

MARK- FÓLKAHEILSUKANNING 2008-2009

Fólkahelilsuráðið 2010

Malan Egholm MPH

Pál Weihe Yvirlækni

Fía Lindenskov Stud.scient.san.publ

MARK

Motión

Alkohol

MARK

Røyking

Kostur

Spurnakanning og likamskanning

- Kvinnur
- Menn

- 40-70 ár

- 4000

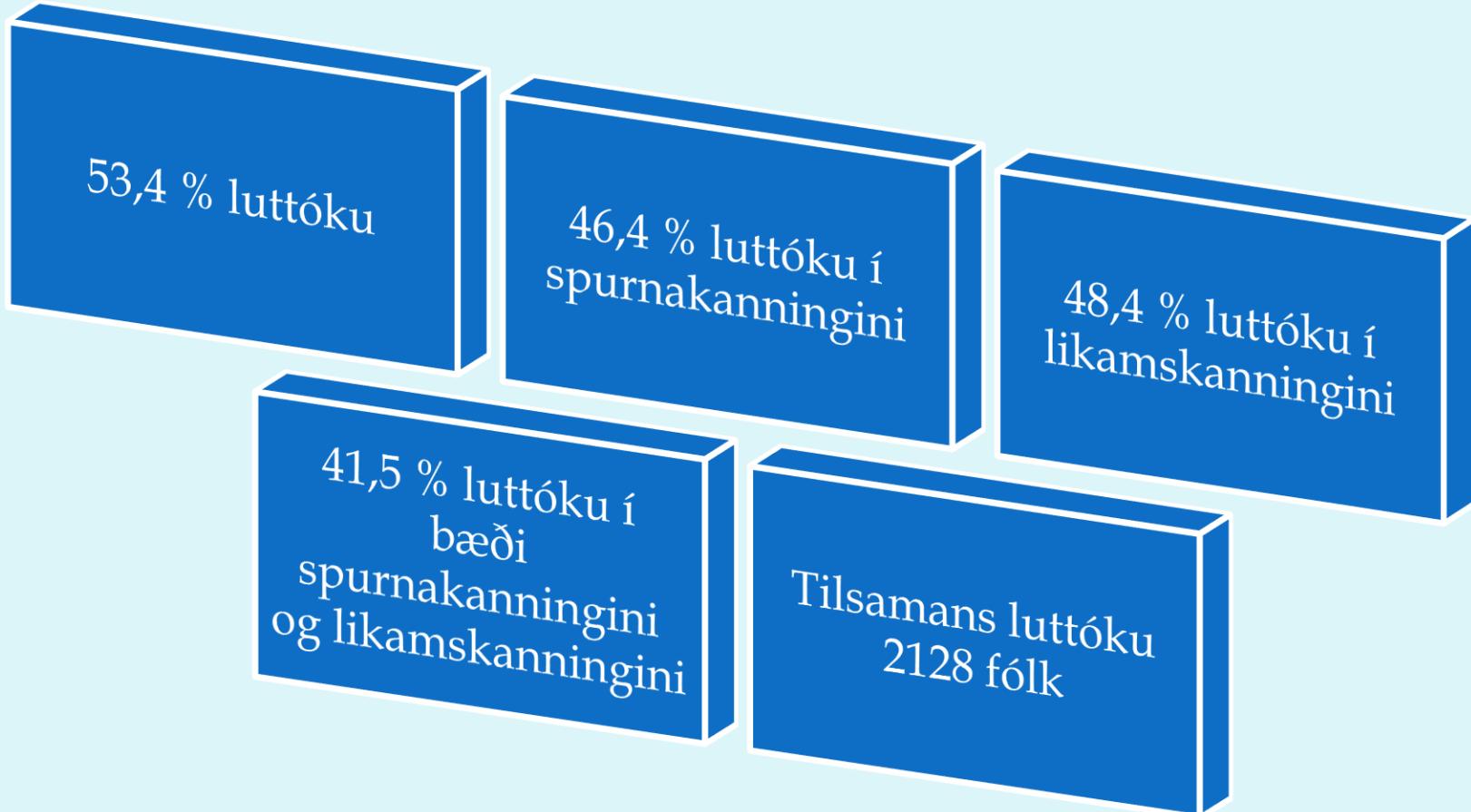
Spurnakanning

- Lýsir váðafaktorar, ið kunnu elva til sjúku og möguligar fylgir
- Spurningar sum kunnu lýsa árin á sjúku og heilsu t.d. passiv royking
- Trivnaður
- Hjúnarstøða
- Útbúgving og arbeiðsviðurskifti

Likamskanning

- ❑ Hædd
- ❑ Blóðtrýst
- ❑ Vekt, fitiprosent, BMI
- ❑ Blóðsukur, kolesterol, triglycerid, HDL, LDH
- ❑ Lungnafunktión
- ❑ Vøddastyrki í ørmum, hondum og beinum
- ❑ Balansutest og gonguferðtest- bert yvir 60 ár
- ❑ Konditión

Luttøka



Kynsbýtið

Kyn	Tal	%
Menn	989	46,5
Kvinnur	1139	53,5
Tilsamans	2128	100

Aldursbýtið

Aldur	Tal	%
40-45	513	24,1
46-50	461	21,7
51-60	726	34,1
61-70	428	20,1
Tilsamans	2128	100,0

Samanumtikið

- ◻ Umleið helvtin hevur ikki verið likamsvirkin seinasta árið
- ◻ Likamsvirkin hava betri sjálvmetta heilsu enn tey, sum eru likamsóvirkin
- ◻ Bert ein triðingur hevði kondital yvir 30
- ◻ Nógv fleiri kvinnur enn menn høvdu vánaliga konditiún
- ◻ Áleið ein fjóðringur hevði ov høgt blóðtrýst
- ◻ Miðaltalið fyrir BMI var ov høgt, serliga hjá monnum
- ◻ Flest menn viga yvir 90 kg, kynsbýtið=82,1 % menn og 17,9 % kvinnur

