

Astmi og ofnæmi

Fræðslurit um astma og ofnæmi

Tímarit Astma- og ofnæmisfélags Íslands 8. árg. 2. tbl. 2014



**Nýtt hagsmunafélag um fæðuóþol og -ofnæmi:
Selíak og glútenóþolssamtök Íslands**

**Birna Óskarsdóttir:
Mín upplifun af greiningu**

**Viðar Þorsteinsson:
Í Járnkarlinn þrátt fyrir astma!**

**Aðalheiður Rán Þrastardóttir:
Fæðuofnæmi og fæðuóþol
í leikskólum**

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
Seliak- og glútenóþolssamtök Íslands	4
Vitundarvakning um seliak sjúkdóminn	5
Reynslunni ríkari	6
Mín upplifun af greiningu	6
Í Járnskarlinn þrátt fyrir astma!	8
MedicAlert merkið	10
Auglýsing um styrki	10
Námskeið um ofnæmisfæði	12
Ábendingar óskast!	12
Jólaboð - glútenfrítt fæði	13
Minningarkort	14
Félagsgjöld og afslættir	14
Gerir þú hreint fyrir jólin?	14
Leiðbeiningar um þrif	14
Fæðuofnæmi og fæðuóþol í leikskólum	17
Nikkelofnæmi	20
Jólaball	22

Stjórn AO:

Fríða Rún Þórðardóttir,
formaður

Hólmfríður Ólafsdóttir,
varaformaður

Sólveig Hildur Björnsdóttir,
ritari

Jóhanna Garðarsdóttir,
gjaldkeri

Selma Árnadóttir,
meðstjórnandi

María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir,
meðstjórnandi

Björn Ólafur Hallgrímsson,
varamaður

Dagný Erna Lárusdóttir,
varamaður

Starfsmaður:
Tonie Gertin Sörensen

Formannspistill

Ágætu félagar

Árið 2014 var viðburðaríkt fyrir Astma- og ofnæmisfélag Íslands. Lind, félag um meðfædda ónæmisgalla, hélt á vordögum vel heppnaða ráðstefnu með fjölda innlendra og erlendra þátttakenda og Seliak- og glútenóþolssamtök Íslands voru stofnuð sem er kærkomin viðbót við okkar góða starf.

Við metum mikils og erum stolt af þeim einstaklingum sem leiða þessi tvö aðildarfélög en með stofun nýrrar undirdeildar AO vex félaginu enn fiskur um hrygg. Efling AO, annarra sjúklingasamtaka og samtaka þeirra sem eiga við hverskonar fötlun að stríða verður að eiga sér stað. Þessi félög þurfa nefnilega að standa sig enn betur en áður þegar heilbrigðiskerfið hefur ekki bolmagn til þess vegna fjársveltis og vanmáttar. Sjúklingasamtök þurfa hins vegar fé til að standa straum af sinni starfsemi. Þó svo að aðgengi að fjármagni hafi minnkað verulega þá eru enn til staðar styrkir sem hægt er að sækja um, til að mynda hjá velferðarráðuneytinu og fyrir það erum við þakklát.

Það munar sannarlega um allt samstarf sem hægt er að eiga við fyrirtæki. Til að mynda hefur GlaxoSmithKline verið ómetanlegur félagi AO við útgáfu á fræðslubæklingum sem allir landsmenn geta notið góðs af bæði á prenti og á rafrænu formi á www.ao.is Á næsta ári munu fimm síðustu bæklingarnir líta dagsins ljós en það er mikið afrek þegar litið er til þess að öll skrifin eru unnin í sjálfböðavinnu lækna og sérfræðinga. Mannauðurinn okkar hjá AO er nefnilega mikill og það munar svo sannarlega um hann þegar aðrar stoðir samfélagsins eru ekki nógu sterkar.

Fulltrúar AO sátu ánægjulegt og uppbyggjandi þing SÍBS að Reykjalundi í byrjun október og ljóst er að ný stjórn SÍBS hefur verk að vinna en kemur að góðu búi og mikilvægum verkefnum sem spennandi verður að takast á við. Sér aðild að ÖBÍ er efst á óskalista aðildarféлага SÍBS þessa mánuðina. Sú vinna er í gangi og vonandi næst samkomulag sem allir geta vel við unað og enn virkari samvinna geti hafist þar sem leiðarljósið er meðal annars jöfnuður fyrir alla.

Seliak- og glútenóþolssamtökin voru stofnuð í byrjun hausts og verður spennandi að sjá hversu fljótt þau ná eyrum og augum almennings. Það er ljóst að þörfin fyrir slík samtök er mikil við að koma að fræðslu og útbreiðslu á vönduðu efni um sjúkdóminn og afleiðingar hans. Fréttablað AO mun að þessu sinni taka sérstakt mið af þess konar fræðslu.

Stjórn AO þakkar félagsmönnum sínum fyrir árið sem er að líða og fyrir komuna í 40 ára afmælið sem við höldum með glæsibrag í apríl. Félagið er ekkert án einstaklinganna sem það skipa og því verðum við í stjórninni stöðugt að vera til staðar og hlusta á þarfir og óskir félaganna og vinna ötullega að þeirra hag. [ao](http://www.ao.is)

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: NN • Nöfn barna á forsíðumynd: Diljá Þóra Friðriksdóttir og Mikael Freyr Friðriksson • Hönnun og umbrot: Hugverkasmíðjan • Prentun: Prentmet



Opnunarhátíð Selíak- og glútenóþolssamtaka Íslands, 13. september, á alþjóðlegum degi selíakfólks.

Selíak- og glútenóþolssamtök Íslands

Selíak- og glútenóþolssamtök Íslands voru nýlega stofnuð á Íslandi, í samvinnu við Astma- og ofnæmisfélag Íslands.

Meginmarkmið samtakanna er að fræða og styðja við einstaklinga og fjölskyldur þeirra sem eru með selíak sjúkdóminn. Einnig að gera yfirvöld, framleiðendur og innflytjendur matvæla, skólakerfið og almenning meðvitaðri um alvarleika selíak sjúkdómsins og glútenóþols, til jafns við önnur fæðuofnæmi. Með því að vinna með þeim fyrirtækjum sem framleiða eða flytja inn matvæli má stuðla að auknu framboði á sér-fæðisvörum, bæta þýðingar og merkingar á umbúðum og síðast en ekki síst tryggja nægjanlegt fæðuframboð og fjölbreytni.

