



Meditasjon mot smerter



ILL. YAY MIERO.

Meditasjon forandret aktiviteten i hjernen, slik at forsøkspersonene opplevde rundt halvparten så mye smerte, skriver forskning.no.

Forskere fra Wake Forest Baptist Medical Center i North Carolina har vist hvordan meditasjonen påvirket flere forskjellige deler av hjernen, og dempet noen mens den stimulerte andre.

Resultatet er at smertefølelsen blir svakere.

– Dette er en liten studie. Den kan ikke bevise effekten på samme måten som store legemiddelstudier, men likevel er den interessant.

Det sier professor Øyvind Ellingsen ved Institutt for sirkulasjon og billeddiagnostikk ved NTNU.

Forskerne i det amerikanske forsøket har brukt en type magnetresonansskanning, som måler hvor mye blod som strømmer gjennom de forskjellige delene av hjernen.

Femten frivillige fikk et kort kurs

i meditasjon av typen mindfulness. Meditasjonen går ut på å fokusere på sin egen pust, og gi slipp på tanker og følelser som forstyrrer.

Forskerne skannet hjernene til forsøkspersonene før og etter meditasjonen. Mens de skannet, la de også en varm plate mot det høyre beinet deres i fem minutter. Temperaturen var 50 grader, som gir en middels smertefølelse.

Det viste seg at forsøkspersonene opplevde opptil 93 prosent mindre smerte etter meditasjonen enn før. Gjennomsnittet lå på 40 prosent reduksjon av hvor intens smerten føltes, og 57 prosent reduksjon av hvor ubehagelig den virket. Til sammenligning gir morfin og andre sterke smertestillende medisiner bare rundt 25 prosent reduksjon av smerten, heter det i en nyhetsmelding fra Wake Forest.

Flere doktorgrader i helsefag

I 2010 var det en liten økning i antallet avlagte doktorgrader i Norge, sammenlignet med året før, melder bladet Forskerforum.

Det ble gjennomført 1 184 disputaser i 2010, mot 1 148 i 2009. Dette gir en økning på tre prosent. Tallene er hentet fra Doktogradsregisteret ved Nordisk institutt for studier av innovasjon forskning og utdanning (NIFU).

Hele økningen fra 2009 til 2010 er innen medisin og helsefag, heter det videre. Innen de andre områdene er det nullvekst eller nedgang. Nedgangen er størst i humaniora.

I 2010 ble 93 prosent av doktorgradene avlagt ved universitetene og syv prosent ved høyskolene.

Familien Olsenella vokser

Bakterieslekten Olsenella som er oppkalt etter professor Ingar Olsen ved Institutt for oral biologi i Oslo, er formelt utvidet med en ny art; Olsenella umbonata. Med det inneholder slekten Olsenella tre arter: Olsenella profusa, Olsenella uli og Olsenella umbonata.

PÅ NETT

Gratis nett på alle norske flyplasser

Flere og flere internasjonale flyplasser innfører gratis Internett for alle passasjerer. I Norge er det foreløpig bare de privateide flyplassene Rygge og Torp som har gjort det. Nå følger Avinor etter og innfører ordningen fra mai-juni, skriver Aftenposten.

– Dette er et svar på et klart krav fra passasjerene. I dag er internetttilgang en selvfølge uansett hvor man befinner seg, sier direktør for marked og kommersiell utvikling, Øystein Høsteland Sundby i Avinor til Aftenposten.

Gardermoen og de andre store flyplassene vil komme først, men planen er at gratis Internett skal komme på alle Avinors 46 lufthavner så raskt som mulig.

For å koble seg opp mot gratisnettet vil reisende få utdelt en påloggingskode i innsjekkingssskranke på flyplassene. Avinor arbeider med å ferdigstille den tekniske biten av det nye flyplassnettverket, som også påvirkes av den ferske innføringen av Datalagringsdirektivet.