletti í úthornum eða á útveggjum á bak við húsgögn. Einnig eykst hætta á að heitt rakt loft berist upp í kalt þakrými, inn í vegg eða aðra hluta og raki þéttist þar með tilheyrandi afleiðingum. Slímhúðin okkar óskar eftir hærri loftraka en á köldum vetrardögum þola húsin okkar það illa.

Umhirða og fagmenn

Þéttiefnum, fúgum og vatnsverjandi efnum á baðherbergi þarf að fylgjast með og lagfæra þegar þörf er á. Rétt

er að benda á að fúguefni á milli flísa er ekki vatnsþolið og því er mikilvægt að vinnubrögð við uppsetningu sturtu og baðs séu vönduð og framkvæmd af fagmönnum. Gott er að fá fagmann sem hefur klárað námskeið í frágangi á votrymum. Kostnaðarsöm vatnstjón verða reglulega í votrymum og oft vegna þess að efnisvali og frágangi var ábótavant. Skemmdir verða oft á nærliggjandi herbergjum þar sem vatn hefur náð að fara inn í vegg og undir gólfefni og mygluvandamál kemur þá oftast en ekki upp í svefnherbergjum íbúa.

Í fljótu bragði má því segja að fyrirbyggja, fagmennska, ábyrgð, athygli og viðbragð húseiganda geti haft veigamikil áhrif í forvörnum gegn rakavandamálum.

Til þess að bæta loftgæði má því benda á eftirfarandi:

- Skipta reglulega út lofti, opna glugga (minnka uppsöfnun og áhrif efna og fá ferskt loft inn).
- Ekki hafa gluggatjöld þétt við rúður né húsgögn þétt við útvegg.
- Þurrka umfram raka um leið og hans verður vart, við rúður, í hornum eða við sturtur.
- Fylgjast með þéttiefnum og vatnverjandi efnum í votrymum og skipta um þegar þarf.
- Fá fagaðila í stærri aðgerðir t.d. frágang á votrymum, gluggum, hurðum og lögnum.
- Þrifa reglulega og minnka ryk, sérstaklega á svæðum þar sem getur orðið rakapétting.

Af hverju er mygla í byggingum?



- Fá sér rakamæli (20-40% á veturna, hærra á sumrin en ekki yfir 55%, ræðst þó af lofthita).
- Takmarka notkun þvotta- og hreinsiefna sem innihalda ertandi efni og ilmefni.
- Ekki nota ilmkerti eða aðra ilmgjafa.
- Nota HEPA síu í ryksuguna, fjarlægir smæstu agnirnar úr innilofti.
- Bregðast fljót við er leka verður vart og hefja þurrkun á fyrsta sólarhring.
- Fylgjast vel með loftraka við þurrkun á þvotti innandyrna og við notkun barkalausra þurrkara.
- Tilkynna strax um vatnstjón og hefja þurrkun.
- Viðhalda húsum þannig að þau leki ekki og bregðast fljótt við leka.
- Hreinsa rennur og niðurföll reglulega.

Gangi ykkur vel, frekari upplýsingar og heimildalisti er á vefsíðunni www.husogheilsa.is

Sylgja Dögg Sigurjónsdóttir BSc líffræði, lýðheilsu og fagstjóri Húss og heilsu hjá EFLU verkfræðistofu. [OO](#)

Ofnæmislausu jólaballið hjá AO

Annað ofnæmislausu jólaball Astma- og ofnæmisfélags Íslands verður haldið í húsnæði SÍBS, að Síðumúla 6 í Reykjavík, 3. janúar 2016 kl. 14-16.

Á jólaballinu skemmtir frábært hljómsveit skipuð félögum í SÍBS og jólasveinar mæta á svæðið, dansa í kringum jólatréð með börnunum og færa þeim flotta poka með skemmtilegu dóti í. Einnig verður boðið upp á veitingar sem henta gestum jólaballsins.



Frábær SÍBS hljómsveit skemmtir á jólaballi AO.

Vinsamlegast tilkynnið komu ykkar á jólaballið okkar með því að senda póst á ao@ao.is fyrir 28. desember 2015 með upplýsingum um fjölda barna og fullorðinna. Einnig er gott að fá upplýsingar um það ofnæmi sem um ræðir. Systkini

eru velkomin með á jólaballið en aðgangur er ókeypis.

Með von um að sjá sem flesta, stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands. [OO](#)

Sýnum hvert öðru tillitsemi

Sonur minn Brimir Hrafn var aðeins fjögurra mánaða gamall þegar að hann greindist með slæmt mjólkur og soja ofnæmi. Hann var þá hættur að nærast og ældi mikið en hafði reyndar verið meira og minna veikur alveg frá fæðingu. Ég var áður búin að fara til heimilislæknis og einnig ræða þetta við ljósmóðurina í ungubarnaeftirlitinu en þau töldu bæði að þetta væri bara ungubarnakveisa. Sjálfri fannst mér þetta vera eitthvað annað og meira en það svo ég ákvað að bóka tími hjá lækni í Domus medica. Þar fékk Brimir ítarlega skoðun og fór í blóðrannsókn sem leiddi í ljós jákvæða svörun við mjólk, soja og eggjum. Hann var settur á Nutramigen og í kjölfarið varð ég að hætta með hann á brjósti. Eftir að hafa verið á Nutramigen í smá tíma fór hann strax að þyngrast og varð mun værari.