Stuðningur við fólk með tengd fæðuofnæmi og fæðuóþol, svo sem hveitiofnæmi, mjólkuróþol og mjólkurofnæmi er annað markmið sem samtökin hafa á stefnuskrá sinni.

Þegar fólk með selíak sjúkdóminn borðar glúten bólgna þarmarmatoturnar sem oft veldur því að mjólkursykurinn er ekki brotinn niður í meltingarveginum.



Frá opnunarhátíð Selíak og glútenóþolssamtaka Íslands.

Mjólkuróþol er þess vegna algengur fylgikvilli selíak sjúkdómsins. Það er mikilvægt að fólk geri greinamun á mjólkuróþoli annars vegar og mjólkurofnæmi hins vegar. Eins er mikilvægt að gera greinarmun á hveitiofnæmi og selíak sjúkdómnum. Oft koma þessi fæðuofnæmi og fæðuóþol fyrir hjá sama einstaklingnum eða í sömu fjölskyldum.

Þegar við förum af stað með stofnun samtakanna opnaði samfélagið arma

sína. Margir höfðu samband við okkur, bæði fólk sem hafði reynslu af sjúkdómnum og áhugasamir fjölmiðlar. Þessar góðu móttökur benda til þess að stofnun samtakanna hafi löngu verið orðin tímabær. Nú fögnum við umræðunni og vonumst eftir að geta upplýst samfélagið um selíak sjúkdóminn, glútenóþol og fæðuóþol og –ofnæmi tengt selíak. Við munum í sameiningu berjast fyrir því að vera ekki útilokuð og einangruð vegna sjúkdómsins. Þegar öllu er á botninn hvolft er þetta einn besti sjúkdómur sem hægt er að fá því honum er hægt að halda niðri með glútenlausu fæði í stað lyfja.

Við tökum öllum sem vilja taka þátt í samtökunum fagnandi. Hægt er að skrá sig í félagið á heimasíðu Astma- og ofnæmisfélags Íslands www.ao.is (og skrá selíak í athugasemdadálkinn) en félagar njóta ýmiss konar afsláttarkjara AO og SÍBS, fá sent fréttablað og fréttapistla AO og njóta þeirrar fræðslu sem AO og Selíak- og glútenóþolssamtök Íslands bjóða upp á. [ao](http://www.ao.is)



Vitundarvakning um selíak sjúkdóminn, glúten- og fæðuóþol, sem og ofnæmi tengt selíak

Glútenóþol (selíak/celiac sjúkdómurinn) er töluvert algengur sjúkdómur. Í Evrópu má áætla að um það bil einn af hverjum hundrað séu með selíak sjúkdóminn. Þrátt fyrir það virðist sjúkdómurinn fremur lítt þekktur á Íslandi og margir jafnvel ógreindir enda er vanþekking á sjúkdómnum töluvert vandamál.

Ráðleggingar um glútenlaust fæði og fullyrðingar um að slíkt fæði leysi fjölda heilsufarslegra vandamála hafa þó verið nokkuð áberandi á tilteknum heilsuvefsíðum og í heilsu- og tískutímaritum landsins. Oft virðist heldur ekki vera um faglega umfjöllun eða ráðgjöf að ræða, sem er miður. Þá virðist skortur á raunverulegum skilningi í garð þeirra sem glíma við selíak sjúkdóminn. Erfitt getur reynst að veita fullnægjandi sérfæði í skólum, á vinnustöðum, hjúkrunarheimilum og samfélum. Fáir matsölustaðir bjóða upp á glútenlaust fæði. Ástæðurnar fyrir takmörkuðu framboði á glútensnauðu fæði má mögulega rekja til skorts á þekkingu og fullnægjandi aðstöðu til að elda sérfæði þannig að vel sé. Tækifæri fólks með sjúkdóminn til að stunda eðlilegt félagslíf er því af skornum skammti og því miður eru dæmi um það að fólk einangrist félagslega sökum þessa.



Systkinin Mikael Freyr Friðriksson (11 ára) og Diljá Þóra Friðriksdóttir (6 ára). Mikael er með mjólkurofnæmi og Diljá er með Selíak

Hvað er selíak sjúkdómur?

Selíak sjúkdómurinn er sjálfsöfnæmis-sjúkdómur sem lýsir sér á þann hátt að þegar glútens er neytt ræðst ónæmiskerfi einstaklingsins á slímhúð þarmaveggjanna með þeim afleiðingum að þarmatoturnar fletjast út. Þetta veldur því að upptaka næringarefna skerðist og ýmis einkenni geta brotist fram, einkum frá meltingarvegi. Ef einstaklingar með selíak sjúkdóminn neyta glútens getur þarmabólgan leitt til vannæringar og sjúkdóma í kjölfar næringaskorts. Hjá

einstaklingi sem ekki er meðvitaður um sjúkdóminn, hefur til dæmis ekki fengið greiningu eða fylgir ekki ráðleggingum um glútenlaust fæði, þá skaddast þarmatoturnar sífellt meir.

Selíak getur líka brotist út sem húð-sjúkdómur sem á íslensku kallast hringblöðrubólga. Einkennin eru húðútbrot og þeim fylgir oft mikill kláði. Meðferðin við selíak sjúkdómnum er því að neyta 100% glútenlauss fæðis, ævilangt. [ao](#)

**Anna Kolbrún Jensen, formaður Selíak-
og glútenópolssamtaka Íslands:**

Reynslunni ríkari

„Ætlar þú í alvöru að flytja til Íslands? – En hún er með glútenópol!“ Þetta sagði læknirinn okkar í Svíþjóð, þegar ég tilkynnti honum að ég væri að flytja heim. Læknirinn hafði heyrt hversu langt á eftir Ísland er, þegar kemur að glútenópoli. „Hvaða vitleysa“, sagði ég, „ég er að fara að flytja til Íslands! Það getur ekki verið að þetta sé svona hræðilegt“.

Dóttir mín greindist með selíak sjúkdóminn þegar við bjuggum í Svíþjóð, þá var hún þriggja ára. Þegar hún greindist fékk ég ráðgjöf frá sænsku heilbrigðisþjónustunni um glútenlausan lífsstíl. Ég fékk fræðslu um glúten í matvörum, um smíðaðu og hvernig ég ætti að auðvelda dóttur minni að lifa heilbrigðu

og eðlilegu glútenlausu lífi. Ég pantaði glútenlausar matvörur beint frá spítalanum sem voru sendar heim til mín. Dóttir mín fékk strax sérfaði í leikskólanum og leikskólakennararnir fóru á námskeið til að fræðast meira um selíak sjúkdóminn. Dóttir mín leiraði til dæmis með glútenlausum leir í leikskólanum vegna þess að leikskólakennararnir höfðu áhyggjur af því að hún myndi smakka á leirnum sem innihélt glúten. Það er því engin furða þó mér hafi brugðið við þegar ég flutti heim til Íslands.

