MANNLÍF

6. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 5. MAÍ 2023

BAKSÝNISSPEGILLINN • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAMFÉLAGIÐ

„Elsku drengurinn okkar”

Einkaviðtal:



Magnús Andri Sæmundsson

Fæddur: 1. júlí 2003
Látinn: 12. febrúar 2023

Foreldrarnir komu að drengnum sínum látnum.

Magnús þurfti ekki að deyja

Hættulegustu lyfin á markaðnum er ópíóíðar, sterk verkjalyf. Notkun lyfjanna hefur leitt til fjölda harmleikja þar sem ungt fólk hefur fallið í valinn. Þessi lyf geta gert kraftaverk þegar um er að ræða mikinn sársauka, en vandinn er hins vegar sá að á skömmum tíma getur neytandinn orðið háður lyfinu. Þá er hann um leið orðinn stjórnlaus og kominn í lífshættu. Glæpir eru einnig fylgifiskur fíknarinnar. Í úttekt Mannlífs í dag kemur fram að á svörtum markaði kostar hver tafla af lyfinu 10 þúsund krónur.

Á Íslandi geisar faraldur á meðal ungs fólks þar sem þessi stórhættulegu lyf eru í forgrunni. Það sorglega við þetta er að lyfin eru lögleg, en stjórnvöld hafa misst tökin og líf þess unga fólks sem hefur ánetjast er í uppnámi. Á undanförnum misserum hafa sex manns hið minnsta fallið í valinn. Íslenskt samfélag hefur í gegnum aldirnar glímt við mannfall vegna sjósóknar eða í glímunni við önnur óblíð náttúruöfl. Við höfum náð að minnka þann skaða og nú er fremur sjaldgæft að fólk farist af þeim sökum. Þá færir nútíminn okkur heimatilbúinn vágest. Græðgi lyfjafyrirtækja verður til þess að fjöldi mannslífa glatast. Fólk á besta aldri deyr.

> ***Varla er hægt að ímynda sér dýpri sorg en þá að þurfa að fylgja barni sínu til grafar***

Magnús Andri Sæmundsson lést 12. febrúar eftir að hafa lent í sjálfheldu ópíóíðanna. Hann var aðeins 19 ára. Foreldrar hans, Guðrún Katrín Sandholt og Sæmundur Steindór Magnússon, ákváðu rúmum tveimur mánuðum eftir andlát sonar síns að segja þessu ástandi stríð á hendur og vekja fólk til vitundar um þann skaða sem sala og framleiðsla lyfjanna veldur. Varla er hægt að ímynda sér dýpri sorg en þá að þurfa að fylgja barni sínu til grafar. Þau lýsa í Mannlífi nístandi sorginni við að sjá á eftir efnilegum syni í gröfina og rekja sögu hans, sem er lýsandi fyrir það að enginn sér það fyrir hver hlýtur



Guðrún Katrín með syni sínum Magnúsi Andra
Mynd: Aðsend

Hefðbundin meðferð dugir engan veginn

þau örlög að verða fíkninni að bráð. Hjónin ákváðu að segja sögu sonar síns til þess að forða sem flestum frá því að hljóta þau örlög að glata lífi sínu í þeim manngerða háska sem steðjar að. Ekkert er dregið undan í frásögninni og skýru ljósi varpað á örlög ungs drengs sem hefði með réttu átt að eiga langt líf fram undan. Þessi barátta hjónanna er aðdáunarverð og nær vonandi eyrum sem flestra. Það átakanlega er að Magnús þurfti ekki að deyja. Við sváfum á verðinum og það kostaði unga manninn og fjölmarga aðra lífið. Í dag hefur þó kviknað sú von að stjórnvöld séu að vakna af þyrnirósarsvefni og það verði gripið til aðgerða til að minnka skaðann.

Ópíóíðar grípa þann sem ánetjast gjarnan heljartökum. Hefðbundin meðferð dugir engan veginn til að losa þann sem ánetjast. Dæmi eru um að fólk sé 70 daga í fráhvörfum á meðan fíklar sem glíma við vanda vegna áfengis eða hefðbundinna fíkniefna geta losnað úr þeim klóm á örfáum vikum. Þessi fíkn er því mikið alvörumál og eitt það alvarlegasta sem nú steðjar að íslensku samfélagi. Úrræðin þurfa að innihalda stórefldan stuðning við samtök á borð við SÁÁ og gera þeim kleift að skilgreina leiðir til að lækna þá sem eru fastir í hættulegasta læknadópi í heimi. Við verðum að ná tökum á því hamfaraástandi sem eru ríkjandi og bjarga fólki frá skelfilegum örlögum.



Harpa Mjöll Reynisdóttir



Himinhátt verð ópíóíða, *en aðgengi auðvelt*

Á Íslandi er stór markaður ólöglegra fíkniefna. Úrvalið hefur aldrei verið meira og aðgengi greiðara. Fíkniefnasalar telja hundruðum og margir þeirra með heimkeyrslu á efnum, sumir um allt land. Blaðamaður Mannlífs kannaði markaðinn.

Nokkur ár eru síðan kaup og sala fíkniefna færðist af samfélagsmiðlum líkt og Facebook, þar voru hópar stofnaðir til þess að auglýsa efni og nálgast símanúmer hjá seljendum. Yfirleitt var þeim lokað þegar lögregla kom upp um tilvist þeirra. Í dag notast seljendur og kaupendur undirheimana að mestu leyti við smáforritið Telegram.

Forritið er sambærilegt öðrum spjallforritum, þar er hægt að stofna hópa, einkasamtöl, senda myndir og skilaboð. Allir aðgangar innan forritsins eru órekjanlegir sem og öll skilaboð. Þetta gerir lögreglunni ómögulegt að finna hvaðan fíkniefna auglýsingar eru að koma og hverjir seljendurnir eru.



Stofnaðir eru hópar þar sem stanslaust flæði er af auglýsingum á kókaíni, amfetamíni, kannabisefnum, lyfjum og í raun öllu því sem hægt er að ýminda sér. Efni sem ekki voru fáanleg hér á landi fyrir nokkrum árum eru komin til að vera. Þar má nefna krakk kókaín og metamfetamín, bæði eru það skæð fíkniefni sem eru reykt. Til þess að fá aðild að slíkum hópum þarf þó boð frá einhverjum sem er þegar meðlimur. Í fjölmennustu hópunum eru allt að 10 þúsund meðlimir.

Ferlið við að kaupa fíkniefni er einfalt. Auglýsingar eru óteljandi, þeim fylgir símanúmer og upplýsingar um verð. Sumir salar bjóða upp á heimkeyrslu, jafnvel allan sólahringinn og lofa snöggri þjónustu. Það tekur því aðeins nokkrar mínútur að fá efnin í hendurnar.

Þegar skoðaðar eru auglýsingar á sterkum verkjalyfjum má sjá að mikið magn heimatilbúnna lyfja eru í umferð og eru salar að vara við slíkum varningi. Oft er sérstaklega tekið fram að ekki sé um „fenta blandað drasl“ að ræða en fenta er notað yfir lyfið Fentanyl.

