
Notiser

MEDISINSK NYTT

Gå mer, vær frisk!

I en studie fra USA ble 793 personer i allmennpraksis spurt om helsetilstand og om det i deres nærmiljø lå til rette for at man kunne spasere til butikk, bank, jobb, kirke osv. (BMC Fam Pract 2004; 5: 29).

Muligheten for å kunne komme seg til hverdagsaktiviteter til fots var signifikant assosiert med bedre helse. Personer som angav at de ikke kunne gå til noen av de ovennevnte steder i nærmiljøet, hadde dårligst egenvurdert helse (OR 0,3 sammenliknet med personer som kunne gå til fem eller flere steder).

Videoundervisning er bra

Desentralisert medisinsk utdanning blir diskutert i mange land, også i Norge. Ved Michigan State University randomiserte man tredjeårs medisinstudenter til enten å følge en forelesningsrekke i generell indremedisin i forelesningssalen eller å se videoopptak av forelesningene mens de hospiterte ved et sykehus langt fra universitetet (BMC Med Educ 2004; 4: 27).

Etter endt forsøk gjennomgikk alle studentene en test med flere spørsmål om hver av de seks forelesningene. Det var ingen forskjell i kunnskap mellom de to gruppene. De fleste i videogruppen mente at opptak kunne erstatte vanlige forelesninger.

Autofagi etter fødsel

Autofagi er en intracellulær degraderingsprosess der deler av cytoplasma avsondres i autofagosomer, som videre binder seg til lysosomer. Gener i ATG-familien er nødvendig for danning av lysosomene. Ved lite næringstilgang er denne prosessen viktig i en rekke arter, inkludert mennesket, for

å opprettholde kroppens behov for metabolitter. Hos pattedyr stopper næringstilgangen fra morkaken til avkommet ved fødselen. Lite er kjent om kroppens biokjemiske respons på denne situasjonen.

En ny studie fra Japan viser at i en musemodell induseres autofagi i flere vev som adaptasjon til sult etter fødselen (Nature 2004; 432: 1032 – 6). Rett etter fødselen ble det observert en raskt økende autofagi hos kontrollmus, men ikke hos mus med manglende funksjonelt ATG5-gen. De transgene musene døde kort tid etter fødselen.

Pattedyr opplever sannsynligvis den tøffeste sultperioden i livet rett etter fødselen. Denne studien peker på deler av mekanismen som ligger bak dyrenes tilpasning til denne livsperioden.

Eldre fedre medfører økt abortrisiko

Gravide har nesten dobbelt så stor risiko for sene spontanaborter dersom barnefaren er over 50 år, sammenliknet med svangerskap der han er yngre (Am J Epidemiol 2004; 160: 1214 – 22). Det viser resultatene fra en dansk undersøkelse av over 20 000 gravide. Risikoen for abort var økt allerede hvis mannen hadde passert 45 år, og aborten skjedde ofte sent i svangerskapet.

Den økte abortfrekvensen skyldes sannsynligvis at kromosomene i spermier hos eldre menn oftere inneholder mutasjoner.

Snus og hjerteinfarkt

Tidligere studier av en mulig sammenheng mellom kardiovaskulær sykdom og snusbruk har gitt sprikende resultater. I en pasient-kontroll-studie fra Stockholm og Västernorrland undersøkte forskere om langtidsbruk av snus hadde effekt på risikoen for hjerteinfarkt (Epidemiology 2005; 16: 12 – 6).

Om lag 1 400 menn i alderen 45 – 70 år som hadde hatt hjerteinfarkt i årene 1992 – 94, ble sammenliknet med ca. 1 800 kontrollpersoner.

Kontrollpersonene og mennene som overlevde infarkt gjennomgikk en medisinsk undersøkelse tre måneder etter inklusjon. Informasjon om snusing, røyking, hypertensjon og andre faktorer ble hentet fra spørreskjema og telefonintervju.