Á Íslandi höfðu flestir sem ég talaði við, ekki heyrt talað um selíak sjúkdóminn,

hvorki innan heilbrigðiskerfisins né utan þess, til dæmis í mótuneytum og á veitingastöðum.

Veröldin okkar fór á hvolf og ég var næstum búin að pakka ofan í tösku og flytja aftur til baka til Svíþjóðar. Baráttuviljinn og ástin á Íslandi hafði þó betur og ég ákvað að líta þetta bjartsýnum augum.

Við getum breytt þessu á Íslandi! 



Anna Kolbrún Jensen.

**Birna Óskarsdóttir í stjórn Selíak-
og glútenópolssamtaka Íslands:**

Mín upplifun af greiningu

Ég greindist með selíak sjúkdóminn árið 2011. Þá hafði ég takmarkaða þekkingu á sjúkdómnum. Ég fékk viðtal við næringarfræðing í kjölfar greiningar en það var eini stuðningurinn sem ég fékk. Ég þráði að hitta annan einstakling sem var að upplifa það sama og ég, einhvern sem gat gefið mér ráð og stuðning en þann einstakling fann ég hvergi.

Sjálfsagðir hlutir eins og að borða í mótuneytum, á veitingastöðum, í matarboðum, í brúðkaupum og að fá sér pylsu eða samloku í næstu sjoppu voru ekki í boði lengur. Ég þurfti að læra að elda upp á nýtt, taka eldhúsið mitt í gegn, skipuleggja hvern dag út frá því hvað og hvar ég ætlaði að borða hverju sinni og taka með mér nesti.

Innihaldslýsingar á íslenskum matvælum eru oft til skammar, ég hef endurtekið keypt vörur sem eru glútenlausar samkvæmt innihaldslýsingu og orðið veik í kjölfarið. Ég hef þurft að prófa mig áfram á eigin líkama, skref fyrir skref. Eins hefur það verið með veitingahús. Ég var farin að einangra mig félagslega og ákvað eftir ákveðinn tíma að ég yrði að fara að prófa mig áfram í því að fara út að borða.

Mín regla hefur verið sú að hringja á veitingastaðinn og spyrja um glútenleysi áður en ég panta borð, ræða við þjóna og fræða kokka um krossmengun og alvarleika selíak sjúkdómsins. Því miður hef ég endurtekið orðið veik í kjölfar veitingahúsaferða, þrátt fyrir að hafa

verið fullvissuð um að réttirnir sem bornir voru á borð fyrir mig væru 100% glútenlausir.

Ég tek glöð þátt í stofnun samtakanna og að gefa mína vinnu og vitneskju til þeirra sem þurfa á henni að halda. Mér finnst nauðsynlegt að einstaklingar sem þjást af selíak sjúkdómnum geti miðlað upplýsingum sín á milli. Bæði finnst mér nauðsynlegt að styðja við nýgreinda, sem og að styðja hvert við annað. Við vonum að í sameiningu getum við aukið vitund samfélagsins um málefni þeirra sem glíma við selíak sjúkdóminn og gert líf okkar í framhaldinu örlítið einfaldara. Nágrannalönd okkar hafa sýnt að það er hægt - af hverju ættum við ekki að geta það líka? 



Birna Óskarsdóttir.

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®



Viðar Þorsteinsson:

Viðar Þorsteinsson á heimsmeistaramótinu í Járnkarlí á Hawaii. Mynd: Þorsteini J. Vilhjálmsson.

Í Járnkarlinn þrátt fyrir astma!

„Engin veit sína ævi fyrr en allur“ segir einhvers staðar. Þetta á svona sannarlega við mig hvað íþróttaiðkun varðar. Ég hefði bara hlegið ef einhver hefði sagt við mig um sumarið 2007 að eftir sjö ár myndi ég keppa á heimsmeistaramótinu í Járnkarlinum (e. Ironman) og þjálfra margt fólk til keppni í þeirri íþróttagrein, sem og styttri þríþrautum og hjólakeppnum.

Faglegur undirbúningur fyrir maraþon

Það má með sanni segja að þetta hafi byrjað með verkefninu Astmamaraðon 2008 sem Astma- og ofnæmisfélag Íslands stóð fyrir í samvinnu við Astra Zeneca. Ég, þá 35 ára gamall, sá auglýsingu í Fréttablaðinu í október 2007 þar sem óskað var eftir fólki með astma til að taka þátt í verkefninu. Verkefnið gekk út á að fólk notaði lyfin sín rétt samhliða því að hlaupa hálf t eða heilt maraþon í ágúst 2008 eftir 10 mánaða undirbúning. Nokkrir helstu sérfræðingar landsins á sínu sviði voru fengnir til að stýra undirbúningnum: Bjarnfríður

Guðmundsdóttir var verkefnastjóri, Fríða Rún Þórðardóttir sá um þjálfun og mataræði, Björn Rúnar Lúðvíksson og Magni Jónsson voru læknar verkefnisins. Þetta var skemmtilegt verkefni og mjög vel að því staðið. Þátttakendur voru margir og ég held að flestir hafi haft mikið gagn af þessari upplifun.

Astminn truflaði við æfingar

Sá grunnur sem ég hafði í íþróttum fram að þessu var ekki mikill. Ég hjólaði auðvitað sem barn og lék mér í fótbolta og öðrum leikjum en æfði aldrei neitt lengur en í nokkrar vikur í mesta lagi, fyrir utan um það bil tvö ár á unglingsárunum þegar ég æfði júdó. Þegar ég var um 18 ára fékk ég áreynsluastma og hætti í kjölfarið að stunda júdó. Svo byrjaði ég aðeins að skokka á árunum 2003 til 2004, þó með litlum árangri því ég fékk verki í annað hnéið auk þess sem astminn var mikið að trufla mig. Við félagarnir í vinnunni byrjuðum hins vegar að stunda vikulegt sjósund um haustið 2004 og höfum haldið því óslitið síðan.