Víðtækt og alvarlegt ofnæmi

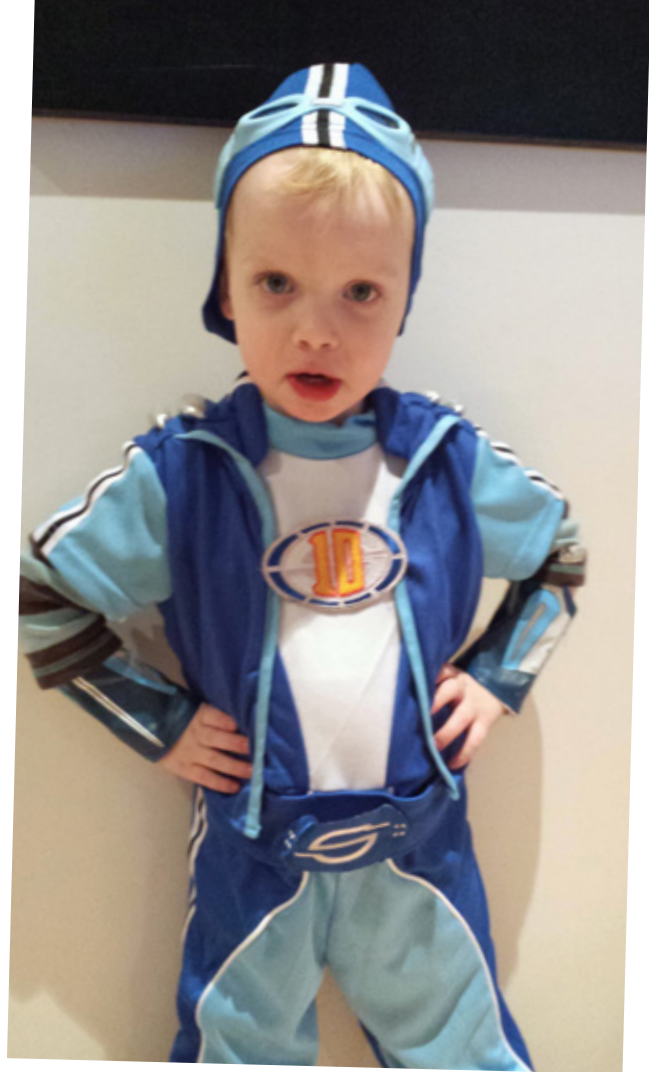
Á þessum tíma var Brimir Hrafn líka kominn með mjög slæmt exem og var alltaf með sveppasýkingar auk fleiri sýkinga í húðinni. Hann var orðinn svo slæmur að ég ákvað að panta tíma hjá Ara Víði Axelssyni á Landspítalanum. Eftir skoðun hjá honum kom í ljós mikið dýraofnæmi, þetta var töluvert áfall fyrir okkur foreldrana þar sem að við áttum hesta og einnig áttu fjölskyldur okkar hunda og ketti sem hann hafði ofnæmi fyrir. Af þessu sökum varð ég að hætta í hestamennsku. Þegar Brimir Hrafn fer að borða fasta fæðu kemur í ljós að hann hafði töluvert meira fæðuofnæmi en áður var talið. Fyrst mældist hann með ofnæmi fyrir eggjum, svo jarðarberjum, kíví og fiski. Þrátt fyrir að við forðuðumst þessa fæðu þá hélt Brimir Hrafn áfram að æla mikið. Exemið hafði versnað og hann var kominn með slæman astma. Annan hvern dag varð hann að fara í Kalíumpermanganat böð út af exemi og sýkingum. Það varð að bera á hann sterakrem, sýkladrepandi- og rakakrem tvisvar sinnum á dag, hann tók líka astmalyf og fyrir svefn varð hann að fá Vallergan til að bæta svefngæði hans.

Nær ráðþrota

Þegar Brimir Hrafn var orðinn rétt rúmlega tveggja ára gamall lá orðið ljóst fyrir að hann væri með mjög svæsið fæðuofnæmi. Til viðbótar við það sem hann hafði þegar greinst með þá sýndu ný ofnæmispróf á honum svörun við öllu kjöti, bæði rauðu og fuglakjöti. Með þessa vitneskju vorum við send heim, það var ansi mikið sjokk þar sem fátt var eftir sem Brimir Hrafn mátti borða. Mér fannst ég vera algjörlega ráðþrota þar sem litlar upplýsingar eru um hvernig setja á saman næringarríkan matseðil fyrir börn með svona mikið fæðuofnæmi, ég varð í rauninni að finna upp hjólið. Eftir einhverjar vikur hringdi ég aftur í lækinn og sagði honum að mér þætti þetta virkilega erfitt, hann viðurkenndi að það hefði verið algjört hugsunarleysi að láta mig ekki hitta næringafræðing. Í kjölfarið hitti ég einn slíkan sem kenndi mér sitt lítið af hverju um næringarefni og samsetningu fæðu og einnig hversu mikið hann yrði að drekka af Nutramigen svo að hann myndi dafna eðlilega en allt annað varð ég að finna út sjálf.

