

Angstnivået påvirker

Angstnivået som pasientene husker at de hadde før en ekstraksjon påvirker hvordan de husker smerten etter ekstraksjonen, skriver det svenske Tandlækartidningen.

Dette viser amerikanske forskere i en studie av 157 pasienter som før ekstraksjonen rapporterte smertenivå, angstnivå, hvordan de trodde smerten og angsten skulle utvikle seg under ekstraksjonen samt om de led av depresjon eller tannbehandlingsangst.

Både direkte etter inngrepet og en måned senere rapporterte de smertenivået og angstnivået de opplevde under ekstraksjonen. Forskerne mener at det skulle kunne være mulig å påvirke minnet av smerten gjennom å påvirke minnet av angsten.

Kilde: J Dent Res; Kyle et al

Les mer: <http://bit.ly/221WyDZ>

Har effekt



FOTO: YAY IMAGES

Desensitiverende tannkrem har effekt, skriver det danske Tandlægebladet. Det er evidens for at tilsetning av stoffer som kalium, tinn, fluor og arginin i tannkrem er viktige mot dentinhypermensitivitet. Det viser en oversikt som nylig er publisert i Journal of Clinical Periodontology. 31 studier, omfattende nesten 2 500 personer, inngår i oversikten som konkluderer med at fem av seks undersøkte tannkremer er virksomme, mens tannpastaen som inneholdt strontium ikke hadde signifikant effekt.

Kilde: Bae JH, Kim YK, Myung SK.

Desensitizing toothpaste versus placebo for dentin hypersensitivity: a systematic review and meta-analysis. J Clin Periodontol 2015; 42: 131-41.

Ikke skadelig



FOTO: YAY IMAGES

Kaffe er en av de mest populære drikkevarer i verden. Det er derfor forståelig, at man er opptatt av om det er så sunt med all kaffen, skriver det danske Tandlægebladet. Kaffeilhengere hevder at kaffe inneholder både antioksidanter og antiinflammatoriske stoffer. I en ny amerikansk kohortundersøkelse har man fulgt 1 152 voksne menn gjennom 30 år og blant annet undersøkt kaffeforbruket og periotilstand. Det viste seg at menn som drakk mer enn seks kopper kaffe om dagen hadde signifikant mindre periodontalt festetap enn de som var mer tilbakeholdne med de oppkvikkende og dråpene. Forskjellene var dog så små at det ikke er belegg for å anbefale kaffe som et forebyggende tiltak mot periodontitt. Forfatterne konkluderer likevel med stor sikkerhet at kaffe i hvert fall ikke er skadelig for tannkjøttet.

Kilde: Duarte PM, Reis AF. Coffee consumption has no deleterious effects on periodontal health but its benefits are uncertain. J Evid Base Dent Pract 2015; 15: 77-9.

Støtte for sykmeldere



FOTO: YAY IMAGES

Helsedirektoratet og Arbeids- og velferdsdirektoratet har utarbeidet et nytt verktøy som skal gi faglig støtte til leger og andre som sykmelder, i deres møte med pasienten.

- Vi ønsker å legge til rette for en best mulig dialog mellom legen, manuellterapeuten eller kiropraktoren som sykmelder, pasienten og arbeidsgiver om sykmelding og ulike muligheter for avlastning på jobben, sier Svein Lie, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

Målet med beslutningsstøtten er likere sykmeldingspraksis og større forutsigbarhet for pasient og arbeidsgiver. Verktøyet inkluderer foreløpig rundt 200 diagnoser, og inneholder anbefalinger om varighet på sykmelding, avlastning på jobben, tilpasset belastning og opptrapping av belastning for de diagnoser der det er mulig.

Alle pasienter er forskjellige og må vurderes individuelt på medisinsk grunnlag. Samtidig er det en viktig oppgave for helsetjenesten å bidra til best mulig tilrettelegging slik at pasientene kan arbeide hvis det er mulig. Å beholde kontakten med arbeidslivet er viktig. Arbeid kan gi mestringfølelse, tilhørighet og mening også i en periode med sykdom.

- God dialog mellom lege, pasient og arbeidsgiver øker muligheten for riktig avlastning og at man kan fortsette aktivitet, sier Lie.