Það fylgir lyfjaneyslu talsverður kostnaður. Verð á vinsæla verkjalyfinu OxyContin er á bilinu 6000 kr. til 10.000 kr. fyrir eina töflu . Afsláttur er gefinn ef keypt er meira magn og sumir bjóða upp á heildsölu. OxyContin er selt í nokkrum styrkleikum en þeir algengustu eru 40mg og 80mg. Eftir alla þá umræðu sem hefur verið um neyslu ópíóíða virðist verð á þeim hafa hækkað.



Harpa Mjöll Reynisdóttir

Guðrún Katrín og Sæmundur komu að syni sínum látnum:

> *Ég hef aldrei séð neinn svona veikan*





Hjónin **Guðrún Katrín Sandholt** og **Sæmundur Steindór Magnússon** upplifðu verstu martröð flestra foreldra þegar sonur þeirra, Magnús Andri, lést í febrúar síðastliðnum aðeins 19 ára gamall. Hann glímdi við fíknisjúkdóm og þráði að ná bata en meðferðarúrræði eru fá og biðlistar langir. Foreldrar Magnúsar gerðu allt sem í þeirra valdi stóð til þess að fá aðstoð fyrir son sinn. Þau vilja nú vekja athygli á vanþekkingu stjórnvalda á fíknisjúkdómnum og skelfilegum afleiðingum ópíóíðafíknar.

„Magnús var frá byrjun stórgáfaður, flottur, hress – mjög hress – og skemmtilegur strákur. Afskaplega blíður og góður, en fékk því miður þennan fíknisjúkdóm," segir Guðrún.

Samband Magnúsar og foreldra hans var sterkt, hann stóð sig vel í námi og sinnti mörgum áhugamálum. Lífið virtist leika við hann þar til fíkniefnin tóku yfir.

„Í kringum 14 til 15 ára aldurinn fórum við að taka eftir því að eitthvað var í gangi, en það varð aldrei neitt alvarlegt fyrr en síðustu tvö ár lífs hans. Þetta þróaðist út í þessa ópíóíða. Þetta byrjaði með fikti, eins og hjá mjög mörgum unglingum, bara að prófa eitthvað. Plan hans var líklega ekki þetta. Hann var bara að prófa."

Magnús byrjaði í kannabisneyslu, en líkt og margir aðrir taldi hann efnið ekki vera skaðlegt. Sjúkdómurinn þróaðist hratt, Magnús leiddist út í neyslu ópíóíða. Mánuði áður en hann lést var hann kominn með viljann til þess að takast á við vandamálið, en hjálpina var erfitt að fá.



Magnús Andri var bráðgáfaður og vinmargur.

„Maður sá breytingar á honum. Hann var mjög opinskár við mig um hvaða neysla væri í gangi. Ég var sú sem hringdi á meðferðarstofnanir, pantaði fyrir hann á Vogi og var stanslaust með honum í þessu. Það var fyrst núna í janúar sem hann vildi virkilega fara í meðferð og þá langvarandi meðferð. Tíu dagar inni á Vogi, að koma úr ópíóíðafíkn, eru ekki neitt. Maður sá hvað þetta var orðið mikið svartnætti," segir Guðrún.

> ***Hann gat ekki bara farið heim og gert þetta sjálfur***

Hjónin sáu miklar breytingar á syni sínum síðustu tvo mánuðina sem hann lifði en úrræði fyrir þá sem glíma við ópíóíðafíkn voru ekki til staðar.

„Síðustu þrír mánuðirnir í hans lífi voru honum auðvitað töluvert erfiðir, en hins vegar var hann kominn á þann stað að hann vildi leita sér lækningar."

Grátbað um að fá að vera lengur inni á fíknigeðdeild

„Hann var inni á fíknigeðdeild og óskaði þess að vera lengur. Hann grátbað um að fá að vera lengur."

Magnús var inni á fíknigeðdeild Landspítalans í um tvær vikur. Upphaflega átti að útskrifa hann á föstudegi, en ákveðið var að leyfa honum að vera til mánudags. Magnús lést rúmri viku síðar.



Systkinin Magnús Andri, María Margrét og Jón Davíð.



Feðgarnir Sæmundur og Magnús.

„Hann var ekki nógu geðveikur til þess að vera þarna inni. Ég hef aldrei séð neinn svona veikan, í svitakófi, ískalt, grátandi, í fráhvörfum."

Guðrún hafði samband við hjúkrunarfræðing á geðdeild sem sagði henni að Magnús yrði inniliggjandi eins lengi og þörf væri. „Það kom okkur rosalega á óvart þegar honum var hent út. Hann var í fjóra eða fimm daga, hann var svo einn dag á Vogi og svo í rúma viku inni á fíknigeðdeild."

Magnús hafði farið fjórum sinnum inn á Vog og í meðferð á Vík. Það dugði þó ekki til í baráttunni við ópíóíða, Magnús þurfti langtímameðferð, en þar eru biðlistarnir langir. Hann réð ekki við ástandið.

„Það var ekkert og er ekkert fyrir þessa ungu krakka sem eru í þessu. Þau geta farið á Hlaðgerðarkot, við reyndum að koma honum þar inn. Neyslan var orðin þannig að hann gat ekki bara farið heim og gert þetta sjálfur."

Hjónin gagnrýna úrræðaleysi stjórnvalda og segja fíknisjúkdóminn ekki vera í sama flokki og aðra sjúkdóma.

„Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin skilgreinir þetta sem fíknisjúkdóm. Sem íslenskt samfélag höfum við aðra sjúkdóma eins og sykursýki tvö, sem er áunninn sjúkdómur. Einstaklingurinn hefur gert eða ekki gert einhverja hluti sem hafa orðið til þess að hann er veikur. Hann fær alla sína ævi stöðuga, langvarandi meðferð."

Raunin er ekki sú hjá þeim sem

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

smjer

BÉRNAISE



SÓSA FYRIR 6

SÓSAN ER TILBÚIN Í 3 SKREFUM

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

AÐEINS ÞARF AÐ BÆTA VIÐ EGGJARAUÐUM

www.smjer.is

þjást af fíknisjúkdómi eins og skýrt er í sögu Magnúsar.

„Þó að það hafi ekki tekist að lækna hann í fyrsta skiptið, þá er ekki þar með sagt að hann sé vonlaus."

Guðrún barðist lengi fyrir réttindum sonar síns og hefur aldrei skammast sín fyrir veikindi hans. Hún segir réttindi hennar hafa verið takmörkuð eftir að hann varð 18 ára og litla hjálp að fá.

„Ég hef alltaf verið mjög opin með það að ég á barn með fíknisjúkdóm og hef aldrei skammast mín fyrir það, en hann skammaðist sín. Hann vildi ekki að ömmur sínar og afar vissu að hann væri svona veikur. Fíknisjúkdómur er eins og hver annar sjúkdómur nema það er bara erfitt að fá hjálp. Ég skráði mig í fíkni- og ráðgjafarskólann til þess að ég gæti lært hvernig ég gæti hjálpað barninu mínu."