Á leikskóla með bráðaofnæmi

Brimir Hrafn byrjaði ekki á leikskóla fyrr en hann var orðinn nærri þriggja ára. Fyrstu mánuðina var mæting hans mjög takmörkuð, því sökum ónæmisgalla hans er ofnæmiskerfið í honum veikt. Hann fær til dæmis gjarnan lungnabólgu í kjölfar kvefs. Brimir Hrafn getur ekki farið á leikskólann án þess að taka inn ofnæmislyf áður því þar er svo mikið um ofnæmisvalda. Börn og starfsfólk sem eiga dýr bera með sér ofnæmisvaldinn og þá daga sem eldaður er fiskur í leikskólanum verður Brimir Hrafn mjög slæmur. Því eldri sem að Brimir Hrafn verður uppgötvar hann æ betur að hann er alltaf að fá öðruvísi mat en allir aðrir,



Brimir Hrafn.

í hverri máltíð í leikskólanum er hann öðruvísi. Hérna heima reyni ég að gera hans mat eins líkan okkar í útliti og hægt er og oft borðum við heimilisfólkið það sama og hann fær svo hann þurfi ekki alltaf að skera sig svona úr.

Hættara við að einangrast

Það að eiga barn með svona mikið ofnæmi gjörbreytir öllu lífi manns. Það sem áður þótti sjálfsagt er það ekki lengur og þú stendur frammi fyrir því að þurfa allt í einu alltaf að hafa varann á. Að fara í bíó er ekki lengur sjálfsagt mál eða til dæmis að sitja á Arnarhóli á hátíðis og góðviðris dögum, að fara út að borða, fara í afmæli og ýmislegt fleira sem venjulegt fólk getur gert án umhugsunar. Einstaklingar með slæmt ofnæmi einangrast mjög mikið, sem dæmi þá höfum við fjölskyldan ansi oft þurft að sleppa viðburðum vegna þessa ofnæmis sem Brimir Hrafn er með því mjög víða þar sem við förum eru dýr eða einhverjir aðrir ofnæmisvaldar.

Þekkingarleysi í samfélaginu

Það sem mér þykir erfiðast við að eiga barn með svona mikið ofnæmi er þekkingarleysi annarra. Svo maður tali nú ekki um þann slag sem þarf að eiga

*Fyrir þig,
sveppurinn minn*



Terbinafin Actavis

– *Gegn sveppasýkingu á milli tóa eða í nára*
Krem 10 mg/g

Notkunarsvið: Terbinafin Actavis inniheldur virka efnið terbinafinhýdróklóríð sem er sveppalyf til staðbundinnar notkunar en terbinafin er allýlamin, sem hefur breiða sveppaeyðandi verkun. Lyfið fæst án lyfseðils til meðferðar við sveppasýkingu á milli tóa (t.d. Trichophyton) og sveppasýkingu í nára (þ.m.t. candida). **Skammtar, fullorðnir og börn 12 ára og eldri:** Hreinsið og þurrkið sýktu svæðin vandlega áður en Terbinafin Actavis er borið á. Setjið kremið í þunnu lagi á sýktu húðina og svæðið í kring og nuddið því laust inn. Við fótisveppum og sveppum í nára skal bera kremið á sýkt svæði 1 sinni á dag í 1 viku. **Ekki má nota Terbinafin Actavis** ef ofnæmi er fyrir virka efninu, terbinafinhýdróklóríði eða einhverju hjálparefnum. **Sérstök varnaðarorð:** Terbinafin Actavis er aðeins til notkunar útvortis. Lyfið getur valdið ertingu í augum. Forðist að lyfið berist í augu, slímhúð eða í vefskemmd. Ef kremið berst í eitthvað af þessum svæðum á að hreinsa það vel með nægu vatni. Lyfið inniheldur sterylalkóhól og cetýlalkóhól sem getur valdið staðbundnum húðviðbrögðum (t.d. snertihúðbólgu). Ekki á að nota Terbinafin Actavis á meðgöngu eða við brjóstgjöf nema það sé algerlega nauðsynlegt. **Aukaverkanir:** Eins og á við um öll lyf getur orðið vart við aukaverkanir. Staðbundin einkenni svo sem kláði, skinnflögnun, verkur á notkunarstað, erting á notkunarstað, truflun á litarefnum, sviði í húð, roðapöt, hrúður o.s.frv. geta komið fram á notkunarstað. Þessi óskaðlegu einkenni þarf að greina frá ofnæmisviðbrögðum þ.m.t. útbrotum sem stöku sinnum er greint frá og valda því að hætta þarf meðferð. Ef terbinafin berst í augu fyrir slysi getur það valdið ertingu. Geymið lyfið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Markaðsleyfishafi: Actavis Group PTC ehf. Ágúst 2015.


Actavis



Brimir Hrafn.

við Tryggingastofnun, mér finnst þeir vera mjög tregir til að viðurkenna að ofnæmi sé líka veikindi, ég hef ekki tölu á því hversu oft ég hef þurft að berjast við þá stofnun. Fólk virðist almennt ekki átta sig á muninum á ofnæmi og óþoli þó að ég vilji alls ekki gera lítið úr óþoli, því getur jú fylgt mikil óþægindi en ofnæmi er annað og meira og getur verið lífshættulegt. Ansi oft fæ ég að heyra að einn biti geti nú varla valdið miklum skaða, að það geti varla verið að ofnæmið sé svona slæmt. Hið rétta er að einn biti getur gert son minn fárveikan. Brimir Hrafn er mjög næmur og næmir einstaklingar þurfa aðeins brot úr grammi af ofnæmisvaldinum og nægir þá oft að snerta fæðuna eða anda ofnæmisvaldinum að sér til að fá kast eða veikjast.

