

Lystgass til barn er OK



FOTO: YAY IMAGES

Bedøvelse med lystgass til barn gir ingen alvorlige bivirkninger for barnet. Lystgass har også kortere restitusjonstid enn andre bedøvelsesformer. Det viser en fullstendig metodevurdering fra Folkehelseinstituttet.

Metodevurderingen er gjort på oppdrag fra Bestillerforum RHF (Nye Metoder). Oppdraget var å vurdere klinisk effekt og sikkerhet for både pasient og behandler, ved bruk av lystgass for bedøvelse av barn ved små og smertefulle sykehusprosedyrer. Forskerne inkluderte flere randomiserte, kontrollerte studier i metodevurderingen.

– Resultatene fra vår analyse viser at lystgass som bedøvelse til barn ikke gir alvorlige bivirkninger ved mindre sykehusprosedyrer, sier seniorforsker og prosjektleder Torunn Tjelle ved Folkehelseinstituttet.

I tillegg er restitusjonstiden ved bruk av lystgass kortere enn ved bruk av andre former for bedøvelse.

– Dette gjør at hele prosedyren tar kortere tid og kan effektivisere sykehusprosedyrer på barn, noe som er bra for både barnet og helsetjenesten, fortsetter hun.

Sikkerhet for helsepersonell som blir eksponert for overskuddsgass har lenge vært et spørsmål. Det er gjort mange studier på dette, men ikke på lystgass spesielt. Lystgass er antatt til å ha toksisk (giftig) effekt på reproduksjon i tillegg til risikoen for hodepine, fatigue (utmattelse) og irritabilitet. Dette har

i mange tilfeller redusert bruken av lystgass.

– Vår metodevurdering viser at jordmødre og tannlegepersonell som blir utsatt for lystgass ikke hadde økt risiko for spontanabort sammenlignet med dem som ikke blir det. Heller ikke fruktbarheten blir redusert ved innånding av små mengder lystgass, sammenlignet med kontrollgruppen, forklarer Tjelle.

Der man har avdekket negative konsekvenser av lystgass, har helsepersonellet vært utsatt for større mengder gass over lengre tid. Tilliten til disse studiene er lav på grunn av studiedesignene og usikkerheten rundt hvor store mengder lystgass de ble utsatt for.

Eldre drikker oftere enn unge



FOTO: YAY IMAGES

20-åringene i Norge oppgir at de i snitt drikker alkohol 33 ganger i året. 60-åringene sier de drikker 53 ganger, men de drikker mindre om gangen, skriver NTB.

Det viser ferske tall rapporten «Alkohol i Norge» fra Folkehelseinstituttet (FHI). Tallene er basert på egenrapportering i spørreundersøkelser i befolkningen i 2017. De nye tallene skiller seg noe fra tidligere år, der 60-åringene i 2016 oppga at de drakk i snitt 57 ganger i året, mens 20-åringene sa 28 ganger. Dette har altså gått ned til 53 ganger for de eldre og opp til 34 ganger for de unge.

– Eldre drikker oftere enn yngre, men de drikker mindre om gangen, og de har et mindre risikofylt drikkemønster, sier Elin K. Bye, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Yngre drikker seg oftere fulle i helgene, et drikkemønster som er forbundet med mer alkoholrelaterte skader. Samtidig er også jevnt alkoholinntak over tid skadelig.

Alkoholbruk er en av de viktigste risikofaktorene for helsetap i befolk-

ningen, og risikoen øker med totalkonsumet. Bye påpeker overfor NTB at det trengs mer oppmerksomhet rundt eldre og alkohol.

Eldre drikker i større grad på ukedager, og de drikker hovedsakelig vin. De siste tiårene har det utviklet seg en drikkekultur i et samfunn med god økonomi, der alkoholen framstilles som en naturlig del av svært mange anledninger. Et glass vin før maten, til maten, etter maten, i ferier, til hverdags og fest. For personer som ikke lenger skal på jobb dagen etter kan det bli lett å ta seg et ekstra glass fra pappkartongen.

– Det å drikke er blitt veldig liberalisert gjennom mediene, der å kose seg med litt vin framstilles som sosialt og til og med sunt. Men i sum blir det mye å drikke to glass vin hver dag, særlig hvis man er eldre, sier Bye.

Hun tror mange ikke er klar over viktige faktorer som at eldre tåler alkohol dårligere, og at mange står på én eller flere medisiner som ikke bør kombineres med alkohol.

– Med alderen får man for eksempel nedsatt lever- og nyrefunksjon, og noen kan få dårligere balanse. Mange eldre står på opptil flere reseptbelagte medisiner daglig, sier Bye.

Spørsmålet er om helsepersonell og fastleger tar opp med eldre deres alkoholvaner eller om det føles som om man potensielt krenker noens privatliv hvis man stiller spørsmål om alkoholinntak.

– Når vi kjenner til risikoen og nå ser at mange drikker nærmest på daglig basis, er dette noe vi bør ha økt oppmerksomhet rundt, sier Bye.

Rapporten viser generelt at det ikke er de store endringene i norske drikkevaner fra år til år. Det gjennomsnittlige forbruket blant menn er fremdeles jevnt over mer enn dobbelt så høyt som blant kvinner. Totalforbruket i Norge er ganske lavt sammenlignet med resten av Europa, men noen drikker veldig mye mer enn andre.

Typisk for Norge er at det er stor forskjell på hvor mye folk drikker når de først er såkalt aktive alkoholdrikkere. Forskerne anslår at 10 prosent av befolkningen står for rundt halvparten av det totale alkoholkonsumet. Dette



forholdet holder seg også når totalforbruket øker.