Samanumtikið

- ◻ 21 % høvdu ongantíð drukkið rúsdrekka
- ◻ Fleiri menn enn kvinnur høvdu drukkið meiri enn 5 alkoeindir við eitt høvið
- ◻ 19,2 % roykja dagliga
- ◻ Helvtin av dagligu roykjarunum, roykja fleiri enn 15 sigarettir
- ◻ Fleiri kvinnur enn menn roykja dagliga
- ◻ Helvtin av roykjararunum byrjaðu at roykja, tá tey vóru millum 16 og 20 ár
- ◻ 12 % siga seg dagliga vera meiri enn 4 tímar í rúmum, har roykt verður

Samanumtikið

- ❑ Knappur triðingur etur grønmeti hvønn dag ella næstan hvønn dag
- ❑ 2 % eta ongantíð ella sjáldan frukt
- ❑ 11 % eta ongantíð ella sjáldan fisk
- ❑ Ein triðingur smyr altíð smør ella margarin uppá breyð

Samanumtikið

- Familja, vinir og kenningar eru røsk at vitja hvønn annan og eisini at hava fjarsamband
- Kvinnur kendu seg oftari strongdar enn menn
- Tey, við longst útbúgvingarstøði, høvdu bestu sjálvmettu heilsuna

Likamsvirkni

Vilt tú vera meira likamliga virkin?	Tal	Prosent
Ja	1017	47,8
Ja, kanská	525	24,7
Nei	231	10,9
Ikki svarað	355	16,7

Alkohol

Hevur tú nakrantíð drukkið alkohol?	Tal	Prosent
Ja	1413	79
Nei	381	21
Tilsamans	1794	100

Roykir tú?

Roykir tú?	Menn	Kvinnur	Tilsamans
Ja, dagliga	17,8 %	20,4 %	351
Ja, minst x 1 um vikuna	2,1 %	1,6 %	34
Ja, minst x 1 um mánaðin	1,5 %	1,7 %	30
Ja, minni enn eina fert um mánaðin	2,0 %	1,7 %	34
Nei, eg havi lagt av	36,6 %	34,5 %	649
Nei, eg havi ongantíð roykt	40,0 %	39,9 %	731
Tilsamans	855	974	1829

Frukt

Hvussu ofta etur tú frukt?	Tal	Prosent
Ongantíð/ sera sjáldan	33	1,8
Minni enn einaferð um vikuna	89	4,9
Eina ferð um vikuna	106	5,8
Einar tvær ferðir um vikuna	322	17,6
Næstan hvønn dag	660	36,1
Hvønn dag/fleiri ferðir um dagin	620	33,9
Tilsamans	1830	100

Grønmeti

Hvussu ofta etur tú grønmeti?	Tal	Prosent
Ongantíð/ sera sjáldan	84	4,7
Minni enn einaferð um vikuna	221	12,3
Eina ferð um vikuna	238	13,2
Einar tvær ferðir um vikuna	709	39,4
Næstan hvønn dag	470	26,1
Hvønn dag/fleiri ferðir um dagin	79	4,4
Tilsamans	1801	100

Salat/rákost

Hvussu ofta etur tú salat/rákost?	Tal	Prosent
Ongantíð/ sera sjáldan	244	13,6
Minni enn einaferð um vikuna	502	28,0
Eina ferð um vikuna	285	15,9
Einar tvær ferðir um vikuna	498	27,8
Næstan hvønn dag	224	12,5
Hvønn dag/fleiri ferðir um dagin	41	2,3
Tilsamans	1794	100

Fiskur

Hvussu ofta etur tú fisk?	Tal	Prosent
Ongantíð/ sera sjáldan	199	11,2
Minni enn einaferð um vikuna	299	16,2
Eina ferð um vikuna	413	23,2
Einar tvær ferðir um vikuna	413	23,2
Næstan hvønn dag	115	6,5
Hvønn dag/fleiri ferðir um dagin	10	0,6
Tilsamans	1779	100

BMI

Body Mass Index	Tal	Prosent
Ov løtt/lættur BMI<18,5	10	0,5
Miðal BMI 18,5-24,9	642	34,7
Ov tung/tungur BMI 25-29,9	850	45,9
Alt ov tung/tungur BMI>30	348	18,8
Tilsamans	1850	100

Kondital

Kondital	Tal	Prosent
<19	179	12,8
20-24	324	23,1
25-32	587	41,9
33-37	191	13,6
38-43	90	6,4
44-49	22	1,6
>50	7	0,5
Tilsamans	1400	100

Systoliskt blóðtrýst

Systoliskt blóðtrýst	Tal	Prosent
<130	1079	55,7
131-140	379	19,6
141-179	451	23,3
>180	27	1,4
Tilsamans	1936	100

Diastoliskt blóðtrýst

Diastoliskt blóðtrýst	Tal	Prosent
<80	860	44,4
81-85	341	17,6
86-90	299	15,5
91-100	319	16,5
101-110	97	5,0
>111	19	1,0
Tilsamans	1935	100

Blóðtrýst í miðal -kynsbýtt

Systoliskt blóðtrýst	Menn	Kvinnur
Í miðal	136,5	124,7
Hægsta	248	210
Lægsta	102	82

Diastoliskt blóðtrýst	Menn	Kvinnur
Í miðal	85,5	80,4
Hægsta	140	119
Lægsta	55	51

Hvat er at gera?

- Rørsla Rørsla Rørsla
- Alkohol
- Royking
- Fiskur Grønmeti Frukt