Sundæfingar og sjósund

Nú, ég kláraði þrjú maraþon árið 2008 ásamt Laugavegshlaupinu og skráði mig til leiks í Stokkhólmsmaraþon árið 2009. Hlaupið gekk erfiðlega vegna mikils hita á keppnisdag auk þess sem ég var með ítrekuð vandamál í hásinum, bæði fyrir og eftir maraþonið. Þá, um sumarið, byrjaði ég að synda lítilliga til að liðka kálfana og æfði með Garpahópi sunddeildar Breiðabliks því mig langaði einnig að bæta sundtæknina fyrir sjósundið. Æfingarnar voru virkilega skemmtilegar, áttu vel við mig og reyndust hjálpa önduninni.

Fyrsta þríþrautin

Um vorið 2010 keppti ég á Íslandsmótinu í Garpasundi og einnig í fyrstu þríþrautinni sem var sprettþraut í Kópavogi. Mér gekk sæmilega og fannst alveg hrikalega skemmtilegt.

Ég ákvað því að byrja einnig að æfa hjólreiðar um haustið með hjólafélaginu Hjólamönnum. Í kjölfarið var ég kominn

á fullt í þríþrautinni og æfði allar þrjár greinarnar en lagði þó áherslu á hjól. Síðar var ég beðinn að taka að mér þjálfun Hjólamanna um haustið 2011 og ákvað á sama tíma að skrá mig í Járnskarlinn í Regensburg 2012. Járnskarlinn er þríþraut sem saman stendur af 3860 metra sundi, 180km hjóli og 42,2km hlaupi. Fyrsta keppnin í Járnskarli, sem jafnframt var fyrsta þríþrautin, var haldin árið 1978 á Hawaii. Þríþraut varð svo viðurkennd sem íþróttagrein á Ólympíuleikunum árið 2000.

Heimsmeistaramótið í Járnskarli

Keppnin í Regensburg gekk vel og náði ég tímanum 10:16.43. Árið 2013 keppti ég í Challenge Roth sem er fjölmennasta keppnin í þessum bransa, með 5000 keppendur. Um áramótin 2013/2014 vildi stór hópur í þríþrautarfélaginu mínu, Þríkó, skrá sig til leiks í Járnskarlinn í Kalmar í Svíþjóð sem fram fór 16. ágúst 2014 en þangað fór um við, samtals 13 frá Íslandi. Ég fór að sjálfsögðu með enda var ég þjálfari hópsins. Ég fór að skoða hvar ég myndi standa í keppninni ef allt gengi upp og taldi mig eiga möguleika að ná lágmarki inn á heimsmeistaramótið í Járnskarli á Hawaii í október. Það er töluvert afrek að komast inn á mótið og draumur margra. Til að komast inn þarf maður að vera í einu af efstu sætunum í öðrum Járnskarls keppnum en þau sæti fylla gjarnan fyrrverandi afreksíþróttamenn. Í keppninni í Svíþjóð voru aðeins sjö sæti í boði í mínum aldursflokk, karlar 40-44, en sá flokkur er alltaf stærstur í öllum Járnskarls mótum. Í mínu tilfelli voru 466 keppendur um sætin sjö. Ég taldi um 50% líkur á því að ná 6.-7. sæti, sem mér fannst góður árangur hjá manni með astma sem byrjaði að æfa um 35 ára aldur. Keppnin í Svíþjóð gekk ákaflega vel og var ég fyrstur allra keppenda af hjólinu fyrir utan 13 keppendur sem hafa atvinnu af þríþraut. Þá endaði ég í þriðja sæti í aldursflokknum og 26. sæti í heildina af 2476 keppendum. Þátttaka á heimsmeistaramótinu var því orðin staðreynd.

Allt gekk upp

Keppnin á Hawaii var mjög skemmtileg og stóð fyllilega undir væntingum. Aðstæður í ár þóttu erfiðar. Í sundinu eru öldur og straumar, auk þess eru blautbúningar bannaðir vegna vatnshita, á hjólinu er mikill vindur, hiti og raki ásamt því að brekkur eru tíðar. Hlaup-
ið er nokkuð hæðótt og er mikill hiti og



Viðar Bragi Þorsteinsson mundar hjótið í Kalmar.



Félagarnir Þórir Magnússon og Viðar Þorsteinsson hlauparar í Reykjavíkumaraþoninu 2008.

raki. Þá er lítið um hvatningu af hálfu áhorfenda mestalla hjóla- og hlaupa-
leiðina en hvatning getur skipt verulegu máli í svona keppni.

Mín markmið voru að klára keppnina með sæmilegri reisn og vera meðal efstu 25% keppenda í heildina og 50% í aldursflokknum. Ég stefndi á tímann 10:10:00. Allt gekk upp. Rauntíminn varð 10:09:21, 85. sæti í aldursflokk af 288 og 484. sæti í heild af 2187 keppendum. Fjölskyldan kom með mér til Hawaii sem var alveg frábært enda hefur hún staðið við bakið á mér í æfingunum sem geta auðvitað oft tekið sinn toll og haft áhrif á fjölskyldulífið.

Astmamaraþonið 2008 breytti lífi mínu

Hvað tekur nú við, er óákveðið. Ég er með tugi manns í þjálfun og þar af hafa að minnsta kosti níu nú þegar skráð sig í Járnskarlinn á næsta ári. Í fyrra hjálpaði ég 18 manns að þjálfa sig fyrir þetta verkefni og náðu allir góðum árangri. Mér finnst mikilvægt að æfa í góðum hópi fólks þó að maður geri margar æfingarnar einn með sjálfum sér. Það má með sanni segja að verkefnið Astma-
maraþon 2008 hafi breytt lífi mínu töluvert. [ao](#)



Lúðvík Andreasson.

**Lúðvík Andreasson, formaður
MedicAlert á Íslandi:**

MedicAlert – merki sem bjargar mannslífum

MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök, rekin án ágóða, sem veita upplýsingar um merkisbera á neyðarstundu. Í næstum þrjá áratugi hefur Lionshreyfingin annast MedicAlert á Íslandi og nota um 5000 manns á landinu merkið sem bjargar mannslífum. Það bera nú um fjórar milljónir manna í 40 löndum í fimm heimsálfum.

Lionshreyfingin vinnur að því að uppfæra og kynna MedicAlert með ýmsum hætti. Afar brýnt er til að mynda að heilbrigðisstarfsmenn, sjúkraflutningafólk og allir þeir sem koma að slysum eða hættuástandi þekki merkið. Einnig kynnum við nú MedicAlert fyrir skólafólk og leggjum við einnig áherslu á að læknar og starfsfólk heilbrigðisstofnana fái upplýsingar um MedicAlert og tilgang þess. Mikil og góð samvinna er hjá MedicAlert á Íslandi og LSH en tölvu-

kerfi þessara eru tengd saman þar sem skrá meðlima er geymd hjá þeim.