Fyrir jólin var ég að baka smákökur fyrir dætur mínar og setti egg í deigið, Brimir Hrafn leit ofan í skálina og dró andann. Það reyndist nóg til þess að hann fengi mjög slæmt ofnæmiskast. Eins og áður sagði er Brimir Hrafn með bráðafnæmi

fyrir mjólk og örlítið magn af mjólkurpróttinum getur valdið ofnæmiseinkennum hjá honum. Jafnvel minnsta mjólkurmengun annarrar matvöru getur valdið alvarlegum einkennum, sem og andi hann að sér mjólkurdufti. Hann má hvorki fá lítinn ostbita á húðina né koma við eitthvað sem inniheldur mjólk eða sem hefur komist í snertingu við mjólk. Það þarf alltaf að nota sér tusku eða þvottapoka á Brimi og við þurfum öll að gæta þess að kyssa hann ekki ef við erum búin að borða eitthvað sem inniheldur mjólk. Í febrúar síðast liðnum gerðist það leiðinlega atvik á leikskólanum að mjólk var óvart hellt út á grautinn hans Brimis Hrafn. Hann var búinn að taka tvær skeiðar þegar það uppgötvaðist og í kjölfarið fékk hann ofnæmislost.

Hundar leyfðir í almenningssamgöngum

Sem dæmi um hversu svæsið dýraofnæmið er þá þurfti ég einu sinni að taka Brimi Hrafn með mér upp í hesthús til föður míns. Ég lét hann bíða inn í bíl en hafi rifu á glugganum svo ég gæti talað

við hann meðan ég færi að athuga með hrossin. Eftir smá stund sá ég að Brimir Hrafn átti erfitt með að anda og augun voru sokkin. Ég mátti bruna með hann beinustu leið á Landspítalann. Það nægir Brimi Hrafn að hundur hlaupi að honum til þess að fá mikla ofnæmissvörun.

Mér þykir miður að margir hunda-eigendur séu að berjast fyrir því að hundar verði leyfðir í strætisvögnum og á kaffihúsum. Fólk með mikið ofnæmi á nógu erfitt með fara út á meðal fólks, hvað þá að t.d. fara í strætó og á kaffihús ef hundar yrðu leyfðir þar. Það sleppur þó yfirleitt til ef dýraeigendur nýta sér strætó og bera eitthvað af ofnæmisvaldinum með sér. Hins vegar getur fólk með ofnæmi ekki verið á sama stað og ofnæmisvaldurinn sjálfur. Ég geri mér fyllilega grein fyrir því að fólki þyki vænt um dýrin sín, það þekki ég manna best þar sem ég hef átt mörg dýr um dagana áður en Brimir Hrafn fæddist. Hins vegar er dýrahald val hvers og eins og mér finnst ekki hægt að ætlast til þess að sömu reglur eigi að gilda um dýr og menn og að þau eigi að hafa sama aðgang að almenningssrymum og við mannfólkið.

Flestir vita að það getur verið mjög kostnaðarsamt að vera veikur. Margir sem glíma við langvarandi veikindi hafa hreinlega ekki efni á því að reka bíl og þurfa að reiða sig á almenningssamgöngur. Sjálf er ég einstæð móðir með þrjú börn, ég á gamla bíldrúslu og þegar hún hrynur sé ég ekki fram á að geta keypt mér nýjan bíl. Komi til þessa mun ég þurfa að nota Strætó til að komast á milli staða en það gengi aldrei upp yrðu hundar leyfðir þar. Ég vildi óska þess að bannað yrði að hafa hunda með á almenna viðburði. Ég hef oftast en einu sinni þurft að fara með Brimi Hrafn heim eða upp á spítala út af ofnæmiskasti þó svo að ég hafi gefið honum lyf áður en við fórum út. Þetta á líklega við um fleiri en Brimi Hrafn. Þar að auki get ég ekki ímyndað mér að hundum líði vel í margmenni. Sýnum hvert öðru tillitsemi. [ao](#)



Minningarkort

Astma- og ofnæmisfélag Íslands gefur út minningarkort og rennur fé sem þannig aflast í fjárflyunarsjóði 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 skrifstofu 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. [ao](#)

Félagsgjöld og afslættir

Skorað er á félagsmenn að greiða félagsgjöldin og kynna sér vel þá afslætti sem bjóðast í Lyfjaval og með SÍBS kortinu:

Kæri félagsmaður

Við tökum reglubundið upp umræður um félagsgjöld í blaðinu okkar og nauðsyn þess að félagsmenn greiði í tíma. Stjórn AO og fleiri aðilar starfa sem sjálfbóðaliði fyrir félagið og í nefndum sem félagið á fulltrúa í og láta þar ekki sitt eftir liggja. Ávöxtur þessarar vinnu er aðgangur félagsmanna að þjónustu er snýr að hagsmunagæslu þeirra, samtal og aðstoð frá starfsmanni á skrifstofu, sérstök aðstoð frá formanni eða stjórn, fréttablaðið okkar, rafrænir upplýsingapóstar, fagleg fræðsla, jólaball fyrir börn með ofnæmi og systkini þeirra og fleira.