Etter å ha justert for bl.a. alder og røyking var det ingen økt risiko for myokardinfarkt for snusere. Blant kontrollpersonene var det en sterk sammenheng mellom forbruket av snus og kardiovaskulære risikofaktorer som røyking, hypertensjon og høy kroppsmasseindeks (BMI).

Morsmelk gir litt lavere blodtrykk

Selv om det ut fra flere studier er antydnet at brysternærte barn har mindre tendens til å utvikle hypertensjon enn dem som ernæres med kunstige melkeprodukter, viste en metaanalyse fra 2003 kun en beskjeden effekt (BMJ 2003; 327: 1189 – 92). Nå har en gruppe britiske forskere gjort en ny metaanalyse av 15 studier med 17 500 personer (Am J Epidemiol 2005; 161: 15 – 26).

Forskerne fant stort sett det samme som i forrige metaanalyse. Det systoliske blodtrykket var litt lavere hos brysternærte barn ($-1,4$ mm Hg; 95 % KI $-2,2 - -0,6$), men effekten var mindre i større studier ($> 1\,000$ personer). En liten reduksjon ble også påvist for diastolisk blodtrykk, og denne effekten var uavhengig av størrelsen på studien.

Mekanismene er ukjente, men det er tidligere vist at barn som får morsmelk, blir høyere enn andre.

Lav IQ medfører økt selvmordsrisiko

Insidensen av noen psykiske lidelser er høyere blant personer med lav skåre på intelligens tester, men mekanismene for dette er uklare. Studier av sammenhengen mellom intelligenskvotient (IQ) og selvmord har vist sprikende resultater.

I en ny registerstudie ble nær en million svenske menn IQ-testet ved sesjon i årene 1968 – 94 og fulgt opp i 5 – 26 år (BMJ doi: 10.1136/bmj.38310.473565.8F). 2 800 selvmord ble registrert. Risikoen for suicid var 2 – 3 ganger høyere blant dem med lavest skåre sammenliknet med dem med høyest. De sterkeste sammenhengene ble vist for logiske tester, og ble bare litt svekket ved justering for foreldrenes sosioøkonomiske status. Barn med lav skåre og høyt utdannede foreldre hadde størst risiko for suicid.

Forfatterne mener at sammenhengen skyldes betydningen av kognitive evner i etiologien av alvorlige mentale lidelser eller den enkeltes kapasitet til problemløsning ved livskriser eller psykisk lidelse.

Økte forskjeller i selvmordsrater i Skottland

Selv mord er vanligere i Skottland enn i resten av Storbritannia. En ny studie viser at ratene er økt betydelig de siste 20 årene, især blant unge menn (BMJ doi: 10.1136/bmj.38328.559572.55).

Mens ratene for unge menn særlig har økt i de fattigste områdene i Skottland, er forskjellen i selvmordsrate mellom de rikeste og de fattigste områdene blitt stor når det gjelder unge kvinner. Selvmordsraten er nesten seks ganger så høy i de sosioøkonomisk ugunstigste områdene som i de rikeste deler av landet.

Effekt av vaksinasjons-programmer i u-land

Vaksinasjon mot difteri, tetanus og poliomyelitt reduserer dødeligheten hos barn i utviklingsland (Lancet 2004; 364: 2204 – 11). Det er konklusjonen til forskerne bak en populasjonsbasert studie i Bangladesh. De har gjennomgått helseovervåkingsdata i perioden 1986 – 2001, og finner en klar sammenheng mellom vaksinasjonsrate og dødelighet.

Tidligere undersøkelser har gitt mer usikre resultater. Forfatterne fremhever derfor betydningen av slike populasjonsbaserte studier, blant annet for å beholde motivasjonen for vaksineringsprogrammer i land der ulike forebyggende helsetiltak må veies opp mot hverandre.

Publisert: 3. februar 2005. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. februar 2026.