

Blåbær hemmer sykdom



Tidligere har vitenskapelige undersøkelser tydet på at tranebær kan være virkningsfulle mot plakkdannelse og gingivitt, skriver det danske Tandlægebladet. En ny undersøkelse viser at man også kan bruke blåbær i denne forbindelsen, men det skal være ordentlige blåbær som man plukker ute i skogen.

Laboratorieforsøk har vist at ekstrakt av blåbær hemmer veksten av *Fusobacterium nucleatum* og samme bakteries evne til å danne biofilm. Blåbærekstraktet hadde også inflammasjonshemmende virkning, så forskerne arbeider nå med å utvikle en metode som kan sørge for en langsom utskillelse av ekstraktet, ved oral bruk. Slik håper man at blåbærekstraktet kan brukes i forbindelse med periobebehandling.

Kilde: Ben Lagha A, Dudonné S, Desjardins Y et al. Wild blueberry (*Vaccinium angustifolium* Ait.) Polyphenols target *Fusobacterium nucleatum* and the host inflammatory response: Potential innovative molecules for treating periodontal diseases. *J Agric Food Chem* 2015; 63: 6999st–7008.

Lønnsomt med forebygging

Helseutfordringene i Norge domineres av sykdommer og lidelser som i stor grad kan forebygges og mestres ved hjelp av tiltak som fremmer gode levevaner, skriver Helsedirektoratet. Dette var tema på konferansen «Friskliv, læring og mestring – med brukerne i sentrum» 18.–20. november.

Frisklivssentralen er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste som tilbyr hjelp til å endre levevaner og mestre sykdom og helseplager. Tjenesten involverer og tilpasser tilbud til den enkelte bruker. I 2014 ble det registrert et rekordhøyt antall på

hele 251 frisklivssentraler. Dette er en femdobling siden 2008.

– Forebygging er lønnsomt og gir gevinst både for samfunnet og den enkelte. Vi gleder oss over at antall kommunale frisklivssentraler i Norge øker, sier Henriette Øien, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

Det er langt billigere å forebygge en risikofaktor for sykdom enn å behandle sykdommen. Forebygging, som for eksempel hjelp til å endre levevaner, er et viktig satsingsområde for Helsedirektoratet i 2016.

Samhandling parallelt med brukermedvirkning er avgjørende for å fremme koordinerte, helhetlige og sammenhengende pasientforløp. Samhandling rundt forebyggende og helsefremmende arbeid er derfor hovedtemaet for konferansen Friskliv, læring og mestring – med brukerne i sentrum som Helsedirektoratet og Nasjonalt kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse arrangerte 18.–20. november.

Konferansen skulle være en viktig møteplass for alle som har interesser innenfor friskliv, læring og mestring. Et mål for konferansen var at nettverksbygging og erfaringsutveksling skal bidra til å skape en god dialog mellom brukere og helsepersonell.

– Økt samarbeid i helsetjenesten vil gi oss helsetjenester som fungerer enda bedre for flere, sier Henriette Øien, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

Faget avgjør fast stilling

En tredjedel av postdoktorene har fått fast stilling etter åtte år, og fagområdet er avgjørende, skriver Forskerforum.

I hum-sam-fagene hadde 48 prosent fast vitenskapelig eller faglig stilling etter fem-seks år, det samme hadde 20 prosent i medisin og helsefag, 16 prosent innen matematikk og naturvitenskap og 13 prosent innen teknologi.

NIFU-studien finner også at etter åtte år er andelen postdoktorer i midlertidig forskerstilling ti prosent. Rundt 40 prosent har forlatt utdannings- og forskningsinstitusjonene etter åtte år.

Farlig musikk til arbeidet



Musikk til arbeidet på operasjonsstuer har ikke slått igjennom i Danmark, men er svært utbredt i USA, skriver det danske Tandlægebladet.

Fenomenet er dog ikke uproblematisk, idet en ny undersøkelse har påvist at der skjer signifikant flere kommunikasjonsfeil under arbeidet hvis musikken står på i bakgrunnen. De som opererer må hyppig gjenta beskjeder til medarbeiderne, fordi disse ikke hører hva som blir sagt, og i flere tilfeller får kirurgen galt instrument i hånden. Disse kommunikasjonsfeilene forlenger operasjonstiden, skaper dårlig stemning i operasjonsteamet og kan bringe pasientenes sikkerhet i fare.

Kilde: Weldon SM, Korkiakangas T, Bezemer J et al. Music and communication in the operating theatre. *J Adv Nursing* 2015 Aug 4. DOI: 10.1111/jan.12744. [Epub ahead of print].

Hedret for ytringsfrihetsforskning

Akademikerprisen 2015 gikk til Anine Kierulf, for hennes forskning og engasjement for ytringsfrihet og menneskerettigheter. Kierulf er postdoktor ved Senter for menneskerettigheter ved Det juridiske fakultet ved Universitetet i Oslo og uttaler at hun setter pris på å verdsettes for det hun har drevet med i årevis uten å oppnå særlig akademisk interesse.