Margir eru vanir að nota heimabanka og greiða þar ýmsa reikninga og fylgir



AO því nútímanum í því að félagsgjöldin má greiða í heimabanka. Hins vegar eru einhverjir sem nota ekki heimabanka og þeir valkostir sem standa þeim til boða eru að fá sendan greiðsluseðil, að greiða með greiðslukorti eða að

setja félagsgjöldin í beingreiðslur en síðastnefndu þjónustuna þarf að óska eftir í gegnum bankann. Óska má eftir greiðsluseðli með því að senda tölvupóst á ao@ao.is eða að hringja í 560-4814 á mánudögum milli 9 og 15.

Hver félagsmaður skiptir okkur máli en einnig hver greiðsla því félagsgjöldin eru grundvöllur þess að félagið nái að halda áfram að vaxa og gæta hagsmuna félagsmanna sinna. [ao](#)

Kær kveðja,
stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands.

Lyfjakostnaður sjúklinga lækkaði um áramót



Hluttur sjúkratryggðra í lyfjakostnaði lækkaði 1. janúar 2015 samkvæmt reglugerð sem heilbrigðisráðherra gaf út. Þak á árlegum hámarkskostnaði lyfjanotenda lækkaði um 10%; fór hjá almennum notendum úr 69.416 kr. í 62.000 kr. og hjá börnum og lífeyrisþegum og ungmennum yngri en 22 ára úr 46.277 kr. í 41.000 kr.

Jafnframt því sem hámarksþök lyfjakostnaðar á tólf mánaða tímabili lækkaði um 10%, lækkuðu að sama skapi fjárhæðir afsláttarþrepa í lyfjagreiðslukerfinu.

Lyfjagreiðslukerfið miðast við að notendur borgi lyf sín að fullu þar til ákveðinni fjárhæð er náð, en eftir það greiða sjúkratryggingar 85% af verði lyfjanna á móti 15% hlutdeild sjúklings. Full greiðsluþátttaka almenns lyfjanotanda miðaðist við 24.075 kr. en lækkaði niður í 22.000 kr. og hjá börnum og lífeyrisþegum fór þessi fjárhæð úr 16.050 kr. í 14.500 kr.

Ávinningur sjúklinga varð sá að lækkan lyfjakostnaðar, sem reglugerð heilbrigð-

isráðherra felur í sér, er í samræmi við ákvörðun ríkisstjórnarinnar um að lækka hlut sjúklinga í lyfjakostnaði um 5%.

Ávinningur sjúklinga verður þó eitthvað meiri en þessu nemur vegna lækkanar virðisaukaskatts á lyfjum um áramót 2015 úr 25,5% í 24%.

Hægt er að skoða nánar á vef velferðar- ráðuneytisins. [ao](#)



Skyndihjálpar við bráðaofnæmi

Á heimasíðunni skyndihjálpar.is má finna einfaldar leiðbeiningar um skyndihjálpar auk þess sem Rauði krossinn hefur gefið út skyndihjálparapp. Í appinu má nálgast allar helstu upplýsingar um skyndihjálpar, prófa þekkingu sína í fræðunum á gagnvirkum hátt, skoða myndbönd og ef um neyðarástand er að ræða er hægt að hringja beint í Neyðarlínuna úr því.

Rauði krossinn býður upp á vönduð og hagnýt námskeið í skyndihjálpar víða um landið, sem sniðin eru að þörfum hópa, s.s. almennings, fagaðila og fyrirtækjastarfsmanna, bæði hvað varðar lengd og efnistöð.

Ofnæmi/bráðaofnæmi

Talað er um ofnæmi þegar líkaminn bregst harkalega við tilteknum efnum sem hann kemst í snertingu við. Algengar ástæður fyrir ofnæmi eru frjókorn, bit og stungur, latex og ýmsar fæðutegundir eins og egg, skelfiskur hnetur og mjólkur-afurðir. Aðrir hlutir svo sem latex, bit vespa eða býflugna og sum lyf geta einnig kallað fram ofnæmisviðbrögð.

Viðbrögðin geta verið mjög mismunandi. Efni sem flestum eru skaðlaus geta valdið óeðlilegum viðbrögðum hjá sumum og efni sem valda vægum ónotum hjá einum geta verið lífs-hættuleg fyrir einhvern annan.

Húð, augu, öndunarvegur og meltingarvegur komast oft í snertingu við efni sem eiga upptök sín utan líkamans. Þessir líkamshlutar eru því sérlega viðkvæmir fyrir staðbundnum ofnæmisviðbrögðum.

Dæmi um ofnæmisviðbrögð eru ofsakláði, ofnæmisútbrot (exem) og sumar tegundir astma. Yfirleitt bregst líkaminn við ofnæmisvöldum á svipaðan hátt en stundum geta einkennin

verið mjög alvarleg, svo sem miklir öndunarörðugleikar, bólga í hálsi eða svokallað bráðaofnæmi og þá þarf að bregðast strax við. Bráðaofnæmislost eru alvarleg ofnæmisviðbrögð sem leiða til þess að einstaklingur á erfitt með að anda, púlsinn verið hraður en veikur, blóðþrýstingur lækkar og meðvitundin skerðist.