Þríþætt aðvörunarkerfi

Tilgangur MedicAlert er að koma á og starfrækja aðvörunarkerfi fyrir sjúklunga með alvarlega sjúkdóma eins og til dæmis sykursýki, astmi eða ofnæmi sem af einhverjum ástæðum gætu veikt þannig að þeir verði ófærir um að gera grein fyrir veikindum sínum og gætu þar af leiðandi átt á hættu að fá ranga meðferð. Aðvörunarkerfið MedicAlert er þríþætt; merki, upplýsingaspjald og tölvuskrá. Í fyrsta lagi er um að ræða málmmerki sem borið er í keðju um háls eða með armbandi um úlnlið og greinir helstu áhættuþætti merkisbera. Til eru mismunandi armbönd og útlit á merkinu. Í öðru lagi fylgir plastspjald í kreditkortastærð fyrir veski þar sem fram koma fyllri upplýsingar um viðkomandi

sjúkling, sjúkdómsgreining og eða ábending um meðferð sjúkdómsins. Loks er að finna ítarlegar upplýsingar í tölvuskrá, sem er í vörslu Slys- og bráðadeildar Landspítalans. Þar er gjaldfrjáls sólarhrings vaktþjónusta fyrir neyðarnúmer MedicAlert.

Félagar í AO fá góðan afslátt!

Félagar Astma- og ofnæmisfélags Íslands fá 25% afslátt af skráningu og fyrsta merkinu. Á heimasíðu MedicAlert www.medicalert.is má sjá margar mismunandi útfærslur á þeim merkjum sem eru í boði, bæði fyrir börn og fullorðna. Umsóknareyðublöð er að finna bæði á heimasíðu og einnig á skrifstofu. Læknir þarf að skrifa upp á umsókn til að staðfesta sjúkdómseinkenni viðkomandi. Skrifstofa MedicAlert er í Söltúni 20 í Reykjavík og er síminn þar 533 4567. ao

Auglýsing um styrki

Astma- og ofnæmisfélag Íslands auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Styrktarsjóði félagsins sem veitt verður úr í samræmi við tilgang sjóðsins sem er að:

- stuðla að aukinni þekkingu á astma- og ofnæmissjúkdómum.
- styrkja lækna og aðra sem leita sér fagþekkingar á ofangreindum sjúkdómum og kunnáttu í meðferð þeirra.

Í umsóknum þurfa að koma fram upplýsingar um umsækjandann, í hverju verkefnið felst, kostnaðaráætlun, dagsetningu loka verkefnisins og stutta greinargerð um gildi verkefnisins fyrir astma- og/eða ofnæmissjúka á Íslandi.

Umsóknir skulu berast á rafrænu formi fyrir miðnætti þann 23. mars nk. á netfangið ao@ao.is og frida@heilsutorg.



com með fyrirsögninni „Styrkumsókn AO 2015“.

Nánari upplýsingar veitir Fríða Rún Þórðardóttir, formaður Astma- og ofnæmisfélags Íslands í síma 898-8798 eða frida@heilsutorg.com

F.h. Astma- og ofnæmisfélags Íslands
Fríða Rún Þórðardóttir, formaður

Hugsaðu vel um húðina í vetur

Decubal clinic cream:

Okkar klassíska krem fyrir daglega umönnun þurrar og viðkvæmrar húðar. Má nota á allan líkamann og hentar öllum í fjölskyldunni.

Decubal shower & bath oil:

Hjálpar húðinni að viðhalda raka með náttúrulegum olíum, E-vítamíni og kamillu.

Lips & dry spots balm:

Nærandi og enduruppbyggjandi fyrir þurra varir, tætt naglabönd og þurra bletti.



Veturinn er yndislegur. En kalt loft getur gert húð þína þurra og hrjúfa. Decubal er heil húðvörulína fyrir andlit og líkama. Í 40 ár höfum við þróað mildar og nærandi vörur fyrir þurra og viðkvæma húð, í nánú samstarfi við húðsjúkdómalækna. Decubal er algjörlega laust við ilmefni, litarefni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

Án parabena, ilm- og litarefna.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Actavis



Mynd úr myndasafni.

Nýjung hjá Astma- og ofnæmisfélagi Íslands:

Sérhannað námskeið um ofnæmisfæði

Astma- og ofnæmisfélag Íslands hefur hannað nýtt námskeið um ofnæmisfæði sem fyrirhugað er að halda í fyrsta sinn í janúar á næsta ári.

Námskeiðið er hannað með þarfir skjólstæðinga félagsins í huga og er markhópur námskeiðsins fólk sem starfar í eldhúsum leikskóla, skóla, annarra stofnana og fyrirtækja, sem og starfsmenn í mótuneytum, á veit-

ingahúsum og síðast en ekki síst í matvælaframleiðslu. Hugmyndin að námskeiðinu kviknaði í samræðum við foreldra ofæmisbarna og fullorðna einstaklinga með fæðuofnæmi og -óþol sem finnst öryggi og þekking oft ekki nægjanlegt. Markmið námskeiðsins er því að bjóða upp á faglega fræðslu um fæðuofnæmi og -óþol og verklega kennslu í eldun ofnæmisfæðis. Námskeiðið er opið öllum sem vilja auka

þekkingu sína er snýr að fæðuofnæmi og -óþoli en leiðbeinendur er fagfólk á sviði næringar og matargerðar auk áhugasamra einstaklinga innan raða AO og Seliak og glútenóþolssamtaka Íslands. Námskeiðið verður auglýst í byrjun desember á heimasíðu AO www.ao.is og á www.seliak.is þar sem jafnframt kemur fram hvernig námskeiðið er sett upp og hvar hægt verður að skrá sig. ao

Ábendingar óskast!

Lyfjaval og Astma- og ofnæmisfélag Íslands óska eftir ábendingum frá lesendum um hvaða ólyfseðilsskyldar vörur þeir myndu helst kjósa að fá afslátt af í Lyfjavalí. Ábendingar sendist ao@ao.is fyrir áramótin.



Þórunn Eva G. Thapa - lífsreynslusaga:

Jólaboð, aðstandendur og glútenfrítt fæði

Fyrst þegar ég greindist með hveiti ofnæmi hélt ég í alvöru að ég myndi verslast upp og deyja. Eftir þann dag hef ég greinst með fjölpættara fæðuofnæmi og ég lifi enn, mögur og fin. Það fer margt í gegnum hugann við að fá þessar fréttir og það síðasta sem ég hugsaði var hvað það getur verið félagslega heftandi að vera með fæðuofnæmi/-óþol.