– Når alkoholforbruket i befolkningen øker, ser man en økning på alle forbruksnivåer. Også for dem som drikker svært mye, sier Bye.

Ikke drikk for helsens skyld

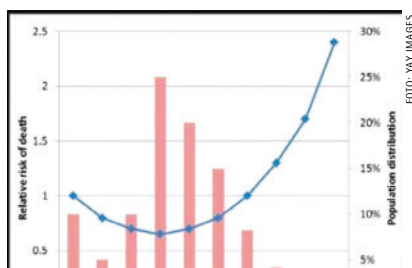


FOTO: VAY IMAGES

De fleste vet at det er usunt å helle i seg alkohol. Men hva med det ene glasset rødvin?

I media ser vi ofte at et moderat alkoholforbruk faktisk er bra for oss. Og nylig kom en stor studie som viser at selv små mengder alkohol er skadelig, skriver forskning.no.

– Det er ikke lett å gi noe klart svar, forteller Morten Grønabæk, direktør for det danske Statens Institut for Folkesundhed.

– Når det gjelder røyking, er det enkelt: Jo mer du røyker, jo tidligere dør du. Det motsatte for fysisk aktivitet: Du kan nesten ikke bli for fysisk aktiv. Slik er det med mange faktorer. Men ikke med alkohol, fortsetter han.

Mange studier har vist en såkalt J-formet sammenheng mellom alkoholinntak og sykdom. Grafen er et eksempel på dette, og viser hvor mye dødeligheten stiger eller faller, alt etter hvor mye man drikker. (Illustrasjon: Bergman et al. 2014)

De som har et lavt forbruk av alkohol, lever lenger enn både de som drikker mye og de som ikke drikker noe.

– Det finnes positive effekter av litt alkohol på noen sykdommer, mens det finnes skadelige effekter på andre, forteller Grønabæk.

Anbefalingene fra den danske Sundhedsstyrelsen er at menn maksimalt skal drikke 14 enheter i uken, mens kvinner ikke skal over syv.

– Vi bør ikke blåse opp de positive effektene, for da risikerer vi at folk tenker at hvis ett glass er bra, er tre endre bedre.

Hvis vi skal dykke ned i helseeffektene av alkohol, er hjertet et opplagt sted å starte. Hvis du har lest overskrifter om at små mengder alkohol er sunt for deg, er det nok hjertet det blir referert til.

Grønabæk forteller at forskningen viser en viss beskyttende effekt mot hjerte-kar-sykdommer.

– Og den fortsetter faktisk selv om du drikker mer enn anbefalingene tilsier. Hvis hjertesykdom var det eneste man kunne dø av, ville det være sunt å drikke, sier han.

Effekten gjelder imidlertid bare hvis man drikker litt av gangen, fremfor å drikke alt sammen i helgen, understreker Grønabæk.

Det er professor Janne Schurmann Tolstrup, også Statens Institut for Folkesundhed, enig i. Drikket man mye, har man nemlig samtidig stor risiko for å få noen av de andre sykdommene som alkohol er assosiert med, påpeker hun.

– Og når du er ung får du ikke de gunstige virkningene av alkoholen – bare de skadelige. Blant unge som drikker, er det en betydelig større risiko for ulykker, vold og ting man angrer på senere.

Folk med diabetes er spesielt utsatt for skade. Det skyldes blant annet at alkohol senker blodsukkeret, og at alkohol fører til overvekt.

Når det gjelder kreftrisiko er bildet også komplekst, og alkohol påvirker nesten alltid negativt. Det ser ikke ut til å være noen nedre grense. Det gjelder særlig for brystkreft. Forskningen viser en negativ effekt allerede fra en halv enhet om dagen. For hver enhet stiger den relative risikoen med om lag 10 prosentpoeng.

– Men dødeligheten er generelt mye lavere for de som har et jevnt forbruk, forteller Morten Grønabæk.

Forskerne er enige om at hvis man holder seg til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, er man noenlunde på den sikre siden: Drikk ikke for helsens skyld,

hold deg under grensene, og stopp før det blir fem enheter av gangen.

– Det er mange som dør av alkoholrelaterte sykdommer, og det bør vi gjøre noe med. Men når noen sier vi ikke bør drikke i det hele tatt, blir det for voldsomt, avslutter Grønabæk.

Kilde: Videnskab.dk. Oversatt av Lars Nygaard for forskning.no.

På nett

Can du nettvettreglene?

Nettstedet nettvett.no har laget ni nettvettregler, og mange av disse kan ikke gjentas for ofte.

Både i arbeidslivet og privat er kanskje punkt fem og sju spesielt viktige. Utdypende kommentarer til hvert punkt finner du også på nettvett.no.

1. Følg rådene for sikker pålogging.
2. Hold operativsystemer og programmer oppdatert
3. Ta sikkerhetskopi
4. Bruk brannmur og antivirus
5. Tenk før du klikker.
6. Tenk over hva du deler.
7. Ta ansvar – vær åpen om hendelser.

Å anmelde datakriminalitet er svært viktig for at politiet skal kunne bekjempe denne type kriminalitet. På nettvett.no kan du finne et forenklet skjema for anmeldelse av datakriminalitet.

8. Vær en venn på nett. Oppdager du at noen utsettes for mobbing, vær en venn, ta ansvar og si ifra.

9. Unngå å falle for fristelser.

Vær oppmerksom dersom noe er for godt til å være sant – det er gjerne det!