



# SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Fréttabréf 1.tbl. 12.árg. mars 2009



## Svifryk

Nú er sá tími þegar við lungnasjúklingar finnum hvað mest fyrir svifryksmengun. Hjá Umhverfis- og samgöngusviði er hægt að fá mjög góðar upplýsingar. Fyrir þá sem eru nettengdir er t.d. hægt að fara inn á [umhverfissvid.is](http://umhverfissvid.is) og þar er linkur, eða krækja, neðarlega hægra megin í formi umferðaljóss - grænt, gult og rautt. Litirnir gefa þannig til kynna hversu mikil mengun er á svæðinu. Með því að smella á [nánari upplýsingar á linknum](#) er hægt að fá upplýsingar um hvað litirnir þýða.

Svifryk (PM10) hefur farið fimm sinnum yfir heilsuverndarmörkin það sem af er þessu ári. Í ár má fara 12 sinnum yfir

sólarhrings heilsuverndarmörkin sem eru 50 mikrógrömm á rúmmetra. Meðan úrkoma er til staðar þá er lítil mengun. Á heimasíðu Umhverfis- og samgöngusviðs er meðal annars hægt að nálgast ársskýrslu fyrir loftgæði undir link sem heitir *útgáfa*.

Á heimasíðu <http://esv.blog.is/blog/esv/> fjallar Einar Sveinbjörnsson um mjög fróðlega niðurstöðu þýskrar rannsóknar í fjórum borgum. Athyglisvert er að það eru ekki nagladekkinn sem eru völd að smágerðum ögnum í andrúmslofti, heldur mestmegnis sót frá bílvelum og síðan alls kyns agnir frá iðnaði og annarri mannlegri starfssemi af öllu mögulegu tagi. Í 2. árg. 1.tbl. 2008 af blaði Astma- og ofnæmisfélagsins eru einnig frábærar

greinar um svifryk sem vert er að kynna sér.

Hins vegar reynist vel að loka öllum gluggum þegar er frost, sólskin og logn og opna ekki fyrr en sólin er sest. Einnig borgar sig að halda sig innan dyra nema brýna nauðsyn beri til þegar þessi veðurskilyrði eru.

Það er ósk okkar að þið hafið orðið einhvers vísari um svifryksmengun með þessum skrifum því að þessi tegund mengunar er okkur lungnasjúklingum mjög erfið. Við hvetjum ykkur jafnframt til að kynna ykkur þann fróðleik sem ofangreindar heimasíður hafa að geyma

*Jóhanna Pálsdóttir.*



## Reyklaust líf

**Skaðsemi tóbaksnotkunar og þá sérstaklega reykinga er óumdeild og tóbaksiðnaðurinn viðurkennir meira að segja þessa staðreynd. Skýrsla Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar um tóbaksfaraldurinn er fróðleg lesning (*WHO Report on The Global Tobacco Epidemic 2008*). Þar kemur fram að þótt dauðsföll af völdum tóbaks/reykinga séu sjaldnast forsíðufrétt þá drepi tóbak eina manneskju á sex sekúndna fresti á heimsvísu!**

Tóbak veldur ótímabærum dauða sem nemur allt að 15 árum hjá þriðjungi til helmings þeirra sem nota það. Tóbak veldur einu af hverjum tíu dauðsföllum fullorðinna í heiminum. Meira en fimm milljónir manna látast árlega vegna tóbaksnotkunar. Búast má við að allt að einn milljarður manna muni láta lífið vegna tóbaksnotkunar á þessari öld.

Allar tegundir tóbaks eru hættulegar lífi og heilsu. Allt að 90% lungnakrabbameins er vegna reyktis tóbaks og er að auki áhættuþáttur heila- og hjartaáfalla. Óbeinar reykingar valda líka heilsutjóni.

### Tóbaksnotkun algengari meðal fátækra

Ólíkt öðrum hættulegum eignum kemur skaðsemi tóbaks ekki í ljós fyrir en árum jafnvel áratugum eftir að neysla hófst. Ef við bregðumst ekki við vandanum mun fjöldi reykingafólks aukast á heimsvísu. Í Evrópu, þar sem tóbak/sígarettur hafa verið aðgengilegar í meira en öld, hafa reykingar minnkað á meðal karlanna en aukist hjá konum. Táningsstúlkur eru líklegar til að reykja jafnmikið og táningspiltar, jafnvel meira. Í flestum löndum er tóbaksnotkun meiri á meðal fátækra en ríkra.

Flestir faraldrar eru vegna sýkla sem valda sjúkdómum og dauða. Tóbaksfaraldurinn er ekki af völdum sýkla heldur iðnaðar og markaðssetningar á lífs-hættulegu efni sem veldur sjúkdómum og dauða. Tóbaksiðnaðurinn beinir spjótum sínum að unga fólkinu í því skyni að það verði fíkninni að bráð í tæka tíð svo að það geti komið í stað þeirra eldri sem hafa látist af völdum tóbaksins. Iðnaðurinn veit að fíkn þeirra ungu er þeirra eina von.

Alheims tóbaksfaraldurinn tekur fleiri líf en nokkur smitsjúkdómur, en til að koma í veg fyrir þennan faraldur þarf ekki stórkostlegar framfarir í læknavísindum, bara pólitískan vilja.