Að vera aðstandandi og bjóða í jólaboð getur verið þvítíkur höfuðverkur fyrir þann sem heldur boðið og skil ég það mjög vel. Eitt krydd í smákökurnar sem inniheldur hveiti og þá má ég ekki borða þær. Ég hef líka farið í veislu og gestgjafinn segir, Þórunn Eva það er bara spelt í þessari eða það er bara ein matskeið af hveiti í allri kökunni.

Þetta þarf ekki að vera svona og við þurfum að fræða aðstandendur betur.

Úrval af glútenfríum pakkavörum hefur aukist til muna síðustu ár og ætti að vera auðvelt fyrir aðstandendur að hoppa úti búð og næla sér í poka af einhverju gómsætu fyrir gestinn.

Brownies frá Organ eru til dæmis mjög góðar og auðvelt að framkvæma daginn áður en von er á gestum. Þær er líka hægt að eiga í frysti ef gesti ber óvænt að garði. Ég set til dæmis daim kúlur, toblerone og möndlur í deigið.

Það er flókið að fá fólk eins og mig í heimsókn en þessar vörur eiga eftir að auðvelda jólaboðin til muna. Endilega



Þórunn Eva G. Thapa.

drífið ykkur út í búð og kíkið á úrvalið kæru aðstandendur fólks sem er með hveiti ofnæmi.

Knús og gleðileg jól,
Þórunn Eva G. Thapa [OO](#)

KYNNING

Bio-Kult Candéa fyrir alla



ICECARE KYNNIR Bio-Kult Candéa er blanda af vinveittum gerlum, hvítlaug og þrúgukjarnabykkni sem virkar sem öflug vörn gegn Candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, pírringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á www.icecare.is.



Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína.

Síðustu ár hef ég lagt mikla dherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Eitt af því sem ég tel skipta miklu máli í því samhengi er jafnvægi í líkamanum og góð flóra. Í gegnum tíðina hef ég því lagt dherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvæginu og orkuni og hef prúfað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni.

Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prúfað hingað til og mæli með Bio Kult fyrir skjólstæðinga mína, sem gjarnan eru að glíma við ójafnvægi í lífi sínu og hefur varan reynst þeim með góðum árangri.

- Sigriður Jónsdóttir, ADHD markþjálfari og Fikniráðgjafi (ICADC)

Minningarkort

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 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 félagi

Um leið og við þökkum þér fyrir að styðja starfsemi Astma- og ofnæmisfélags Íslands viljum við minna þig á félagsgjöldin. Almennt félagsgjald fyrir árið 2014-2015 er aðeins 2.500 krónur en hálft gjald er fyrir börn, ellilífeyrisþega og öryrkja. Greiðsluseðlar eru ekki sendir út í pósti en þess í stað birtist greiðslukrafa inni í heimabanka félagsmanna, nú um mánadarmótin nóvember/desember 2014.



Félagsgjöldin eru nauðsynleg félaginu til að standa straum af ýmsum kostnaði tengdum starfsemi þess og þeirri þjónustu sem félagið veitir sínum félags-

mönnum en alla mánudaga er skrifstofa félagsins opin auk þess sem tölvupóstum er svarað með skjótum hætti.

Á hverju ári gefur AO út tvö vegleg tímarit, nokkur vefræn fréttabréf auk þess sem haldið er úti virkri vef- og facebook síðu. Félagar fá eftirsóknarverða afslætti hjá Lyfjaval en einnig veitir Garðsapótek félögum AO 10% afslátt í verslun. 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. [ao](#)

Kær kveðja,
stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands.

Jólahreingerningin - markviss árangur:

Gerir þú hreint fyrir jólin?

Leiðbeiningar um hvernig þú átt að þrifa til að losna við sem mest ryk.

Nokkur góð ráð:

- Loftið út með gegnumtrekk meðan á hreingerningu stendur og eftir að henni lýkur.
- Innréttið heimilið án margra króka og kima og með sléttu, dauðhreinsanlegu yfirborði. Forðist til dæmis yfirfull herbergi og að hafa íbúðina teppalagða veggja á milli.
- Hafið það sem fasta reglu að þrifa öll herbergi vikulega.
- Ef lítið ryk eða óhreinindi eru, getur þú þrifið með hreinu vatni. Annars skaltu nota fáar tegundir hreinsiefna og án ilmefna. Notaðu efnin sparlega.
- Forðastu að nota efni sem þarf að úða. Úðinn berst víða með loftinu og eykur áhættuna á því að þú andir efninu að þér.
- Leitastu við að láta ryksuguna vera á þeim hluta gólfplatans sem búið er að ryksuga. Það hindrar að ryksugan þyrli upp í loftið ryki sem þú átt eftir að ryksuga.
- Þurrkið af láréttum flötum með vel rökum en þétt undnum klút, ryksugið og þvoið gólf eins og hér hefur verið lýst.



Mynd úr myndasafni.

OPIÐ

ALLAN SÓLARHRINGINN

Skeifan, Garðabær
& Eiðistorg



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



Eva Júlía Szklenár í stiganum heima hjá sér.

**Aðalheiður Rán Þrastardóttir,
meistaránemi í lýðheilsuvísindum
við Háskóla Íslands:**



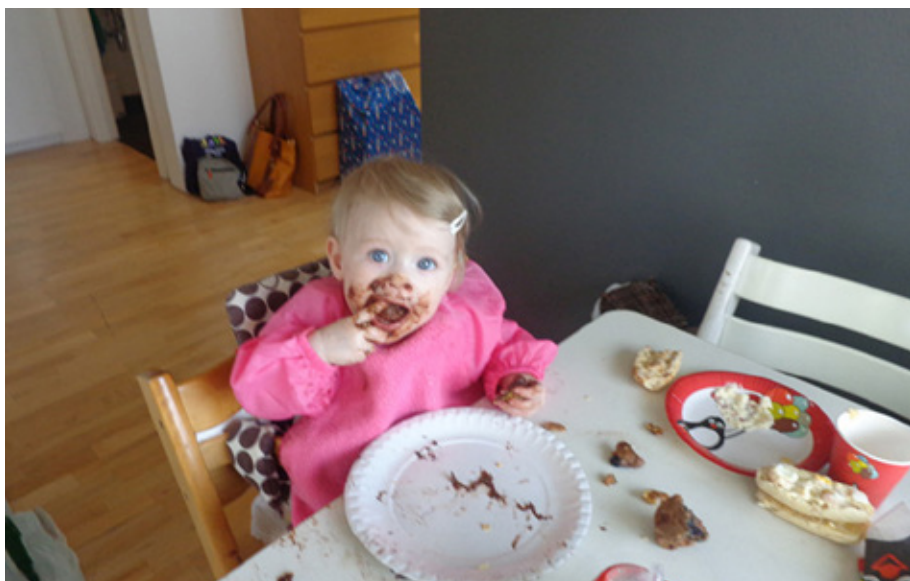
Aðalheiður Rán Þrastardóttir.