Fordómar enn ríkjandi

„Það eru auðvitað fordómar í samfélaginu. Það væru ekki svona mörg ungmenni að fara úr þessum sjúkdómi án þess að það veki neina eftirtekt eða viðbrögð hjá landlæknisembættinu ef að það væru ekki fordómar gagnvart þessum sjúkdómi. Heilbrigðisráðherra talar um þá sem eru með fíknisjúkdóm sem fólk á misjöfnum stað. Það sýnir hvaða augum hann lítur þennan málaflokk."

Hjónin vilja segja sögu sonar síns til að aðrir þurfi ekki að ganga í gegnum sömu sorg. Þrátt fyrir að ekki sé hægt að breyta örlögum Magnúsar getur vitundarvakning hjálpað öðrum fjölskyldum.



Guðrún og Magnús Andri.

„Magnús kemur frá afskaplega venjulegu heimili. Engin áföll sem hann lenti í eða ollu því að hann leiddist út í fíkniefni. Hann var bara með þennan sjúkdóm. Það er hræðilegt að vera foreldri og geta ekki gert neitt. Þú getur ímyndað þér það versta og margfaldað það með þúsund, þá ertu kannski einhvers staðar nálægt því sem okkur líður. Við fáum ekki breytt því sem gerðist.

Það eru svo margir búnir að fara núna svo ungir. Dagurinn sem við fundum son okkar, er sá versti sem nokkurt foreldri gengur í gegnum. Í hvert skipti sem við heyrum af barni deyja á þennan hátt upplifum við það með foreldrunum," segir Guðrún, en eftir að hún opnaði sig um sögu Magnúsar hefur hún heyrt af mörgum ungmennum sem hafa hlotið sömu örlög.

Komu að syni sínum látnum

Magnús flutti að heiman seint á síðasta ári. Þegar Guðrún hafði


SJÁ
LAND
MATUR & VEISLA
BRÖNS ALLAR HELGAR
FRÁ 11:30 TIL 15:00
Bókanir í síma 555 3255 og bokanir@sjaland210.is
Sjáland Matur & Veislur / Ránargrund 4 / 210 Garðabær



Bræðurnir á yngri árum.

ekki heyrt í syni sínum í heilan dag bað hún Sæmund um að koma með henni til þess að athuga með Magnús. Hún segist hafa fundið á sér að ekki væri allt í lagi, enda hefði hún aldrei áður beðið manninn sinn um að fylgja sér til Magnúsar. Tilfinningin reyndist rétt, þar fundu þau son sinn látinn.

„Við töluðum saman oft á dag. Hann lét mig alltaf vita þegar hann var að fara að sofa, nema svo heyrði ég ekkert í honum á sunnudeginum. Ég fann hann þarna og hringdi strax í Neyðarlínuna."

Guðrún er þakklát lögreglunni fyrir þá nærgætni sem hún sýndi við þessar hörmulegu aðstæður. „Lögreglan og sjúkraliðar komu. Ég hef oft síðan hugsað til lögreglunnar í Kópavoginum. Þetta eru bara ungir strákar, þeir voru stórkostlegir. Lögreglan kom inn í aðstæður sem eru þær verstu í lífi einstaklings. Ég ætla að þakka lögreglunni í Kópavogi fyrir að hafa verið þarna þegar þetta gerðist. Ég hef hugsað til þeirra svo oft. Þetta starfsfólk er stórkostlegt," segir Guðrún. Hjónin segja tilfelli sonar þeirra sé langt frá því einsdæmi og eiga erfitt með að ímynda sér álagið sem fylgir því að koma inn í slíkar aðstæður.

Þörf á breytingum

Sæmundur og Guðrún vilja breytingar innan heilbrigðiskerfisins. „Við þekkjum það hvernig þetta kerfi virkar alls ekki. Ég sendi tölvupóst á landlækni og óskaði eftir því að fá fund og útskýra fyrir honum að það væri



Hjónin fóru á fund forsætisráðherra. Mynd: Kazuma Takigawa/ Mannlíf





Magnús með fjölskyldu sinni.

ópíóíðafaraldur – það virðist ekki vera vitneskja um það innan landlæknisembættisins. Ég ítrekaði tölvupóstinn viku seinna og fékk ekki svar. Ég hringdi, en fékk ekkert svar. Aðstoðarmaður hjá landlækni sendi tölvupóst á okkur tveimur vikum eftir upphaflega fundarbeiðni og sagði að Alma væri í orlofi og að hann mundi ræða fundarbeiðnina við hana þegar hún kæmi úr fríi. Í kjölfarið sendi ég póst á þrjá ráðherra og óskaði eftir fundi. Bæði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra svöruðu strax og gáfu sér tíma til að hitta okkur og kanna okkar hlið á þessum málum," segir Sæmundur.

> *Þetta er faraldur sem er rétt að byrja*

Hann bendir á að þegar um er að ræða slys í samgöngum séu þau rannsökuð í þaula.

„Það er rannsóknarnefnd samgönguslysa, hvert bílslys og öll slys eru rannsökuð, en þetta vekur enga eftirtekt. Flestir í dag þekkja einhvern sem þekkir einhvern sem hefur fallið úr þessu."

Afeitrun er gerð á tveimur stöðum, fíknigeðdeild Landspítalans og á sjúkrahúsinu Vogi. Biðlistar á Vog hafa árum saman verið langir.

> *Fólk deyr við að bíða*

„Það er eitt sjúkrahús hérna – Vogur. Það er ekkert af rúmum fyrir allt þetta veika fólk sem er hérna, þessa ungu krakka. Hvað þá fyrir foreldra sem standa í því að eiga börn sem eru svona veik. Við hvern eigum við að tala?"

Efnin orðin sterkari

Hjónin segja mikinn mun vera á því að hætta í neyslu lyfja og annarra fíkniefna. Fráhvörfin séu lengri og endurhæfing flóknari. Þau sáu á Magnúsi að meðferðarúrræði virkuðu mun betur áður en hann hóf neyslu ópíóíða.

„Þegar hann fór fyrst í meðferð þá var hann í grasneyslu. Það var allt annað. Þetta er margra mánaða ferli. Hann var gjörsamlega búinn andlega. Þetta eru krakkar sem eru að prófa þessar töflur, taka of margar og það verður ekki aftur snúið. Svo er búið að blanda þetta og pressa, þú veist ekkert hvað þú ert að taka inn. Það er fjöldi ungs fólks að deyja, sonur okkar var ekki sá eini. Þetta er faraldur sem er rétt að byrja og Ísland er ekki búið undir þetta. Þessi lyf grípa fólk svo sterkt."

Sæmundur segir þær meðferðir sem í boði eru hér á landi vera hugsaðar út frá áfengisneyslu. Það séu ekki til úrræði fyrir þá sem eru háðir sterkum verkjalyfjum.