### Hverning er að málum staðið á Íslandi?

Hér á landi eru í gildi lög um tóbaksvarnir nr. 6 frá 31. janúar 2002. Markmiðið með

lögum um tóbaksvarnir er að draga úr heilsutjóni og dauðsföllum af völdum tóbaks með því að minnka tóbaksneyslu og vernda fólk fyrir áhrifum tóbaksreyks. Einnig ber að virða rétt hvers manns til að geta andað að sér lofti sem ekki er mengað tóbaksreyk af völdum annarra. Almennt ákvæði í þessum lögum er svohljóðandi: „Skylt er að verja að minnsta kosti 0,9% af brúttósölu tóbaks til tóbaksvarna (áætlað 70 milljónir árið 2008).“

Hér á landi er það Lýðheilsustöð sem sér um tóbaksvarnir. Starfsemi Lýðheilsu-

stöðvar á sviði tóbaksvarna skiptist í fræðslu, ráðgjöf, rannsóknir og vinnu við forvarnaverkefni. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)).

Capacent Gallup gerði könnun á umfangi reykinga fyrir Lýðheilsustöð árið 2008. Þar kemur í ljós að 17,1% 15-19 ára piltar reykja daglega og 9,8% stúlkna á sama aldri reykja daglega.

Hvað getum við gert til að koma í veg fyrir langvinna sjúkdóma og heilsutjón komandi kynslóða þegar við vitum að

tóbak er eina löglega efnið sem drepur fólk þegar það er notað nákvæmlega eins og á að nota það? Nú á þessum erfiðu tímum þegar búið er að skuldsetja afkomendur okkar jafnvel margar kynslóðir fram í tímann ætlum við þá líka að stefna heilsu og lífi þeirra í hættu?

*Tökum höndum saman og berjumst fyrir REYKLAUSU LÍFI, komandi kynslóða.*

*Magdalena Ásgeirsdóttir,  
lungnalæknir  
Reykjalundi*

## Myndir frá starfsemi SLS

Jóhanna veitir Jóni H. Runólfssyni og Brynju Dís Runólfsdóttur viðurkenningu fyrir áralanga og óeigingjarna þjónustu við bókhald SLS.



Jóhanna og Birgir Rögnvaldsson takast í hendur við undirritun samnings SLS og N1 sem veitir Samtökum lungnasjúklinga mikinn afsláttaf öllu því sem N1 hefur á boðstólum.



Jóhanna Pálsdóttir, formaður

## Formannsspjall

### Kæru félagar.

Það hefur verið í kaldara lagi undanfarið og því höfum við reynt að halda okkur inni við eftir megni. Skilyrðin eru líka með erfiðasta móti, mikil mengun og sérlega slæmt þegar hvesir í ofanálag. Við látum þetta þó ekki á okkur fá enda

þekkt fyrir annað en barlóm og bitum bara á jaxlinn og höldum ótrauð áfram! Alltaf leggst okkur svo eitthvað gott til samanber þetta frábæra tilboð þeirra hjá N1. Ég hvet ykkur til að kynna ykkur það vel því að það á ekki aðeins við um bensín heldur líka allt annað sem þeir hafa á boðstólum.

Núna í apríl hef ég setið sem formaður í fjögur ár. Það hefur alltaf verið mín skoðun að fjögur ár í formannsstöðu sé mjög gott og hef ég því ákveðið að hætta í apríl næstkomandi. Ég hef að undanfögnu látið það ganga á meðal manna að svo muni verða. Því hvet ég ykkur kæru félagar að hafa samband við mig ef þið viljið fá upplýsingar um formannsstarfið.

Þessi fjögur ár hafa reynst mér mjög góð, mikil samskipti við fólk hjá hinum

ýmsu fyrirtækjum og stofnunum í okkar þágu. Allir hafa tekið mér mjög vel og gert allt sem er í þeirra valdi til þess að styðja SLS. Ég vil því nota tækifærið og þakka af alhug fyrir alla fyrirgreiðsluna og vinalega kynningu. Ég á eftir að sakna margra góðra stunda með „mínu“ fólk sem hefur komið í heimsókn á skrifstofuna eða talað við mig í síma. Ég er þó ekkert að flytja af landi brott svo það er alltaf hægt að hafa samband þó að ég hætti sem formaður. Ég óska SLS velfarnaðar og einnig félagsmönnum og fjölskyldum þeirra.

*Kærar þakkir fyrir mig.  
Jóhanna Pálsdóttir.*



### Aðalfundur

- Aðalfundur SLS verður þriðjudaginn 21. apríl 2009 kl. 20:00 í Síðumúla 6 (gengið inn á bak við húsið). Næg bílastæði. Venjuleg aðalfundarstörf. Formannskjör.
- Félagsráðgjafi SÍBS er við alla mánudaga og föstudaga í Síðumúla 6. Hægt er að panta tíma í síma: 560 4800, eða á netfanginu: margrét@sibs.is
- Minningarkort er einnig hægt að panta á heimasíðunni okkar: lungu.is
- Minnum á ógreidd félagsgjöld 2008.
- Sendið okkur breytt heimilisföng og netföngin ykkar.
- Skrifstofa SLS er opin á mánudögum frá kl. 16:00 -18:00. Þá hittast félagar allra aðildarfélga SÍBS og spjalla yfir kaffibolla. Þeir sem treysta sér fara í göngu. Sími SLS er: 560 4812.

Samtök lungnasjúklinga eru aðildarfélag Öryrkjabandalags Íslands og SÍBS.



SÍBS



Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812  
Heimasíða: www.lungu.is Netfang: lungu@sibs.is  
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Pálsdóttir



AstraZeneca styrkir útgáfu þessa fréttabréfs