Det nye verktøyet vil også gi bedre statistikk for sykmeldingsfeltet. Sykmeldere vil få tilbud om en ny og bedre statistikk som gjør at de bedre kan evaluere egen praksis.

Diagnosespesifikk beslutningsstøtte er en videreutvikling av Faglig veileder for sykmeldere, som omtaler hvordan man vurderer, veileder og samhandler i sykmeldingsprosessen.

Beslutningsstøtten vil fra høsten 2016 bli tilgjengelig via elektronisk pasientjournal (EPJ).

Travelt er sunt

Det er sunt å ha mange jern i ilden, hvis du er over 50, skriver forskning.no.

- Personer som rapporterer at de har en travelt hverdag, har oftere en bedre hjernefunksjon, spesielt når det gjelder å huske ny informasjon, sier Sara Festini, forsker ved Center for Vital Longevity ved University of Texas, Dallas.



Forskerne intervjuet 330 deltakere av begge kjønn og i alderen 50-89 år, om deres daglige gjøremål. De travle skåret bedre på korttids- og langtidshukommelse, evnen til å resonnerer og ordforråd. Flere middelaldrende enn eldre og flere kvinner enn menn hadde det travelt. Høyt utdannede var også mer aktive enn andre.

Personene deltok så i nevropsykologiske tester for å måle hvor godt hjernen deres virket. Travle mennesker hadde både bedre korttids- og langtidshukommelse.

Studien viser også at de som lever et travlere liv hadde raskere arbeidsminne, bedre ordforråd, forsto oppgaver bedre og hadde bedre evne til å trekke logiske slutninger.

Forskerne vil likevel ikke konkludere med at et travelt liv bedrer hjernens tenkeevne. For det er også mulig at personer med en bedre tenkeevne søker seg til en travlere livsstil. Det er også mulig at travelhet og tenkeevne gjensidig forsterker hverandre.

Det er heller ikke alltid bra å ha det for travelt. Statsledere som har et svært stramt tidsskjema, lever i snitt 2,7 år kortere liv enn andre, ifølge en annen studie, og en svensk studie viste for noen år siden at kvinner mellom 40 og 60 år som hadde opplevd stress over lengre tid, var mer utsatt for fysiske sykdommer.

Litt stress er sunt og kan bedre immunapparatet. Men det er individuelt hvor mye stress den enkelte tåler.

Kilde: Sara B. Festini mf: The Busier the Better: Greater Busyness Is Associated with Better Cognition. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 17. mai 2016. doi.org/10.3389/fnagi.2016.00098

På nett

Send fysiske postkort fra mobilen



FOTO: YAY IMAGES

Hvor ble det av postkortene? De som dumpet ned i postkassa i løpet av sommerferien, fra Kragerø og Legoland, Paris og Lofoten.

Det er like lett å finne pene postkort i dag, men akkurat like tidkrevende å finne frimerker og postkasser. Og mye enklere å lage en statusoppdatering på Facebook eller å sende en bildemelding.

Men hvis du liker å sende fysiske, analoge postkort, er appene kommet som gjør prosessen enkel, og kortene kan sendes fra din egen mobil. Det er en skog av tilbydere, og Tidende har testet appene Touchnote og Postcards.

I Touchnote bruker du dine egne bilder, skriver kortet som vanlig, og velger hvilken dag mottakerne skal ha det. Så printes og frankeres det, og sendes fra USA.

Appen Postcards lar deg bruke en bildedatabase i tillegg til dine egne bilder. Appen har også noen flere redigeringsmuligheter, men poster alt fra Sverige, så det tar noen dager ekstra.

Begge postkortene dumpet ned i Tidendes postkasse etter noen dager og så fine ut.

Appene er gratis i App Store, men hvert postkort koster ca. 25 kroner. Lignende apper finnes også i Google Play.

Blåskjellvarsel



FOTO: YAY IMAGES

Mattilsynet har laget en app som sender de siste blåskjelloppdateringene direkte til telefonen. Her finner du også en oversikt over alle Mattilsynets uttakssteder og hvor det er trygt å spise blåskjell.

Appen kan lastes ned i både App Store og Google Play. Søkeordet er «blåskjell».