„Þessir ópíóíðar og fíkniefni eru sett í undir sama hatt. Kerfið í dag snýr að afeitrun af áfengi. Þetta er eins og að bera saman gulrót og lambakjöt, sem er hvort tveggja matur, en það vita allir að þetta er ekki sami matur. Það er ekki hægt að setja þetta, sem er komið núna, undir sama hatt.“

Guðrún birti færslu um andlát Magnúsar á Facebook. Hún hefur fengið fjölda skilaboða frá öðrum sem misst hafa ástvini úr ópíóíðaneyslu. Færslan vakti mikla athygli og var henni dreift víða um samfélagsmiðla. Hún segir skort á eftirfylgni fyrir þennan hóp.

„Við viljum sjá að það sé eitthvað gert í þessu. Þetta leggur líf gríðarlega margra fjölskyldna í rúst. Það þarf eftirfylgni og utanumhald þegar svona ungir einstaklingar eru að fara í meðferð. Það virkar ekki það sama og þegar um er að ræða afeitrun af áfengi. Þeir sem vilja komast aftur út í samfélagið verða að eiga einhverja von og það þurfa að vera úrræði sem hjálpa þeim.

Elsku drengurinn okkar, hann Magnús, óskaði eftir meðferðarúrræði, það var ekki til staðar. Það þarf að vera lækning í boði. Fólk þarf bara að komast í meðferð og á ekki að þurfa að bíða, fólk deyr við að bíða. Tíu daga afeitrun af ópíóíðum er ekkert.“ ■



Magnús Andri.



Björgvin Gunnarsson

Ópíóíðar:

Er fentanyl-faraldur hafinn á Íslandi?

Eftirfarandi fréttaskýring birtist í tölublaði Mannlífs í apríl 2022. Þá voru komnar sterkar vísbendingar um að fentanyl-faraldur væri hafinn á Íslandi. Kristján Hafberg Einarsson hafði samband við Mannlíf því hann grunaði að slíkur faraldur væri hafinn, en hann hafði heyrt af nokkrum ungum mönnum sem á skömmum tíma höfðu látist af völdum fentanyl-misnotkunar. Því miður reyndist grunurinn réttur.

Ákveðnar vísbendingar eru um að fentanyl-faraldur sé hafinn á Íslandi eftir nokkra rénun í þeim málum síðustu ár. Mannlíf hefur skoðað mögulega misnotkun á þessu ópíóíða-lyfi, sem er 100 sinnum sterkara en morfín og 50 sinnum öflugra en heróín. Lögreglan segir of snemmt að tala um faraldur en segist þó hafa tekið eftir aukningu undanfarið.

Kristján Hafberg Einarsson, sem er 51 árs amfetamínsprautufíkill að eigin sögn, segist viss um að sífellt fleiri ánetjist fentanyli og nefndi í samtali við Mannlíf að hann vissi um þrjá unga menn sem hefðu verið háðir þessu rótsterka verkjalyfi, en þeir létu allir lífið með stuttu millibili fyrir áramót.

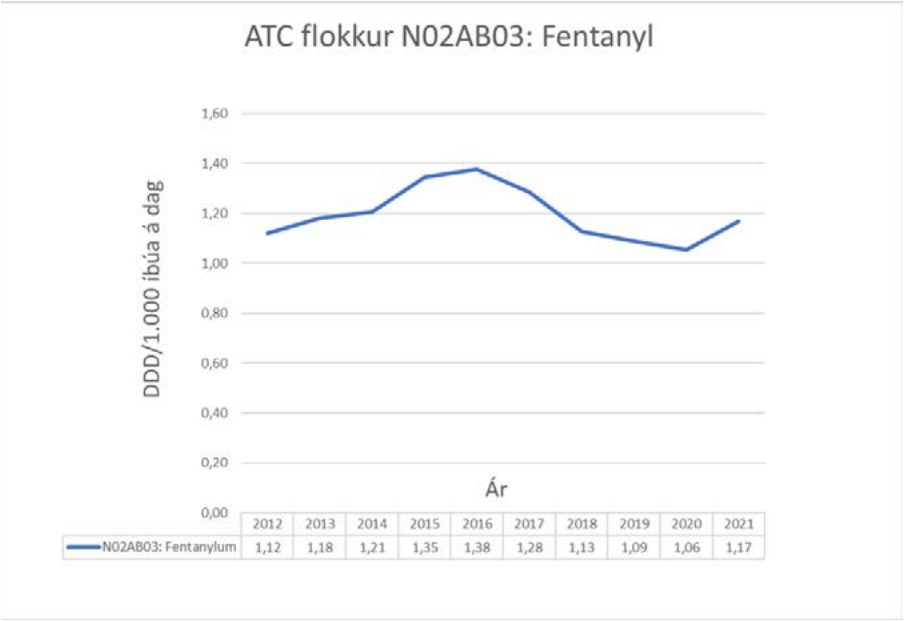
En hvað er fentanyl? Samkvæmt lýsingu Lyfju er:

Fentanyl Acatavis verkjastillandi lyf. Lyfið er skylt morfíni og hefur sterka verkjastillandi verkun auk slævandi áhrifa. Það er notað við langvinnum verkjum sem eru næmir fyrir morfínlyfjum, svo sem sársauka vegna krabbameins. Lyfið á hins vegar ekki að nota gegn skyndilegum verkjum eða verkjum eftir skurðaðgerðir. Þol getur myndast gegn lyfinu og sífellt stærri skammtar geta orðið nauðsynlegir. Það er þó mjög einstaklingsbundið hversu hratt þolið myndast. Notkun lyfsins fylgir einnig ávanahætta. Í Fentanyl Actavis er virka efnið fentanýl bundið í svokölluðum forðaplástri sem gefur lyfið frá sér jafnt og þétt í gegnum húðina og inn á blóðrásina. Á þann hátt fæst jöfn verkjastilling í þann tíma sem lyfið er notað. Athugið að ef sjúklingur fær sótthita getur meira af lyfinu borist úr plástrinum inn í blóðrásina og þá þarf að fylgjast vel með viðkomandi og jafnvel að minnka lyfjaskammtinn. Plásturssvæðið má helst ekki hitna.

Ópíóíðar

Segir Kristján að miðað við það sem hann sjái á samskiptaforritinu Telegram sé framboðið eftir fentanyli gríðarlegt. „Ég veit að það er flutt mikið af oxicontin frá Spáni því læknar þar eru duglegir að skrifa það út og það gæti verið að þetta sé að koma þaðan, en ef þessi lyf eru að koma mikið frá íslenskum læknum á dópmarkaðinn er það auðvitað svakalegt hneyksli!“ Kristján segir að hægt sé að græða heilmikið á að selja morfínskyld lyf á svarta markaðnum: „Ég gæti auðveldlega selt lyfin sem ég er á, fyrir nokkur hundruð þúsund, þetta er „big money“.“

Árið 2018 var Svandís Svavarsdóttir, þáverandi heilbrigðisráðherra, spurð út í það á RÚV hvort „tilmæli til lækna að vera ekki að ofávísa lyfjum hafi ekki gengið og hvort fylgst væri með því hvaða læknar það séu sem séu að ávísa í of miklum mæli þessum sterku morfínskyldu lyfjum?“ Svandís svaraði: „Þetta er meðal annars verið að skoða og það er alveg ljóst að alveg sama þótt við reynum að halda því fram að við séum að eiga við sambærileg viðfangsefni og í löndunum í kringum okkur, þá er verið að ávísa of miklu



