

– Det kan potensielt forbedrast, eller andre liknande program kan bli utvikla i framtida. Det viktige er at institusjonane tek den mentale helsa til behandlarane på alvor, seier han.

– Det kan redusera utbrentheit og gjera det lettare å halda på personalet. Ikkje minst kan det bidra til færre feil i pasientbehandlinga og dermed spare både menneskelege kostnader og økonomiske. I USA reknar ein med at helsevesenet kvart år tapar inntekter tilsvarande 4,6 milliardar dollar på medisinfeltet på grunn av tapte arbeidstimar og høg turnover blant legane.

– Den reelle kostnaden er mykje høgare. Vi kan òg ta med medisinske feil forårsaka av utbrentheit, som er vanskeleg å rekne ut. Det er store summar.

Han understrekar at det trengst meir forskning. Han ynskjer å gjennomføra ein studie i Noreg. Forskarane har levert søknad om midlar i eit anna europeisk land.

– Det er fleire aspekt vi ynskjer å ta med i framtidige studiar. Til dømes skulle vi gjerne hatt lengre oppfylgingsperiodar for å sjå kor lenge effektane varer. Vi ynskjer òg å inkludera fleire menn, for i denne studien var om lag nitti prosent av deltakarane kvinner. Yrkesgrupper utanfor helsevesenet med stress kan òg vera aktuelle, seier han.

– Vidare er det interessant å fylgja det fysiologiske sporet. Eg nemnde endringar i gennuttrykket i immunceller, og det vil òg vera interessant å studera mellom anna utvalde hormon, hjarte-kareffektar og andre delar av immunsystemet.

#### REFERANSAR

1. Asli Korkmaz, Fahri Saatcioglu mfl.: Sudarshan Kriya Yoga Breathing and a Meditation Program for Burnout Among Physicians. A Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, 2024. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.53978
2. Fahri Saatcioglu mfl.: The Promise of Well-Being Interventions to Mitigate Physician Burnout During the COVID-19 Pandemic and Beyond. JCO Oncology Practice, 2022. Doi.org/10.1200/OP.22.00108

3. Su Qu, Fahri Saatcioglu mfl.: Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program. PLOS ONE, 2013. Doi.org/10.1371/journal.pone.0061910

### Beskyttelsen mot influensa falt hos de yngste

Årlig smittes mellom fem og ti prosent av alle voksne og 10 – 30 prosent av alle barn med influensa, hvilket bidrar til å opprettholde immuniteten mot influensa i spesielt yngre aldersgrupper. I tillegg settes det rundt 1,3 millioner doser med influensavaksine til anbefalte risikogrupper årlig, der vaksinedekningen er høyest hos eldre.

Beskyttelsen mot influensa falt markant hos de yngste barna under koronapandemien, og førte til mer smitte og flere innleggelser når influensasmitten kom tilbake etter pandemien. I resten av befolkningen holdt derimot beskyttelsen seg stabil, viser en ny studie fra Folkehelseinstituttet (FHI).

Innføring av smittevernstiltak under koronapandemien forhindret ikke bare SARS-CoV-2-viruset, men førte også til at svært få fikk influensa. Dette ga bekymringer for at befolkningen ville bli mindre beskyttet mot influensa, og at vi kunne få kraftigere influensasosonger etter pandemien.

For å undersøke hvordan fraværet av influensa har påvirket immuniteten, har forskere ved FHI undersøkt forekomst av beskyttende antistoffer mot influensa i serumprøver innhentet før og etter koronapandemien. Totalt ble 3 364 serumprøver innsamlet i 2019, 2021, 2022 og 2023 analysert på laboratoriet for antistoffer mot ulike influensavarianter.

Studien, som nå er publisert i tidsskriftet Virology Journal, viser en markant nedgang i beskyttende antistoffer mot influensa hos de yngste barna (fra 0 – 4 år) etter koronapandemien. Dette er i stor grad barn som aldri har opplevd influensasmitte og som

derfor ikke har hatt anledning til å bygge opp immunitet. Som følge av den lave beskyttelsen var det høy smitteforekomst blant de yngste i 2022/2023-sesongen, og det var også et høyt antall innleggelser på grunn av influensa. Konsekvensen av lav immunitet hos yngre barn ble fremhevet av FHI i risikovurderinger høsten 2022.

Serumprøver fra høsten 2023 viste en tydelig økning i beskyttende antistoffer hos de yngste barna. Det reflekterer den høye smitteforekomsten i 2022/2023-sesongen og tyder på at barna har hentet inn noe av den manglende beskyttelsen etter pandemien.

De yngste bør likevel følges nøye fremover. Vi anbefaler spesielt barn med underliggende sykdommer som gjør dem utsatt for alvorlig sykdom å vaksinere seg i forkant av influensasosongen, sier Even Fossum, forsker ved Avdeling for Virologi ved FHI.

Studien viser at immuniteten i resten av befolkningen, i motsetning til hos de yngste barna, har holdt seg forholdsvis stabil gjennom pandemien. Nivåene av beskyttende antistoffer mot samme influensavariant endret seg lite fra én sesong til neste.

Studien viser likevel redusert beskyttelse mot nyere influensavarianter, det skyldes endringer i viruset og ikke en nedgang i nivå av antistoffer. Hos eldre så vi en tilleggseffekt av influensavaksinasjon som gav en økning i beskyttende antistoffer, også mot nyere influensavarianter, sier Even Fossum.

Fossum forklarer at den stabile immuniteten mot influensa sannsynligvis har bidratt til at influensaepidemiene etter koronapandemien total sett ikke har vært kraftigere enn epidemiene ellers før pandemien. Han presiserer at studien har satt søkelys på en type beskyttende antistoffer, og at den dermed viser ikke bredden av vår immunitet mot influensa.

**maxfac** – vi gjør implantat-Norge billigere!  
DENTAL



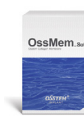
**A-Oss fra kr 495**

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



**Q-Oss+ fra kr 450**

- Alloplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80%  $\beta$ -TCP



**OssMeM fra kr 890**

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



**Fixtur kr 1.995**

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotetik

**OSSTEM**

En av verdens største implantatprodusenter – produserer 4,7 mill implantater pr år