

Laveste koronatalld siden sommeren 2021



Foto: iStock.com

I uke 5 i år var det 57 nye sykehusinnleggelser med korona som hovedårsak, mot 64 uken før. Det ukentlige antallet har ikke vært så lavt siden sommeren 2021.

Nedgangen i påviste tilfeller og nye sykehusinnleggelser med covid-19 som hovedårsak fortsetter, men saktere enn de foregående ukene. Dette kommer frem i Folkehelseinstituttets (FHI) ukesrapport for uke 5.

FHI mener koronabølgen er over for denne gang, men venter at det kan komme en ny bølge senere i vinter eller vår.

I uke 5 var det også en klar nedgang i antall covid-19-assosierte dødsfall med 12, etter 27 i uke 4.

Kosthold og psykisk helse



Foto: iStock.com

Mennesker med psykiske lidelser har generelt dårligere kosthold, kortere levealder og høyere dødelighet av hjerte- og karsykdom enn de uten psykiske lidelser, kommer frem i et nytt notat fra Folkehelseinstituttet.

– Vi antar at mange som har en psykisk lidelse kan få en positiv effekt av å bedre kostholdet, selv om det ikke er tilstrekkelig kunnskapsgrunnlag for å slå det fast, sier Arnstein Mykletun ved Folkehelseinstituttet.

Folkehelseinstituttet har i dette notatet sett på eksisterende kunnskap om ernæring og psykisk helse. Kan psykiske lidelser forebygges og behandles med ulike kostholdstiltak som for eksempel dietter og kosttilskudd, og har måltidets sosiale funksjon en betydning for psykisk helse?

Ifølge notatet er det ikke tilstrekkelig kunnskapsgrunnlag for å bekrefte at kostholdsråd kan forebygge psykiske lidelser. Men vi vet at helsefremmende kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker kan gi en tilleggsgevinst i form av bedre psykisk helse.

– Det er ikke noe vitenskapelig grunnlag hverken for behandling eller forebygging av psykiske lidelser ved bruk av kosttilskudd. Et unntak er individer med mangelfullt kosthold hvor bruk av enkelte tilskudd kan være nødvendig for å korrigere ernæringsstatus, for eksempel eldre og veganere.

Sosiale medier og redaksjonelle medier presenterer ofte ulike dietter som skal ha diverse effekter inkludert å bedre psykisk helse.

– Enkelte velger på eget initiativ å følge spesielle dietter som innebærer å unngå visse kategorier av matvarer med formål å bedre psykisk helse eller forebygge psykiske lidelser, men det foreligger ikke vitenskapelig grunnlag for å hevde at dette faktisk har en gunstig effekt for den psykiske helsen, konstaterer Mykletun.

Måltidets betydning for den psykiske helsen via sosiale mekanismer og familiesamhold er undervurdert sammenlignet med det sterke søkelyset på den biologiske betydningen av ernæring for psykisk helse. Spesielt fellesmåltider ser ut til å ha en god effekt på den psykiske helsen, særlig for personer hvor måltider ofte er den viktigste sosiale møtearena.

– Det er svært godt dokumentert at sosial kontakt har stor betydning for den psykiske helsen. Dette er viktig i en tid der både barn og foreldre er preget av høyt aktivitetsnivå, tidspress og bruk av sosial medier, sier Mykletun.

– Det vi trenger nå er studier som følger den samme gruppen over lengre tid for å se på sammenhengen og effekten av ernæring og psykisk helse. I disse studiene bør man også inkludere mulige sosiale og biologiske mekanismer som kan forklare sammenhenger mellom ernæring og psykisk helse, mener Arnstein Mykletun.

Det vil også være interessant å undersøke hva befolkningen selv mener og tror de vet om kosthold og psykisk helse, hvor oppfatninger kommer fra, samt hvilke aktører som bidrar med ulik informasjon.

Alternative kostråd og dietter som i større eller mindre grad står i motsetning til de nasjonale kostrådene får mye oppmerksomhet i sosial medier. Det kan skape forvirring og konkurrerer trolig forholdsvis effektivt mot helsemyndighetenes råd.

Antibiotikaresistente bakterier truer både helsen og verdensøkonomien

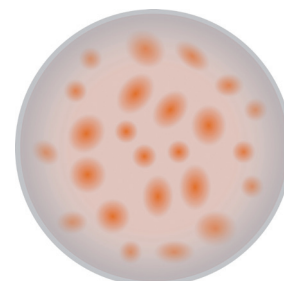


Foto: iStock.com

Antibiotikaresistens er en alvorlig helsetrusel mot menneskeheten og kan også føre millioner flere mennesker inn i fattigdom. FN maner til global innsats, skriver forskning.no.

Nær fem millioner dødsfall globalt i 2019 kan være knyttet til antimikrobiell resistens (AMR), ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO).

Innen 2050 anslås det at opptil ti millioner mennesker kan dø av det hvert år. Forskning og globalt arbeid for å begrense at AMR utvikler seg videre og sprer seg, er høyt prioritert hos Verdens helseorganisasjon (WHO) og politiske ledere i mange land, deriblant Norge.

I en ny rapport fra FNs miljøprogram, UNEP, understrekes det at kampen mot AMR må føres på svært mange felt.