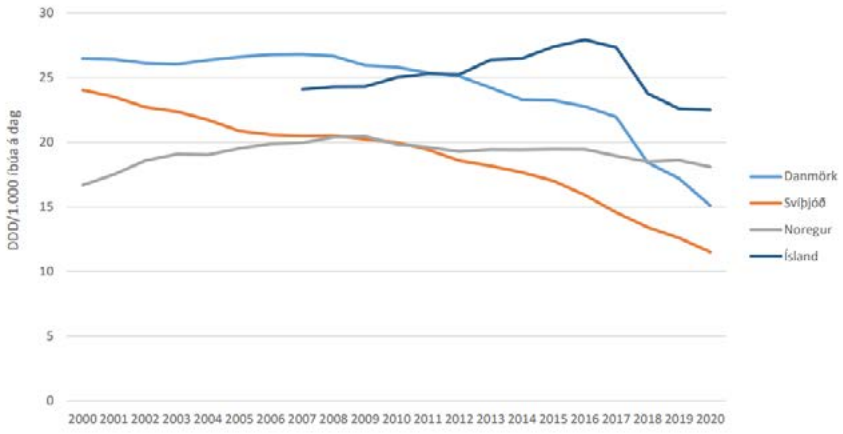
Grafið sýnir fjölda skilgreindra dagskammta sem seldir eru frá lyfjaheildsölum á dag fyrir hverja 1.000 íbúa. *Graf: Lyfjastofnun 2022*

af geð- og verkjalyfjum á Íslandi. Við erum kannski hátt í tvöföld á við Norðurlöndin og það er alveg sama hvernig við gruflum í ástæðum þess að verið er að ávísa þeim lyfjum, það getur ekki verið staða sem við viljum vera í, þannig að það þarf að skoða það líka, já." Bætti hún því við að dæmi væru um að læknar á Íslandi hefðu misst starfsleyfi vegna þess að þeir hefðu verið að ávísa lyfjum í óeðlilega miklu magni.

Ópíóíðar falla í flokk ávana- og fíknilyfja en langtíma notkun þeirra getur valdið því að notandinn verður háður lyfjunum vegna vanabindingar eða líkamlegrar fíknar. Auk þess að vera mjög ávanabindandi, geta of stórir skammtar ópíóíða verið lífshættulegir vegna bælandi áhrifa sem þeir hafa á þann hluta heilans sem stýrir öndun. Of stórir skammtar geta því valdið öndunarstoppi og dauða.

Hjá engri Norðurlandaþjóð er keypt jafn mikið af ópíóíðum og á Íslandi. En hvaða áhrif hefur misnotkun á slíkum lyfjum? Í Talnabrunni, fréttabréfi Landlæknisembættisins um heilbrigðisupplýsingar, sem út kom í mars á þessu ári, er eftirfarandi texti:

Samkvæmt upplýsingum frá Lyfjastofnun, sem Mannlíf fékk í hendurnar, er árleg sala fentanyl-lyfja minni árin 2017-2021 en árið 2016, þegar salan náði hámarki, en nú má þó merkja talsverða aukningu í sölunni eins og sjá má á meðfylgjandi mynd:



Mynd 6. Heildarmagn af seldum ópíóíðum (DDD/1.000 íbúa/dag), (ATC flokkur N02A) á Norðurlöndunum, 2000-2020. *Heimild: NOMESKO (byggt á sölutölum frá þeim löndum sem skilað hafa tölulegum upplýsingum um sölu lyfja til NOMESKO).*

Ísland ber af í ópíóíða-notkun á Norðurlöndunum. *Graf: Lyfjastofnun 2022*

Eins og sést á grafinu er salan orðin álíka mikil nú og hún var árið 2013, en hún hefur aukist um rúm 10% milli áranna 2020 og 2021.

Ef bornar eru saman sölutölur á almennum ópíóíðum á Íslandi, við sölutölur á hinum Norðurlöndunum, sést að Ísland gnæfir yfir frændur sína og frænkur. Þó að kaup á almennum ópíóíðum hafi dregist töluvert saman á undanförnum árum á Ísland enn langt í land með að ná öðrum Norðurlöndum.

Eins og sést á grafinu hefur salan minnkaði milli áranna 2019 og 2020, en ef litið er á nýlegri tölur má sjá að aukning hefur orðið aftur á sölu ópíóíðum á Íslandi.



Mynd 1. Fjöldi einstaklinga á hverja 1.000 íbúa sem leysti út a.m.k. eina ávísun af lyfjum sem innihalda ópíóíða (ATC flokkur N02A og R05DA20), greint eftir kyni, 2013-2021. *Heimild: Lyfjagagnagrunnur og Hagstofa Íslands (meðalmannfjöldi).*

Talsverð aukning hefur orðið á sölu ópíóíða-lyfja á Íslandi samkvæmt nýjustu tölum. Mynd: Landlæknaembættið 2022

Líkt og sést á myndinni hér fyrir ofan má sjá að kvenkyns kaupendur lyfjanna eru fleiri en karlkyns kaupendur. Í fréttablaði Landlæknisembættisins sem minnst er á að framan segir að eftir samdrátt síðustu ára hafi nú orðið lítils háttar fjölgun einstaklinga sem leystu út ópíóíða-lyf eða frá 157/1.000 íbúa 2020 í 166/1.000 íbúa 2021. Þetta samsvarar því að ríflega 61 þúsund einstaklingar hafi leyst út að minnsta kosti eina ávísun á ópíóíða á árinu 2021 samanborið við ríflega 57 þúsund árið áður.

Of snemmt að tala um faraldur en ...

Mannlíf talaði við fulltrúa lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu um mögulegan fentanyl-faraldur. Sagði fulltrúinn að

fullsnemmt væri að tala um fjölgun en sagði þó að lögreglan hefði fengið nokkur slík mál inn á borð sitt að undanförnu.

„Hvað varðar lyfjatengd dauðsföll á Íslandi það sem af er ári 2022, myndi ég vilja segja að enn sé of snemmt að tala um fjölgun – við sjáum reglulega sveiflur í þessum fjölda sem stundum jafnar sig svo út með tímanum. Þá liggja niðurstöður krufninga ekki fyrir, en það getur tekið allt að hálfu ári að fá krufningarskýrslur í málunum. Hins vegar er rétt að við höfum á stuttum tíma fengið nokkur slík mál inn á borð til okkar án þess að ég geti farið frekar út í þau mál."

Mannlíf spurði fulltrúann einnig um sölu og dreifingu á fentanyl og skyldum lyfjum, á svarta markaðnum. „Varðandi sölu og dreifingu þá er og hefur verið talsvert um sölu á lyfjum. Þetta eru ýmist lyf sem flutt eru inn til landsins sem og lyf sem einstaklingar eru að selja eftir að hafa orðið sér út um þau, m.a. hjá einstaklingum sem hafa fengið þessum lyfjum ávísað á sig. Það er allur gangur á því og stundum á það ekki við."