Fæðuofnæmi og fæðuóþol í leikskólum

Í öllum skólum og leikskólum í Reykjavík fá börn heitar máltíðir. Þrátt fyrir að það sé almennt af hinu góða getur það valdið börnum með fæðuofnæmi og -óþol talsverðum vanda. Það skiptir öryggi barna með fæðuofnæmi og -óþol miklu máli að matur sem þau fá sé rétt meðhöndlaður og matreiddur. Í þeim tilfellum sem maturinn er aðkeyptur er nauðsynlegt að samskipti á milli forráðamanna, leikskóla og þeirra sem framleiða matinn séu skýr og hnökralaus. Einnig skiptir það sköpum að starfsfólk leikskóla hafi þekkingu til að bregðast fljótt og rétt við ef barn í þeirra umsjón neytir fæðu með ofnæmis- eða óþolsvaka.

Áhugi minn er vakinn - eða honum þröngvað upp á mig

Þegar yngri stelpa mín var þriggja mánaða tók ég eftir útbrotum á maganum á henni sem hurfu ekki. Mánuði síðar komst hún í ofnæmispróf hjá lækni þar sem hún var greind með mjólkurofnæmi. Dóttir mín var einungis á brjósti og því hófst mikil vinna við að taka allar mjólkurvörur úr mínu fæði. Við það opnaðist fyrir mér nýr heimur. Hvað má ég borða? Hvað má dóttir mín borða þegar hún fer að fá fasta fæðu? Hvernig tryggji ég að hún fái öll þau næringarefn



Eva Júlía Szklenár, dóttir Aðalheiðar Ránar, að borða mjólkur- og sykurlausu afmælisöku.

sem hún þarf? Eflaust var þó stærsta spurningin: Hvernig verður öryggi hennar tryggt þegar hún fer í leikskóla?

Á sama tíma og ég var að ganga í gegnum þetta ferli flytur vinkona mín heim frá Svíþjóð með leikskólastelpuna sína sem er með selíak þarmasjúkdóm en eina meðferðin við sjúkdómnum er algjörlega glútenlaust fæði.

Við vinkonurnar ræddum því mikið um fæðuofnæmi og -óþol þetta sumar. Mig langaði til að leggja mitt af mörkum til að bæta aðbúnað barna með fæðuofnæmi og -óþol í leikskólum landins. Fyrir tilviljun hitti ég samnemanda minn í skólanum sem glímir við lífshættulegt ofnæmi og þekkir Friðu Rún Þórðardóttur formann Astma- og ofnæmisfélags Íslands en hún hefur einnig mikinn áhuga á þessu málefni. Í samvinnu við Friðu Rún, Selmu



Eva Júlía Szklenár á leikskólanum Regnboginn.

Árnadóttur móður ofnæmisbarns og Jóhönnu Eyrúnu Torfadóttur næringarfræðing, sem er leiðbeinandi minn við þetta mastersverkefni mitt, var útbúinn ítarlegur spurningalisti og faglega unnin netkönnun sem send hefur verið til allra leikskólastjóra Reykjavíkurborgar, 64 talsins.

Undirtektir hafa farið fram úr björtustu vonum enda hefur kynningin á verkefninu verið góð svo og eftirfylgni og áhugi hjá Skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar sem styður verkefnið ötullega.

Markmið rannsóknarinnar

Íslenskar rannsóknir hafa sýnt að um 2% barna yngri en tveggja ára er með fæðuofnæmi. Fáar rannsóknir eru þó um algengi fæðuofnæmis og fæðuóþols hjá börnum á leikskólaaldri, og þá sérstaklega hvað varðar fæðuóþol.

Markmið rannsóknarinnar er að meta algengi fæðuofnæmis- og óþols meðal barna í leikskólum Reykjavíkurborgar.

Við viljum einnig kanna hversu mikla þekkingu starfsfólk leikskólanna hefur á einkennum ofnæmis og hvernig bregðast skal við ofnæmiskasti barns áður en það verður lífshættulegt. Okkur þykir áhugavert að skoða hvernig staðið er að fæðutengdum málum barna annars vegar þar sem matur er matreiddur innan leikskólanna og hins vegar þegar hann er aðkeyptur. Einnig viljum við vita hver er ábyrgur fyrir fæðu fyrir börn með fæðuofnæmi og -óþol þegar haldið er upp á afmæli á deildinni þeirra eða í öðrum viðburðum þar sem matur kemur við sögu.

Væntingar okkar

Von okkar er sú að öðlast megi raunhæfa og yfirgripsmikla þekkingu á fæðutengdum málum barna með fæðuofnæmi og -óþol á leikskólum Reykjavíkurborgar. Það er ljóst að aðeins þegar umfang þessa málaflokks hefur verið metið er hægt að bregðast við á réttan og skilvirkkan hátt. Við vonumst til að niðurstöður rannsóknarinnar verði notaðar til að bæta aðbúnað



Eva Júlía Szklenár í stiganum heima hjá sér.

barna með fæðuofnæmi og fæðuóþol í leikskólakerfinu í Reykjavík. Einnig vonumst við til að önnur sveitarfélög nýti sér niðurstöður okkar og spurningalistann til að bæta öryggi barna með fæðuofnæmi og fæðuóþol í leikskólum á Íslandi. [ao](#)

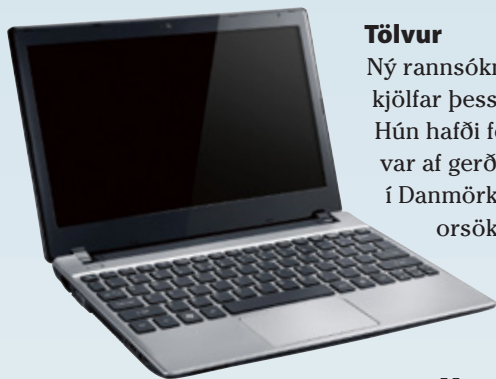


Glútenlaust brauð,
góðan daginn!

