

Model skal forudse brist på pulsåre

Cirka 500 danskere - primært ældre mænd - omkommer hvert år som følge af et brist på hovedpulsåren. Årsagen er en udposning på hovedpulsåren - et såkaldt aorta-aneurisme, eller i daglig tale blot et aneurisme. Fremover er der dog håb for de ældre herrer. En ny computermodel skal nemlig gøre lægerne bedre til at redde patienter fra den livsfarlige lidelse. Ud fra scaningsbilleder af en patients hovedpulsåre kan computermodellen opmåle og rekonstruere pulsårens opbygning og blodets strømning igennem den. På måde kan lægerne vurdere, om der er risiko for, at aneurismen brister. Ikke bare størrelse på aneurismen, men også karvæggenes elasticitet og tykkelse og en række andre faktorer er formodentligt med til at afgøre, om pulsåren brister. Det er adjunkt Marie Sand Enevoldsen fra Danmarks Tekniske Universitet, som har udviklet modellen, der kan vurdere om en udposning på hovedpulsåren er i fare for at briste. Det skriver Videnskab.dk

Saltvand redder liv

Normalt plejer man at kickstarte blodcirkulationen hos patienter med svær blodforgiftning ved at give dem væske med stivelse direkte i blodårerne. Erfaringer fra intensivafdelinger på sygehuse i Holstebro og Herning viser dog, at behandling med saltvand giver en langt mindre risiko for, at patienten efterfølgende får nyresvigt og skal i dialyse - eller får behov for en blodtransfusion. Den nye viden har fået de to sygehuse til at ændre praksis, så man nu giver patienter med svær blodforgiftning saltvand i stedet for den traditionelle behandling med væske-stivelse. Væske med stivelse er blevet anvendt for dens evne til at binde væske i kroppen. Dermed undgår patienten at blive overhydreret.

Pas på grillen

Sidste år havde Klinik for Brandsårsbehandling på Rigshospitalet mellem 25 og 40 patienter med brandsår på grund af ulykker ved grillen. Det er alt for mange, vurderer en overlæge fra klinikken. Der bør faktisk ikke være nogen skader ved at grille, siger han.

Røde Kors anbefaler derfor at undgå at bruge tændvæske og sprit til grillen og i øvrigt tage et kursus i førstehjælp. Hvis man alligevel er nødt til at bruge brandbare væsker for at få fut i kullene, så skal man stå i god afstand og holde flasken flere meter fra grillen.

Er ulykken ude, skal man sørge for at nedkøle brandsåret. Skyl med koldt vand og bliv ved med at skylle, til det ikke længere gør ondt. Hvor lang tid afhænger af, hvor alvorlig forbrændingen er.



Alt for mange kommer til skade ved grillen, selvom skaderne let kan undgås. Foto: Colourbox

Stavnsbundet til eks'en

Mange boliger har mistet stor værdi de seneste år. Det kan have alvorlige konsekvenser under skilsmisser, hvor fortsat flere bliver stavnsbundet til deres tidligere partnere.

Af Benedikte Ballund

En skilsmisse er aldrig morsom. Og sidder man i en ejerbolig, kan der komme økonomiske problemer oven i de følelsesmæssige sår. Mange par, der går fra hinanden i dag, ender nemlig med at sidde i en meget svær situation. Boligen har tabt stor værdi, og samtidig kan det være svært at sælge den. En ny analyse foretaget af bolig-siden.dk viser, at mere end 70 procent af alle boliger, der blev købt i for eksempel 2007 og solgt i år, har tabt værdi: Boliger, som er blevet handlet for fem år siden og solgt i dag, er i gennemsnit blevet 22 procent mindre værd. Det har stor betydning for bolig-sælgerne - specielt i forbindelse med skilsmisser, hvor parret helst vil sælge boligen så hurtigt som muligt.

- Godt hver sjette sælger deres bolig på grund af skilsmisse, viser en ny undersø-

gelse, vi har foretaget blandt vores brugere. Og specielt for dem har det stor betydning, at mange boliger i dag står længere tid til salg og sælges med store tab. Har man for eksempel købt hus i 2007 og været nødt til at sælge i år, vil det gennemsnitlige tab ligge på over 500.000 kr., siger Birgit Daetz, kommunikationsdirektør hos boligsiden.dk.

Aftale på skrift

Par, der ligger i skilsmisse, vælger ofte at lade den ene part blive boende i boligen, mens salget står på i håb om, at boligens værdi vil stige igen. Men ofte trækker salget ud, og det kan få store konsekvenser for især den ene part, som er flyttet væk fra boligen. Derfor anbefaler Danske Familieadvokater, at man hurtigst muligt får udarbejdet en samlivsophævelsesaftale, som kan sikre, at den økonomiske balance bliver rimelig under salget af boligen i forbindelse med skilsmisse.