Mannlíf fékk tölfræðisérfræðing til þess að rýna í tölur frá Landlæknisembættinu er snúa að lyfjatengdum dauðsföllum á Íslandi frá árinu 2011.

Þetta eru lyfjatengd dauðsföll á 100.000 íbúa deilt niður á aldursbil. Tölfræðingurinn tók meðaltal áranna 2011-2015 og 2016-2020. Þar sést að lyfjatengdum dauðsföllum hefur fjölgað sem nemur um 80% í aldurshópnum 18-29 ára , úr 6,7 í 12,1 dauðsfall á hverja 100.000 íbúa. Breytingin á milli áranna 2020 og 2019 er þó fækkun sem nemur um 60% á milli ára í sama aldurshópi, úr 15,4 í 6,2 dauðsföll.

Í aldurshópnum 30-44 ára hefur lyfjatengdum dauðsföllum fjölgað sem nemur um 47% á milli 2011-2015 og 2016-2020, úr 11,9 í 17,5 á hverja 100.000 íbúa og fjölgað sem nemur um 29% á milli 2019 til 2020, úr 15,8 í 20,4 dauðsföll á hverja 100.000 íbúa.

Áhugavert verður að skoða tölur varðandi lyfjatengd dauðsföll fyrir árið 2021, en þær eru ekki komnar frá Landlæknisembættinu. Ef marka má aukninguna á sölu ópíóíða-lyfja síðasta ár, má búast við fjölgun lyfjatengdra dauðsfalla.

Árleg tíðni lyfjatengdra andláta eftir aldri á 100.000 íbúa

Ár	< 18 ára	18-29 ára	30-44 ára	45-59 ára	60 ára >
2008	0.0	7.0	11.9	16.4	23.5
2009	0.0	12.2	10.5	17.9	3.8
2010	1.2	5.3	15.3	11.4	5.6
2011	0.0	12.5	9.3	9.7	19.7
2012	0.0	3.6	15.5	6.4	13.9
2013	0.0	3.5	13.8	12.7	6.7
2014	1.2	8.8	6.1	14.3	9.8
2015	1.3	5.2	15.0	12.7	12.7
2016	0.0	11.8	16.2	6.3	4.6
2017	0.0	9.8	22.8	4.6	7.4
2018	0.0	17.3	12.3	16.7	11.5
2019	0.0	15.4	15.8	9.0	2.8
2020	0.0	6.2	20.4	13.4	10.8
2019-2020 breyting	-	-60%	+29%	+49%	+286%
2011-2015	0.5	6.7	11.9	11.2	12.6
2016-2020	0.0	12.1	17.5	10.0	7.4
Breyting	-100%	+80%	+47%	-10%	-41%

Lyfjatengd dánartíðni

Gögn unnin úr tölum Landlæknisembættisins. 2022

AUGLÝSTU HJÁ OKKUR







MANNLÍF

Vín og matur

ELSA@MANNLIF.IS



Harpa Mjöll Reynisdóttir

Árin þrjú

Þann 5. febrúar 2020 gekk ég inn á afeitrunarstöðina Vog í annað sinn, örmagna á líkama og sál. Nokkrum mánuðum áður hafði fíkillinn náð yfirhöndinni eftir stuttan tíma edrú. Upplifun mín var sú að ég hefði virkilega reynt að ná árangri í þessa sjö mánuði sem ég náði að lifa án hugbreytandi efna, ég var viss um að ég þyrfti ekki nema eina tilraun. Þetta gæti nú ekki verið svo flókið, ekki nota fíkniefni, ekki drekka og ekki vera fáviti. Þegar ég lít til baka sé ég týnda unga konu, hrædda við að horfast í augu við raunveruleikann, enda getur hann verður kaldur og ljótur. Ég hafði óbilandi trú á sjálfri mér þegar ég reyndi fyrst að losa mig úr klóm fíknarinnar, of mikla trú. Þegar í ljós kom að ég hafði enga stjórn á þessum eigingjarna sjúkdómi var það líkt og fata af ísköldu vatni í andlitið, raunin var sú að ég vissi ekkert. Ég missti alla von og trú á að líf mitt yrði nokkuð annað en slagsmál við fíkn og innlagnir á meðferðarstofnanir. Vonlaus, örmagna og vansæl, var þetta virkilega allt það sem mér var ætlað að vera? 23 ára gömul og líf mitt búið, eða svo hélt ég.

Ég grét viðstöðulaust fyrstu dagana á Vogi, andlegur sársaukinn var óbærilegur. Næstu skref voru mér hulin ráðgáta, mér fannst ég vera búin að reyna þetta eins vel og hægt er, en ég fékk aldrei þessa gleði, þetta frelsi og þennan létti sem aðrir óvirkir fíklar töluðu um. Ég réð við lítið annað en það eitt að gráta, svo það var það sem ég gerði. Alveg var ég viss um að ég væri í hræðilegri ástarsorg, bæði vegna efnisins sem ég þurfti enn og aftur að kveðja og mannsins sem yfirgaf mig nokkrum dögum áður. Seinna sá ég þetta allt skýrar, ég var í sorg, óbærilegri sorg, en það var engin ást þarna. Þetta snerist um mig sjálfa, þarna var 23 ára móðir sem endaði inni á afeitrunarstöð í annað sinn, án þess að átta sig nokkuð á því hvað hefði farið úrskeiðis. Mér þykir vænt um þessa ungu stelpu, en ég er þakklát fyrir það að hún sé ekki hér í dag.

Á eftir sorginni kom reiði, ég hef líklega aldrei verið jafn reið. Hún beindist að öllu og öllum, mér var gjörsamlega misboðið yfir þessum ósanngjörnu hlutskiptum sem ég hafði hlotið í lífinu. Þegar ég sneri aftur á fund í 12 spora samtökunum, sem ég á líf mitt að þakka, lét ég alla reiðina flakka. Allir á staðnum fengu að heyra það, ég var reið við þau líka. Viðbrögðin voru gott sýnidæmi um góð 12 spora samtök, enginn öskraði á mig eða sárnaði þessi hegðun mín heldur fékk ég bros, faðmlög og var boðin velkomin aftur heim. Þremur árum seinna minnast félagar mínir enn þá á þennan stórkostlega fund og óútskýranlegu reiðina.

Mikilvægasti fundurinn hefur líklega verið sumarið 2020, þar kynntist ég sálufélaga mínum. Við vorum fljót að heilla hvort annað, en hvorugt komin með færni til að stofna til heilbrigðs sambands. Ég var fljót að láta mig hverfa, hann var góður við mig og ég gat á engan hátt ráðið við það eða áttað mig á hvert mitt hlutverk væri í sambandinu ef það væri ekki að breytast fyrir hann. Hann þurfti ekki á mér að halda, heldur vildi hann einfaldlega vera með mér. Í rúmt ár dreif sjálfseyðingarhvötin mig áfram, ég kom mér í vond „sambönd" enda var það, það eina sem ég kunni. Alltaf var þó eitthvað innra með mér sem sagði mér að hjá Aroni væri mér ætlað að vera. Við hittumst reglulega á förnum vegi, ég sá eftir honum í hvert skipti, en fékk mig ekki í að gera nokkurn skapaðan hlut í því.

