



På nett

Sterke passord

Den beste forsikringen mot hacking, er å lage såkalt sterke passord. Sterke passord

- Bør ha en lengde på minst 12 tegn
- Bør helst bestå av tall, symboler og både små og store bokstaver
- Bør helst ikke være et ord i ordboken, eller inkludere ord eller tall som kan assosieres med deg
- Bør ikke gjenbrukes på flere nettsider. Passordet bør være unikt for hver enkelt nettside.
- Benytt totrinns verifisering der dette er mulig.

Å lage et sterkt passord er en enkel jobb men utfordringen blir å huske disse passordene. Spesielt når man ønsker et unikt passord for hver enkelt nettside. For å gjøre det enklere å huske, anbefaler nettvett.no å bruke fraser eller hele setninger som passord.

Setninger er mye enklere å huske enn kombinasjoner av enkelte bokstaver og tall. Dessuten er passordet like sikkert, hvis ikke mer sikkert enn tradisjonelle passord med bokstaver. Men setningen må inneholde:

- Minst fem ord.
- Variasjon av små og store bokstaver
- Symboler og tall
- Helst mellomrom

Noter passordene

Det er faktisk helt i orden å notere passord. Det er viktigere at man har gode unike passord på alle tjenester enn at man er i stand til å huske alle sammen.

Skriv passordene ned på et papir som du lagrer på et trygt sted. De passordene du bruker ofte bør du memorere.

Det er derimot ikke lurt å skrive passordene på en lapp som ligger på skrivebordet eller i vesken, eller lagre passordene i et dokument på datamaskinen. Bruk eventuelt et passordhåndteringsprogram om du føler deg komfortabel med det.

Les mer på Nettvett.no

Kilde: Nettvett.no

skolene, men også for studenter og ansatte. Regelverket skal ikke være mer omfattende enn nødvendig, og det skal være tilpasset institusjonenes ansvar og oppgaver.

Statlige universiteter og høyskoler er formelt organisert som forvaltningsorganer med særskilte fullmakter.

Departementet skriver at denne organisasjonsformen kan medføre noen begrensninger for institusjonenes autonomi og handlingsrom, og det bør utredes om andre organisasjonsformer kan være aktuelle.

Utskillelse fra staten vil gi større autonomi, og kan gi bedre forutsetninger for å foreta prioriteringer i tråd med samfunnets behov, langsiktig planlegging og satsning, skriver departementet.



FOTO: YAR IMAGES

Deler diabetes i fem

I en ny studie foreslår svenske forskere å dele inn diabetes i fem kategorier, i stedet for i dagens type 1- og type 2-diabetes, skriver Dagens Medisin.

- Men studien sier egentlig ikke noe om hvilken behandling gruppene skal ha, kommenterer professor Kåre Birkeland.

Alle nydiagnostiserte diabetikere i Sør-Sverige er inkludert i studien, som er publisert i *The Lancet Diabetes and Endocrinology*.

Den store forskjellen fra dagens inndeling er at type 2-diabetes består

av flere undergrupper. Forskerne kan se at ulike grupper har ulik risiko for følgesykdommer.

Gruppe 1 kalles alvorlig autoimmun diabetes, og tilsvarer i prinsippet type 1-diabetes og latent autoimmun diabetes (LADA). Gruppe 2 omfatter personer uten antistoffer med høyt HbA1c, dårlig insulinproduksjon og måtelig insulinresistens. Denne gruppen har høyest forekomst av retinopati. Gruppe 3 karakteriseres av kraftig overvekt og alvorlig insulinresistens. Denne gruppen hadde høyest forekomst av nyreskader. Gruppe 4 er mild fedmerelatert diabetes, og omfatter kraftig overvektige pasienter som blir syke mens de er relativt unge. Gruppe 5 er mild aldersrelatert diabetes, og den største gruppen.

Professor Leif Groop ved Lunds universitet sier til vetenskaphalsa.se at de som har mest å tjene på den nye diagnostikken er pasientene i gruppe 3, fordi de i dag er mest feilbehandlet.

- Studien sier egentlig ikke noe om hvilket behandlingsregime de enkelte gruppene skal ha. Derfor er nok denne studien kun et første skritt på veien mot mer individuell behandling, sier Birkeland.

- De med risiko for nyrekomplikasjoner, gruppe 3, bør nok følges opp tettere. De bør både ha aggressiv behandling for å senke kolesterol og blodtrykk, i tillegg til medisiner for sin diabetes. Studien fastslår at denne gruppen har mye alvorligere følgesykdommer enn for eksempel de i gruppe 5, og dermed er det viktig at vi setter inn større ressurser på disse pasientene, sier Birkeland.

Han mener også at studien tyder på at legene bør måle mer enn blodsukker ved nydiagnostisering av diabetespasienter.

Du kan følge oss på Facebook
Navnet er Tannlegetidende