- Vi oplever desværre ofte, at den part, der er fraflyttet ejendommen, ikke har fået lavet en rimelig aftale, og derfor kommer til at betale en uforholdsvist stor andel til den fælles bolig. De har ofte indgået aftalen uden advokatbistand og sidder i en situation, hvor de har svært ved at blive ved med at betale, siger Helle Larsen, formand for Danske Familieadvokater.



I Danmark har vi lært, at C-vitaminer skulle være godt i mod forkølelse. Men i traditionel kinesisk medicin fraråder man direkte at spise dem, når næsen er tilstoppet, og halsen kradsler. Foto: Colourbox

Mad er medicin

Kosten spiller en afgørende rolle for vores helbred og velbefindende. Vi skal bare lytte til kroppens signaler - og klassisk kinesisk lægeviddom.

Af Claus Thorhauge

Vores bedsteforældre og oldeforældre havde nogle klare forestillinger om, hvad der var godt at spise, og hvilken mad der hjalp, hvis man havde problemer med maven, ondt i hovedet eller andre smålidelser. Den viden er forsvundet til fordel for hurtigt virkende medicin.

Men der er faktisk god grund til at overveje, hvad vi putter i munden - eller rettere: Vi bør mærke efter kroppens signaler, når menuen skal sættes sammen.

- Hav tillid til dig selv og dine fornemmelser, når det gælder mad. Du vil ofte have en drift mod noget mad frem

for noget andet. Det er langt bedre end råd fra for eksempel læger og forskere. Andre eksperter siger nemlig ofte det modsatte, og så ender det med, at du spiser det, du bedst kan lide - og så glemmer du at mærke efter din egen krops signaler, siger den svenske akupunktør Peter Torssell, der også er forfatter til bogen "Kinesisk kostlære".

I Sverige er den blevet en klassiker inden for sin genre og er netop udkommet i tredje oplag. Peter Torssell håber, at han er klar med en dansk oversættelse af sin bog i slutningen af året.

Kold og varm mad

Den kinesiske kostlære samler årtusinders viden om sammenhængen mellem mennesker og mad. En viden, der hænger sammen med kroppens egne reaktioner.

- Der er en visdom bygget ind i kroppen, som vi skal være opmærksomme på. Og samtidig findes der en grundlæggende viden om madens påvirkning, som vi kan gøre nytte af, siger Peter Torssell og understreger,

at den kinesiske lære om kosten bruger et helt andet begrebsapparat, end det vi kender fra den traditionelle vestlige medicin.

- Kinesisk kostlære skelner først og fremmest mellem madens kølende og varmende effekt på kroppen. Det er også begreber, som vi kender fra Sydamerika, Persien og andre steder i verden. Det er et universelt begreb, siger Peter Torssell og understreger, at det ikke har noget at gøre med, om maden serveres varm eller kold.

Det er mere nogle egenskaber ved de enkelte fødevarer, der giver henholdsvis en kølende og varmende effekt på kroppen. Som eksempel nævner han:

- Hvis du lever i et varmt klima, har du ikke brug for varmende mad og drikke som for eksempel pølser og alkohol, siger Peter Torssell og tilføjer:

- Omvendt vil du i et køligt klima ikke have lyst til agurk, pærer og bananer. Der har kroppen mere brug for en lammestuvning. Hvis du ikke selv kan fornemme de her ting, så kan det være godt at konsultere kostlæren for at få råd til den rigtige kost, siger Peter Torssell, der i 2005 blev færdigguddannet i traditionel kinesisk medicin fra universitet i Ji-angxi i Kina.

Hvis man er syg, anbefaler han at bruge rådene i hans bog som supplement til anden behandling. Selv om rådene viser sig at være effektive, skal man i tilfælde af problemer konsultere det etablerede sundhedsvæsen, skriver han i forordet.

Qi

I traditionel kinesisk medicin og kostlære er det meget vigtigere at forebygge end at helbrede. En god læge er en, der behandler sygdomme,



Du er, hvad du spiser. Bogstaveligt talt. Hvis man tænker sig om og mærker efter, så kan man bruge kosten til at få et bedre velbefindende. Derfor bør vi hente gammel, traditionel viden om maden ind i vores hverdag - som vi eksempelvis kender det fra kinesisk medicin. Foto: Colourbox

inden de opstår, mens en mere jævn læge må vente, til sygdommen er brudt ud. Sådan siges det i traditionel kinesisk lægeviddom.

Det betyder, at selv om der i den kinesiske kostlære findes mange gode råd til, hvilken kost der vil have gavnlige effekter i forhold til en given sygdom, så er det faktisk vigtigere at spise for at undgå at blive syg.

- Man har et begreb, der hedder qi, som refererer til det, der holder dig i live, gør dig vital, får kroppens væv til at blomstre, så du føler dig rask og ved godt helbred. Det er et symbolsk begreb, der bruges i forhold til alle former for situationer - også mad, siger Peter Torssell.