Á einhverjum tímapunkti fékk ég mig fullsadda af þessari sjálfskemmandi hegðun og komst að rót vandans. Þegar ég missti köttinn minn, Yl, sendi Aron mér skilaboð og þá var ekki aftur snúið, sem betur fer. Ég er ekki mikið fyrir væmni eða ástarjátningar á samfélagsmiðlum, en með Aroni er lífið einfaldlega betra, það er allt skemmtilegra. Hann er besti vinur minn og sá sem kenndi mér hvernig ást eigi að vera.

Þegar ég sat inni á Vogi með grátbólgin augu hefði ég ekki á nokkurn hátt getað séð fyrir mér stöðuna mína í dag. Líf mitt var agnarsmátt og erfitt. Ég hef upplifað sorg, gleði, reiði og erfiðleika á þessum árum frelsis, en í stað þess



Vogur Mynd: SÁÁ

að forðast tilfinningarnar og reyna að gleyma, hef ég notað upplifanir mínar sem tól til betrumbætingar og aukins þroska. Fyrstu 18 mánuðirnir voru meira erfiðir en góðir, ég var enn að læra að lifa sem almennur og samviskusamur borgari. Aðallega var ég þó að læra hver ég væri. Öllum mínum mótunarárum eyddi ég í forðun, hvort sem það var í formi fíkniefna eða annars. Ég gat ekki horfst í augu við mig sjálfa. Allt fór þó upp á við eftir fyrsta eina og hálfa árið og hef ég verið að kynnast sjálfri mér, læra að sýna mér mildi og leyfa mér að líða. Frábæra dóttir mín er furðulega vel heppnuð miðað við allt sem hún hefur gengið í gegnum með móður sinni, hún er með stóra samvisku og ótrúlegan tilfinningaþroska. Sex ára kennir hún mér og pöbbum sínum meira en nokkuð barn ætti að skilja. Það er þó mikill léttir að vita að hún eigi aldrei eftir að muna eftir mér öðruvísi en edrú, svo lengi sem ég held áfram að vinna gegn sjúkdóminum. Ég á stórkostlegan sambýlismann, tvö frábær börn, ofvirkan hund og stórfurðulegan kött. Ég fékk vinnu við að skrifa, ég hef elskað að skrifa síðan ég man eftir mér. Alla þá veraldlegu hluti sem mig dreymdi á ég líka, en ekkert af þessu jafnast á við friðinn innra með mér. Eftir mörg ár af ótta, sjálfshatri og þjáningu hef ég öðlast frið. Ég myndi ganga í gegnum allan sársaukann aftur og allt harkið, þótt það væri ekki nema bara fyrir friðinn.

Ég er óútskýranlega þakklát öllum þeim sem staðið hafa með mér í gegnum árin. Pabba, sem leyfði mér að búa hjá sér og hélt mér uppi þegar ég gat það ekki sjálf. Mömmu, sem hefur alltaf óbilandi trú á mér og fer ekki leynt með það. Systir mín sem hlustar á mig þegar ég er að drukkna. Maðurinn minn sem þolir mig undir öllum kringumstæðum og gleymir aldrei að segja mér hversu frábær honum þykir ég vera. Elsku litla dóttir mín, hún Bríet, sem fékk engu um ráðið og var úthlutað 19 ára týndri móður sem fór á vitlausa braut. Hún hefur vaxið og þroskast með mér, við eigum sterkt og einstakt samband vegna þess. Ég gæti ekki nefnt alla sem eiga hlut í þeim vexti sem ég hef öðlast.

Síðustu tvö ár hef ég ekki fengið mig til að fagna þessum árangri á neinn sérstakan hátt. Mér hefur fundist ég vera að fiska eftir hrósi og athygli út á eitthvað sem þykir sjálfsagt; að rústa ekki lífi sínu með áfengi og fíkniefnum. Raunin er sú að þetta er allt annað en sjálfsagt, fíknisjúkdómurinn gengur út á það að nota efni í óhófi, allt segir mér að ég eigi að vera undir áhrifum og ráði ekki við nokkuð annað. 1095 sinnum hef ég farið að sofa án þess að fylgja þessum veika hluta af heilanum, en sem betur fer er vald hans orðið agnarsmátt. Því hef ég lofað sjálfri mér að fagna og viðurkenna að ég hafi unnið þrautaverk. Ég stend uppi sem sigurvegari og hef lært að lifa eðlilegu lífi með heila sem segir mér að ég eigi það ekki skilið. Ég er þakklát fyrir ódeyfð, frábær og erfið þrjú ár.

Harpa Mjöll Reynisdóttir



Lyfin sem drepa unga fólkið

Ópíóíðar er flokkur sterkra verkjalyfja. Lyfin eru notuð ýmist við meðalslæmum eða miklum verkjum, oftast eru þau notuð í töfluformi, en eru einnig fáanleg í formi plásturs og mixtúru. Ópíóíðar eru gríðarlega ávanabindandi og því mælt gegn notkun þeirra til lengri tíma. Virkni þeirra er ekki einungis verkjastillandi, heldur verður gríðarleg losun dópamíns í heila við notkun ópíóíða. Dópamín er það hormón sem veldur gleði og vellíðan, náttúruleg losun á því verður við ýmsar aðstæður í daglegu lífi. Tónlist, kynlíf, hreyfing og sólskin eru dæmi um aðstæður þar sem aukning verður á framleiðslu dópamíns, ópíóíðar losa þó töluvert meira magn hormónsins en það sem er heilanum eðlilegt. Talið er að þetta sé stór þáttur í ávanabindandi áhrifum lyfjanna, neytandinn verður háður þessari gríðarlegu vellíðan.

Hægt er að nálgast nær öll ávanabindandi lyf í undirheimum Íslands. Ef lyfin valda einhverri tegund vímu þá eru þau seld, hvort sem það eru ópíóíðar, róandi lyf, svefnlyf eða örvandi lyf. Í flokki ópíóíða eru lyfin OxyContin, Fentanyl og morfín mest notuð á meðal fíkla. Segja mætti að OxyContin sé það lyf sem er „í tísku" en mikil aukning hefur verið á misnotkun þess síðustu ár.

Lífshættulegur faraldur

Fentanyl er ofarlega á lista yfir hættulegustu vímugjafa heims, það er um hundrað sinnum sterkara en morfín og fimmtíu sinnum sterkara en heróín. Oft er lyfinu blandað í önnur efni og þau seld undir fölsku flaggi, hár styrkleiki þess eykur gróða þeirra sem framleiða fíkniefni, en verður oft til þess að neytandi ofskammtar lyfið án þess að vita til þess að hafa innbyrt það. Á Íslandi eru nú í umferð töflur sem seldar eru sem OxyContin, en eru í raun heimagerð blanda sem inniheldur Fentanyl. Neytandi sem notar OxyContin að staðaldri getur auðveldlega látist við notkun þessara tilbúnu lyfja, en Fentanyl er meira en hundrað sinnum sterkara en það fyrrnefnda. Því er hefðbundinn skammtur OxyContin oft dauðaskammtur af Fentanyl blönduðum töflum.