Semper®

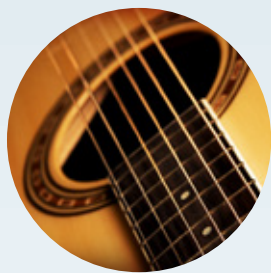
Nikkelofnæmi - ævarandi óvinur

Sá sem hefur einu sinni fengið nikkelofnæmi, losnar aldrei við það. Efnið er víða að finna, meðal annars í skartgripum og drykkjarvatni. Rannsókn frá Rannsóknasetri í astma- og ofnæmisfræðum í Danmörku (Videncenter for Allergi) sýnir að hægt er að fá nikkelofnæmi frá tölvum. Hér eru dæmi um hvar ofnæmisvaldinn er að finna og hvernig hægt er að forðast hann.



Tölvur

Ný rannsókn sýnir að yfirborðsefni tölva geta valdið ofnæmi. Rannsóknin var gerð í kjölfar þess að kona snéri sér til dönsku Astma- og ofnæmissamtakanna eftir ráðgjöf. Hún hafði fengið exem á hendurnar, einmitt þar sem þær venjulega hvíla á tölvunni sem var af gerðinni MacBook Pro. Rannsókn Rannsóknaseturs í astma- og ofnæmisfræðum í Danmörku leiddi í ljós að konan hafði fengið nikkelofnæmi og að tölvan væri orsök. Nikkel greindist í yfirborðsefni tölvunnar en reyndist samt sem áður undir löglegu magni. Rannsóknin sýndi með öðrum orðum að tölvur með yfirborðsefni innan löglegs magns af nikkeli gætu kallað fram ofnæmi og exem á hendur.



Gítarstrengir

Rannsóknir hafa sýnt að gítarstrengir geti innihaldið nikkel. Gítarframleiðandi og hljómsveitarmeðlimur á sextugsaldri er einn þeirra sem hefur fengið exem á hendurnar.

Matur

Hjá sumu fólki með nikkelofnæmi á höndum er hættu á að exemið verði krónískt og hverfi ekki jafnvel þó að viðkomandi forðist hluti sem auðsjáanlega innihalda nikkel. Fólk með slíkt nikkelofnæmi getur ef til vill neytt fæðu með lágu nikkelinnihaldi. Skynsamlegt er að spyrja lækni um hvort það sé óhætt í þínu tilfelli.



Rakvélar

Ráðgjafi hjá dönsku astma- og ofnæmissamtökunum er oft spurður um hvort notkun einnota rakblaða og rafmagnsrakvéla geti valdið nikkelofnæmi. Rannsóknasetur í astma- og ofnæmisfræðum í Danmörku hefur greint frá einu erfiðu tilfelli af exemi vegna nikkelofnæmis, sem rekja má til notkunar á rafmagnsrakvélum, sem innihéldu nikkel.



Vatn og kranar

Drykkjarvatn má innihalda allt að 20 míkrógrömmum af nikkeli í hverjum lítra. Hins vegar sjást sjaldan upplýsingar um hvert innihaldið er en vatnsveitur eiga að geta veitt slíkar upplýsingar. Vert er að hafa í huga að kranar geta einnig innihaldið nikkel og það getur safnast í vatn sem stendur ónotað í krananum. Þess vegna er gott að láta vatnið alltaf renna smástund áður en það er notað. Hafa ber í huga að betra er að drekka vatn með mat en á fastandi maga því þá minnka líkurnar á nikkelofnæmi.



Peningar

Nikkel er oft notað í mynt vegna eiginleika þess. Má þar nefna verð, lit og þyngd og hve auðvelt er að stimpla í það. Því er oft haldið fram að snertingin við mynt vari svo skamman tíma að ekki geti myndast ofnæmi. Ýmsir húðlæknar telja samt að þeir sem meðhöndla mynt mikið fái oftast nikkelofnæmi og exem en aðrir.



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

Nikkelofnæmi - ævarandi óvinur



Farsímar

Rannsókn gerð 2011 sýndi að um það bil 20% farsíma væri yfir nikkelviðmiðinu. Til að mæla magn nikkels í farsímum má nota nikkelmæli sem fást í apótekum.



Skartgripir

Þrátt fyrir reglur um hámarksinnihald nikkels í skartgripum er ekki hægt að treysta allri framleiðslu. Mesta hættan er, þegar keypt er á mörkuðum, samkomum og í löndum utan EU, sem ekki hafa skýrar reglur varðandi nikkelinnihald.

Snyrtivörur

Í dag er ekki leyfilegt að nota nikkel í snyrtivörum en samt sem áður finnst það sem óhreinindi í sumum litarefnum. Þess vegna þarf að vanda valið þegar snyrtivörur eru keyptar.



Húðflúr

Margar erlendar rannsóknir hafa leitt í ljós að nikkel getur verið í litum sem notaðir eru við gerð húðflúra.



Verkfæri

Dönsk rannsókn sýnir að í 10 af 200 handverkfærum er nægt nikkel til að valda exemi hjá ofnæmissjúklingum. Oftast var það frá járnhringjum efst á handfangi.

Efni fengið að láni frá Astma- og ofnæmissamtökunum í Danmörku. Þýtt og staðfært. Myndir úr myndasafni.

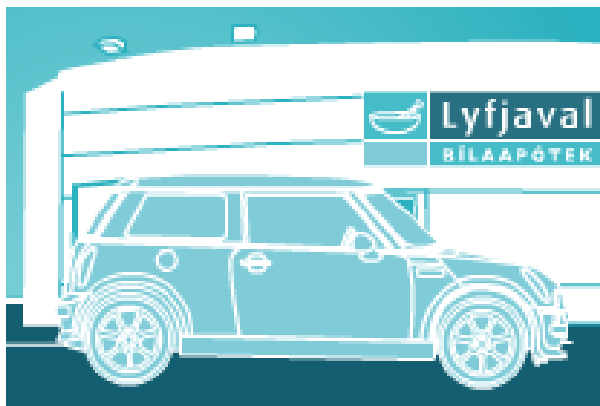
Jólaball

Sunnudaginn 14. desember kl. 15.00 - 17.00, munu Astma- og ofnæmisfélag Íslands og Selíak- og glútenóþolssamtök Íslands halda jólaball í húsakynnum sínum að Síðumúla 6, 2. hæð. Dansað verður í kringum jólatré og jólasveinn kemur í heimsókn.

Vinsamlegast tilkynnið þátttöku á netfangið ao@ao.is, svo við getum tryggt að öll börn fari með einhvern glaðning heim.

Flökkum til að sjá ykkur!

**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

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 hætta á
ofnæmisviðbrögðum