I bogen skriver han: - Hvis vi kan finde enkle og behagelige veje til et godt helbred, så er det langt at

foretrække frem for martyrdiæter, der smager grimt eller giver en plagsom livsstil, bare for at få et bedre helbred senere hen.

Vi er alle forskellige

I kinesisk traditionel medicin er der ikke nogen mad, der er god eller dårlig. Vi mennesker er alle forskellige, og det handler i højere grad om i hvert enkelt tilfælde at vurdere, hvad der mangler.

- Der findes ingen diæt, der passer til alle. Det gælder i stedet om at se på, hvad man spiser i forvejen og så regulere det derfra. Man kan altid prøve en strategi af i et par uger og så vurdere resultatet, siger Peter Torssell, der ganske vist har stor respekt for vores videnskabelige tilgang til medicin i

Vesten.

Men det kniber med at se helheden. I stedet har vi en tendens til at fokusere på enkelte elementer - og på isolerede komponenter i maden.

I bogen nævner han eksempelvis, at C-vitamin er vigtigt til behandling af forkølelse. Der findes meget C-vitamin i blandt andet appelsiner, pebre, blåbær, sorte vindruer og persille, og så må det jo umiddelbart være godt til at behandle forkølelse.

Men sådan er det ikke i traditionel kinesisk medicin, der direkte fraråder appelsiner ved forkølelse.

- Der findes jo hundreder af andre stoffer i de fem madvarer, som både hver for sig og i kombination påvirker os på helt andre måder, siger Peter Torssell.

BREVKASSE

SPØRG

Kiropraktorerne Ringsted

Har du også et spørgsmål til kiropraktorerne, så send det til: lla@kiro.dk eller til Kiropraktorerne Ringsted, Haslevvej 13, 4100 Ringsted.



LOTTE LANGHOFF

Skævt bækken

Hej. Jeg er dressur rytter, men sidder konsekvent skævt på hesten. Hvis jeg bliver rettet af min instruktør så jeg sidder lige, føler jeg at det er helt skævt. Jeg er blevet anbefalet at tage en tur til kiropraktor med mistanke om skæve hofter eller skævt bækken. Var det en ide?

Mvh Tanja

Der kan være mange grunde til at man sidder skævt. Man kan være født/bygget skævt eller man kan have udviklet nogle låsninger og spændinger som er årsagen. Personligt er jeg ikke særlig glad for begrebet skævt bækken. Undersøgelser har vist, at et røntgenbillede taget før og efter en, i øvrigt vellykket, behandling, ikke viser nogle betydende ændringer i bækkens position.

Der ud over er menneskers sjældent så symmetriske som vi går og tror, og de fleste er derfor skæve på en eller anden vis uden det giver problemer.

Bækkenet og hofterne kan

dog sagtens give problemer, men jeg mener at det oftere er funktionelt end strukturelt. Dvs. at led og muskler ikke samarbejder og bevæger sig optimalt og giver en skæv bevægelse. Det er lidt fagnørdet, men jeg synes forskellen er vigtig. Det er helt sikkert noget en kiropraktor kan kikke på. Normalt vil man gå ind og løse for de stive led og muskler, og supplere med forskellige stabiliserende øvelser.

før alternativer er prøvet. Tror du, en kiropraktor kan hjælpe?

Elsabeth

Hvis ikke der allerede har været afprøvet manuel behandling ved kiropraktor el. lign. så er det en mulighed, som jeg mener skal afprøves, inden man »lærer at leve med det«. I dit tilfælde kunne det være bækkenledet eller ryggens nederste led, samt omgivende muskler, der giver udstråling til benet. Smerten kan godt skyldes en skævhed og klemt nerve, men også det kan behandling ofte afhjælpe.

Lad en kiropraktor undersøge dig og også starte behandling hvis det vurderes relevant. Du skal nok forvente et langt behandlingsforløb, men ved selv en let bedring efter 3-5 handlinger, er der al grund til at fortsætte til du enten er symptomfri, eller det ikke længere bliver bedre. Når man har haft ondt så længe, er det nok ikke realistisk at smerterne forsvinder helt, men mindre kan måske også gøre det.

Kære Lotte Langhoff. Jeg er en rask, slank og aktiv 73-årig. For en del år siden begyndte jeg at få meget ondt i højre balle og på bagsiden af låret, når jeg skulle stå op i længere tid. Smerterne er blevet værre og nu har jeg ondt hele tiden.

En reumatolog mener det kommer fra hoften, en anden at det er en skævhed i ryggen og en nerve i klemme, og at jeg må klare mig med piller og varmepude.

Men den besked kan jeg ikke stille mig tilfreds med,

Kilde: Danske Familieadvokater