Einkenni

- Ofsakláði
- Útbrot, upphleypt rauðleit eða hvítskellótt húð
- Bólgur (á tungu, í koki, á höndum eða fótum)
- Sljóleiki
- Uppnám
- Óþægindin hverfa ekki á nokkrum mínútum
- Öndunarerfiðleikar, andnaud.
- Bráðaofnæmislost
- Köfnunartilfinning
- Meðvitundarleysi

Skyndihjálpar

Komir þú til hjálpar skaltu gera eftirfarandi: Ef þú telur að um bráðaofnæmi sé að ræða skaltu hringja strax í Neyðarlínuna 112.

Alltaf skal hringja eftir hjálpar ef um bráðaofnæmi er að ræða. Ef þú veist að sjúklingurinn hefur áður sýnt ofnæmisviðbrögð skaltu taka það fram í samtalinu við Neyðarvörðinn.

Fjarlægðu ofnæmisvaldinn: Skolaðu munninn strax ef um er að ræða mat, taktu brodd geitungs úr húðinni ef um slíkt ofnæmi er að ræða osfrv.

Hjálpaðu sjúklingnum að taka þau lyf sem hann á og hefur verið ávísað á hann af lækni. Gættu þess að skammturinn sé réttur. Gefðu aldrei lyf að eigin frumkvæði.

Ef einstaklingurinn er með bráðaofnæmi (öndunarerfiðleika, lost eða skerta meðvitund) og á sinn eigin adrenalínþenna, ávísað af lækni, máttu aðstoða hann við að nota þennann. Það á ekki við í öllum tilfellum ofnæmis að nota adrenalínþenna. Hughreystu einstaklinginn á meðan beðið er eftir sjúkra-bílnum.



Gunnhildur Sveinsdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum, tók saman. [AO](#)



Hvernig á að matreiða ofnæmisfæði á öruggan hátt?



Þátttakendur á námskeiði um eldun ofnæmisfæðis sem haldið var í Akraseli á Akranesi nýverið.

Astma- og ofnæmisfélag Íslands (AO) býður nú upp á námskeið um hvernig beri að matreiða ofnæmisfæði á öruggan hátt. Megin markópurinn eru þeir sem starfa í eldhúsum leikskóla og skóla, en einnig í skólamötuneytum, eldhúsum sjúkrahúsa og mötuneytum í fyrirtækjum. Einnig starfsmenn í fyrirtækjum í matvælaframleiðslu og veitingageiranum. Fyrstu námskeiðin hafa verið haldin og voru þau í Kópavogi, Akranesi, Dalvík og í Hafnarfirði. Fleiri námskeið eru fyrirhuguð til að anna eftirspurn.

„Námskeiðið skiptist í tvo hluta, fyrri hlutinn er fræðilegur og sá síðari verklegur. Hægt er að óska eftir því að sitja aðeins fyrri hutann, sem væri þá góð fræðsla fyrir starfsfólk starfsstaðanna í heild sinni. Foreldrar og aðrir aðstandendur eru einnig velkomnir á námskeiðið,“ segir Selma Árnadóttir, móðir barns með fæðuofnæmi og stjórnarmaður í AO. Selma hefur ásamt Fríðu Rún Þórðardóttur, næringarfræðingi og formanni félagsins, hannað námskeiðið út frá þörfum markhópsins, með skjólstaðinga AO í huga. Margrét S. Sigbjörnsdóttir fagstjóri matartækna og kennari í Menntaskólanum í Kópavogi hefur skipulagt verklegan þátt námskeiðsins sem hún kennir ásamt Steinunni Önnu Kjartansdóttur.

Matseðlar og matreiðsla á ofnæmisfæði

„Fæðuofnæmi er síður en svo á undanhaldi þó svo að sumir séu jafnvel sjálfgreindir eða að prófa sig áfram með að sleppa ýmsum fæðutegundum í sínu daglega mataræði í leit að betri líðan,“ segir Fríða Rún. „Hvort sem fæðuofnæmið er læknisfræðilega greint eða ekki eiga allir rétt á að fá það ofnæmisfæði sem þeir telja sig þarfnast. Það kemur síðan í hlut þeirra sem annast matargerð víðs vegar í samfélaginu

að matreiða og bera fram öruggan, vel samsettan og girnilegan mat. Sumir sem hafa þessu hlutverki að gegna finna ekki fyrir nægjanlegu öryggi og skortir jafnvel á þekkingu í tengslum við samsetningu á matseðlum og matreiðslu á ofnæmisfæði. Það má draga úr slíku óöryggi með markvissri fræðslu og leiðsögn þar sem leiðbeinendur þessa námskeiðs mæta þátttakendum á miðri leið og bera virðingu fyrir þeirri reynslu sem þeir búa yfir og hafa til að miðla á móti.“

Skert lífsgæði

„Megin markmiðið með námskeiðinu er að bjóða upp á faglega fræðslu um fæðuofnæmi, alvarleika þeirra og hvernig tryggja megi góða og holla næringu,“ segir Selma. „Lífsgæði þessara einstaklinga eru oft verulega skert og því verður fjallað um það hvernig tryggja megi félagslega þátttöku þessara einstaklinga í skóla- og félagsstarfi. Boðið verður upp á verklega kennslu í matargerð út frá matreiðslu á ofnæmisfæði og síðast en ekki síst, skapaður grundvöllur fyrir umræður og skoðana-skipti.“ Selma bætir við: „Það vantar aðgengilega fræðslu á þessu sviði og sér í lagi frá hendi þeirra sem hafa reynsluna báðum megin borðsins og hafa skilning á því hversu flókið það getur verið að tryggja öruggt fæði og umhverfi fyrir einstakling með fæðuofnæmi og önnur ofnæmi.“