Aukaverkanir og fráhvarfseinkenni

Ópíóíðanotkun fylgir langur listi hugsanlegra aukaverkana. Lyfið getur haft neikvæð áhrif á nær alla líkamsstarfsemi. Í fylgiseðli lyfsins Fentanyl Actavis falla eftirtalin atriði undir mjög algengar og sjaldgæfar aukaverkanir:

• Ofnæmi, lystarleysi, svefnleysi, þunglyndi, kvíði, ringlun, ofskynjanir, æsingur, vistarfirring, sælutilfinning
• Svefnhöfgi, sundl, höfuðverkur
• Skjálfti, náladofi
• Minnkað snertiskyn, krampi (þ.m.t. kippakrampi og alflog), minnisleysi, minnkuð meðvitund, meðvitundarleysi
• Svimi
• Þokusýn
• Hjartsláttarónot, hraðtaktur
• Hægtaktur, blámi
• Lágþrýstingur
• Mæði
• Öndunarbæling, öndunarerfiðleikar
• Ógleði, uppköst, hægðatregða
• Niðurgangur, munnþurrkur, kviðverkur, verkur ofarlega í kvið, meltingartruflanir
• Garnastífla
• Ofsvitnun, kláði, útbrot, roðaþot
• Exem, ofnæmishúðbólga, húðvandamál, húðbólga, snertihúðbólga
•Vöðvakrampar
•Vöðvakippir
• Þvagteppa
• Risvandamál, kynlífsvandamál
• Þreyta, bjúgur í útlimum, þróttleysi, lasleiki, kuldatilfinning



Aukaverkanir OxyContin eru enn fleiri. Neðantalin atriði eru fengin úr fylgiseðli lyfsins.

- Hægðatregða
- Uppköst, ógleði
- Óvenjulega mikil syfjutilfinning (allt að því slæving), sundl, höfuðverkur
- Kviðverkir, niðurgangur, munnþurrkur, hiksti, meltingartruflanir
- Minnkuð matarlyst eða jafnvel lystarleysi
- Kvíði, rugl, depurð, minnkuð virkni, eirðarleysi, aukin virkni, taugaspenna, svefnvandamál, óeðlilegar hugsanir
- Skjálfti, svefndrungatilfinning
- Húðviðbrögð/útbrot á húð, svitamyndun
- Verkur við þvaglát, aukin þvaglátsþörf
- Óvenjuleg máttleysistilfinning, þreyta
- Áverkar fyrir slysni
- Ofnæmisviðbrögð
- Ofþornun
- Æsingur, geðsveiflur, mikil sælutilfinning, truflanir á skynjun (t.d. ofskynjanir, raunveruleikafirring)
- Minnkuð kynhvöt
- Flogaköst
- Minnistap, einbeitingarleysi, mígreni
- Óeðlileg vöðvaspenna, ósjálfráðir vöðvakippir, skert snertiskyn eða sársaukanæmi
- Samhæfingartruflanir
- Talörðugleikar, náladofi, breytingar á bragðskyni
- Skert sjón
- Skert heyrn, svimatilfinning eða eins og allt hringsnúist
- Hraður hjartsláttur, hjartsláttarónot
- Hitaþot í húð
- Raddbreyting, hósti
- Sár í munni, eymsli í munni, kyngingarörðugleikar
- Vindgangur (prump), ropi, kvilli sem veldur óeðlilegri þarmastarfsemi (garnastífla)
- Versnandi gildi lifrarprófa (sést á niðurstöðum blóðprófa)
- Húðþurrkur
- Vandamál við að tæma þvagblöðru algerlega
- Getuleysi, lækkuð gildi kynhormóna
- Kuldahrollur
- Verkir (t.d. brjóstverkir), almenn vanlíðan
- Þroti á höndum, ökklum og fótum, þorsti
- Yfirliðstilfinning, einkum þegar staðið er upp
- Dökkar og tjörukenndar hægðir, tannkvillar, blæðing úr tannholdi
- Sýkingar svo sem frunsur eða kynfæraherpes, sem geta valdið blöðrum kringum munn eða kynfæri
- Aukin matarlyst
- Ofsakláði
- Þyngdaraukning, þyngdartap
- Tíðni ekki þekkt (ekki hægt að áætla tíðni út frá fyrirliggjandi gögnum):
- Árásarhneigð
- Aukið verkjanæmi
- Kæfisvefn (hlé á öndun í svefni)
- Tannskemmdir
- Kveisuverkir eða óþægindi í kvið, vandamál við flæði galls frá lifrinni
- Tíðateppa
- Fráhvarfseinkenni mæðra ungbarna sem hafa notað OxyContin Depot

Ef langvarandi notkun ópíóíða er skyndilega hætt eru allar líkur á því að neytandinn sýni fráhvarfseinkenni. Svitamyndun, víkkun sjáaldra, ógleði, uppköst, skapsveiflur, svefnleysi, niðurgangur og hiti eru dæmi um fráhvarfseinkenni. Þetta getur verið erfitt og sársaukafullt ástand sem verður oft til þess að neytandi leitar aftur í lyfin. Fráhvörf geta varað í marga daga og jafnvel vikur, en með lyfjagjöf er hægt að slá á einkennin.



ANNA HILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR

Fjölskylduhagir?
Gift

Menntun/atvinna?
Áfengis og vímuefnaráðgjafi og formaður SÁÁ

Uppáhalds sjónvarpsefni?
Norrænir sakamálaþættir

Leikari?
Ólafur Darri

Rithöfundur?
Engin í uppáhaldi

Bók eða bíó?
Bók

Besti matur?
Gott lambakjöt klikkar ekki.

Besti drykkur?
Ískaldur grænn kristall með funlite berry og klaka

Nammi eða ís?
Ís með nammi

Kók eða pepsi?

Kók

Fallegasti staðurinn?
Auðvitað Akureyri

Hvað er skemmtilegt?
Vera með fólkinu mínu

Hvað er leiðinlegt?
Ryksuga

Hvaða flokkur?
L-listinn á Akureyri

Hvaða skemmtistaður?
Hvað er það!!!

Kostir?
Ég er lausnamiðuð

Lestir?
Get verið óþolinmóð og stundum með frestunarárátttu

Hver er fyndinn?
Maðurinn minn

Hver er leiðinlegur?
Maðurinn minn

Mestu vonbrigðin?
Að hafa ekki séð Tinu Turner live á tónleikum

Hver er draumurinn?
Að það verði í tísku að drekka ekki áfengi

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Hætta að borða nammi

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei

Vandræðalegasta augnablikið?
Úff, vil ekki segja frá því

Mikilvægast í lífinu?
Ég og fólkið mitt


GRANÍT
STEINAR



Tryggðu þér áskrift
á www.tv.mannlif.is