Öflug fræðsla um alvarleika fæðuofnæmis

„Það er mikilvægt að opna á umræður og auka meðvitund í þjóðfélaginu öllu fyrir því hversu flókið og alvarlegt fæðuofnæmi getur verið,“ segir Fríða Rún. „Það þarf að upplýsa um það hvað þeir sem stríða við fæðuofnæmi og aðstandendur þeirra þurfa að takast á við í daglegu lífi, hluti sem okkur hinum finnst sjálfsagðir. Það, að stuðla að öflugri fræðslu um alvarleika

fæðuofnæmis og veita faglega ráðgjöf stuðlar aftur að bættum hag barna, unglinga og fullorðinna sem eru með fæðuofnæmi. Það eykur jöfnuð í samfélaginu og stuðlar að því að allir hafi aðgengi að hollum og næringarríkum mat sem er laus við þá ofnæmisvalda sem hver einstaklingur þarf að forðast.“

Lýsing á námskeiðinu

„Námskeiðið er um sjö klukkustundir og er haldið á tveimur dögum. Fyrri daginn er veitt næringartengd fræðsla um fæðuofnæmi. Um er að ræða almenna fræðslu um fæðuofnæmi og hvaða næringarefni geta orðið af skornum skammti þegar fæðuofnæmi er til staðar. Farið er yfir hvaða fæðutegundir geta komið í staðinn fyrir mjöl, korn, mjólk, egg, fisk, hnetur og fleira til að fullnægja næringarlegum þörfum og skapa fjölbreytni í fæði barna, unglinga og fullorðinna sem þurfa að sleppa þessum fæðutegundum vegna fæðuofnæmis,“ segir Fríða Rún. „Þá er farið yfir félagslega þætti, viðmót samfélagsins og þær aðstæður sem skapast geta hjá einstaklingi með fæðuofnæmi,“ segir Selma. „Seinni daginn fer fram verkleg kennsla í því hvernig beri að elda fyrir ofnæmis-sjúka. Sú kennsla nær yfir heitar mál-tíðir, meðlæti og eftirrétti, bakstur, sem og hvernig megi forðast smit.“

„Leiðbeinendur á námskeiðsins hafa mikla reynslu og þekkingu á viðfangs-efninu og langa reynslu í matargerð á öllum stigum. Þekking á fræðunum og hinum mannlega þætti, brennandi áhugi og jákvætt viðmót fer því allt saman á þessu áhugaverða námskeiði“ bætir Selma við að lokum.

Áhugasamir um námskeiðið eru hvattir til að hafa samband við Fríðu Rún Þórðardóttur formann Astma- og ofnæmisfélags Íslands í síma 898-8798 eða senda póst á frida@heilsutorg.is ao

Astma- og ofnæmisfélag Íslands styrkir tvö rannsóknarverkefni

Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélags Íslands var haldinn þann 29. apríl síðast liðinn. Auk hefðbundinna aðalfundarstarfa voru afhentir styrkir úr Styrktar-sjóði AO. Að þessu sinni hlutu styrki þær Anna Kristín Þórhallsdóttir, sérnámslæknir í heimilislækningum á Lungna- og ofnæmisdeild LSH og Monique Van Oosten sjúkráþjálfari á Reykjalundi og starfsmaður í heimaþjónustu en þær hlutu báðar styrk vegna rannsókna sinna er tengjast astma og ofnæmi.

Rannsókn Önnu Kristínar ber heitið „Níturoxíð í útöndunarlofti hjá miðaldra íslensku slembiúrtaki“ og er hluti af Evrópukönnuninni Lungu og Heilsa III: Ofnæmi á Íslandi. Evrópukönnunin Lungu og Heilsa er fjölþjóðleg rannsókn sem hófst árið 1990 og nær til 3600 einstaklinga á hverjum rannsóknarstað, en þátttakendur voru valdir handa-hófskennt þá á aldrinum 20-44 ára og svöruðu þeir ítarlegum spurningalista.

Monique hefur undanfarin ár rannsakað nýlega öndunartækni, svokallaða Buteyko-aðferð og jafnframt áhrif hvíldaröndunar á einkenni og stjórn astmasjúkdómsins. Buteyko-aðferðin hefur gefist gríðarlega vel gegn astma og öðrum öndunarsjúkdómum og hentar sérstaklega vel fólki með langvinnar berkjabólgu, astma, lungnaþembu, ofnæmi, kæfisvefn, síþreytu og háþrýsting. Aðferð Buteykos kemur mörgum spánskt fyrir sjónir í fyrstu en aðferðin byggir að miklu leyti á því að hægja á önduninni.

Rannsókn Önnu Kristínar Þórhallsdóttur

800 einstaklingum var í upphafi boðið til viðtals og rannsókna ásamt 90 einstaklingum með astmaeinkenni. 567 ein-

staklingar tóku síðan þátt í eftirfylgni árið 2000. Núverandi rannsókn byggir á 20 ára eftirfylgni og nýverið hafa 403 einstaklingar lokið fullri þátttöku með því að svara fjölmörgum spurningalistum, farið í gegnum FeNO-mælingu og blásturspróf, gefið blóð til mælinga á total-IgE og sértæktum mótefnum og undirgengist húðpróf.

Fyrsta greinin um niðurstöðurnar mun fjalla um níturoxíðmælingar í útöndunarlofti (fractional exhaled nitric oxide, FeNO) og tengsl við öndunarfæraeinkenni, astma og ofnæmi (bæði skilgreint sem jákvætt húðpróf og sem sértæk mótefni í blóði). Jafnframt áhrif aldurs, kyns, hæðar, þyngdar, reyklinga og lyfja. Er þetta í fyrsta sinn sem slíkar upplýsingar verða birtar hérlandis, en víða erlendis hefur FeNO-mæling unnið sér sess við mat á öndunarfærasjúkdómum og til að fylgja eftir árangri lyfjameðferðar. Alþjóðleg úrvinnsla FeNO (sjá www.ECRHS.org) verður gerð þar sem öll rannsóknarsetrin verða borin saman og jafnframt verða birtar aðrar niðurstöður. Þegar liggur fyrir að ofnæmi hefur aukist verulega í rannsóknarhópnum á þessu 20 ára tímabili. Rannsókn Önnu er ætlað að auka þekkingu á faraldsfræði og sérstöðu ofnæmis og astma á Íslandi, auk þess að varpa ljósi á eðli FeNO mælinga í því sérstaka ofnæmisumhverfi sem er í íslenskri náttúru og heimilum. Rannsóknirnar byggja á alþjóðasamvinnu og stöðluðum aðferðum.

Rannsókn Monique Van Oosten

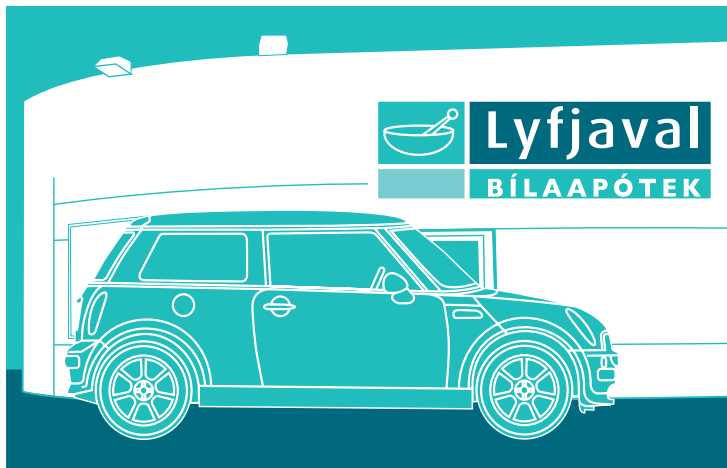
Í nútímaþjóðfélögum er astma víðtækur og vaxandi sjúkdómur. Úkraínski læknirinn prófessor Pavlovich Buteyko vann að umfangsmiklum lífefna-



fræðirannsóknum á 40 ára tímabili í Novosibirsk í Síberíu. Þar þróaði hann aðferð til að vinna meðal annars gegn astma og skilaði sú aðferð mjög góðum árangri. Í Rússlandi voru þessar kenningar viðurkenndar árið 1985 en ekki fyrr en á síðustu árum hefur aðferðin vakið vaxandi athygli og náð útbreiðslu á Vesturlöndum, m.a. í Ástralíu, Nýja-Sjálandi, Bretlandi, Hollandi, Úkraínu, Ísrael og N-Ameríku. Breska heilbrigðiskerfið hyggst til að mynda birta kenningar Buteykos í viðmiðunarreglum sem gefnar eru út um meðferð fyrir astmasjúklinga (British guideline on the management of asthma). Ástæðan fyrir þessari skyndilegu útbreiðslu er einkum góð reynsla af aðferðinni en einnig niðurstöður vísindarannsókna sem birtar hafa verið í vestrænum ritrýndum fagtímaritum sem benda til þess að notkun aðferðarinnar minnki verulega þörf astmasjúklinga bæði fyrir berkjuvíkkandi lyf og steralyf.

Astma- og ofnæmisfélag Íslands er stolt af því að vera styrktaraðili slíkra verkefna og óskar styrkhöfum góðs gengis við rannsóknir sínar. [ao](#)

**Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin
10-23 alla daga vikunnar.**



Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga

Álftamýri 9-18 virka daga

Mjódd 9-18:30 virka daga
laugardaga 12-16

Lyfjaval.is

**Við bjóðum MediSmart Ruby
blóðsykurmæla og strimla frítt fyrir þá
sem eru með skírteini frá TR.**



- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
 - „No coding“ þarf ekki að núllstilla
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
 - Mæling tekur aðeins 5 sek.
 - Geymir 480 mælingar í minni
 - Hægt að tengja við tölvu

NÝTT



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

ÞVOTTAEFNI | HREINLÆTISVÖRUR | HÚÐVÖRUR | ANDLITSLÍNA | BARNAVÖRUR

VIÐKVÆM HÚÐ? PRÓFAÐU ALLA LÍNUNA...

...fyrir heimilið, fjölskylduna og þig.

Neutral er sérstaklega þróað fyrir viðkvæma húð og inniheldur engin ilmefni, litarefni eða paraben – þannig hjálpar Neutral þér að vernda húð allra í fjölskyldunni.

Skoðaðu allar Neutral vörurnar í næstu verslun eða kattu á Neutral.is



ASTMA- OG OFNÆMISFÉLAG ÍSLANDS
MÆLIR MEÐ VÖRUM FRÁ NEUTRAL

Neutral®