

dit liv og helbred

App hjælper epileptikere

En ny app fra Dansk Epilepsiforening kan give patienter og pårørende mulighed for at lave både enkle og uddybende registreringer og beskrivelser af epilepsianfald. App'en kan også give overblik over registrerede og observerede anfald i en digital udgave af den anfaldskalender, som mange epileptikere allerede kender fra papirudgaven.

Oplysninger kan mailles direkte fra app'en til lægen eller printes ud.

Epilepsi-app'en kan også filme anfald og gemme filmen i anfaldskalenderen.

Selv om app'en primært er målrettet patienter og pårørende, giver app'ens rapporter behandlerne mulighed for at få et værdifuldt diagnostisk værktøj et overblik i form af en kalender, detaljerede beskrivelser af udvalgte anfald og mulighed for at få tilsendt en rapport forud for kontrollen eller løben-



En ny app hjælper epileptikere med at holde styr på anfaldene. FOTO: COLOURBOX

de, hvis man ønsker det.

Rapporterne kan indsættes i EPJ. Dansk Epilepsiforenings nye app er sponsoreret af Desitin Pharma og udarbejdet af firmaet Cominator.

App'en kan forudbestilles her: da.surveymonkey.com/r/epiapp.

Dansk opfindelse forebygger tryksår

Som det eneste firma nogensinde i verden har et dansk firma nu fået videnskabeligt bevis for, at et specielt indlæg med flydende væske kan forebygge sårdannelse - og dermed risikoen for

tes at stige med 54 procent til 438,4 millioner i 2030. I Danmark er der cirka 200.000 diabetikere, og tallet forventes at stige til 400.000 - 600.000 i 2025.

■ Årtusinders erfaring er også en form for dokumentation, siger en dansk læge. Foruden at være læge er hun uddannet i den årtusinder gamle, indiske lægevidenskab, ayurveda

Sund fornuft er også læge-

generelle amputationer - ender på diabetikere.

Den cirkulerende væske i indlægget bevæger fodens små interne muskler. Herved forbedres venepumpefunktionen, hvorved blodets tilbageløb fra foden animeres. Ligeledes forbedres trykfordelingen, da væsken hele tiden skubber kroppens vægt rundt på føddernes vægtbærende areal, såkaldte peak-pressures reduceres. Det er ofte dem, der forårsager sår-dannelser.

Den videnskabelige test på diabetikere er netop offentliggjort i det anerkendte videnskabelige tidsskrift British Journal of Diabetes and Vascular Disease.

Ifølge International Diabetes Federation (www.idf.org) var der i 2010 i alt 284,6 millioner mennesker verden over med diabetes - et tal som forventes at stige til 38 milliarder i 2025.

I senstadiet af diabetes er liggesår forbundet med en meget stor risiko for amputationer, da sårene heler dårligt. Tal fra International Consensus on the Diabetic Foot viser at 80-85 procent af alle fod-amputationer oprinder fra sår-dannelser.

Tal fra England viser, at cirka 15 procent af alle diabetikere som gennemsnit er i akut fare for at udvikle sår under deres fødder, som er uhyre svære at hele grundet blandt andet sukkerindholdet i blodet.

Indlæggene fås hos Apotekerne. Det skriver ProBody Medical ApS i en pressemeddelelse.

Danskerne sover på højre side - som de fleste andre

På ryggen, på siden eller i fosterstilling? Det er ikke altid nemt at finde den rette stilling, når vi skal finde ro for natten. Men en ny undersøgelse foretaget for hoteleksperten Hotels.com blandt 25.581 respondenter i 25 lande (heriblandt 1030 danskere) viser, at danskerne har valgt side.

Når vi falder til ro for natten, foregår det nemlig oftest på højre side. Mere end hver fjerde dansker (28 procent) har højre side som sin foretrukne sovestilling, mens hver femte (20 procent) foretrækker venstre side. 12 procent sover helst på ryggen.

Det er ikke kun i Danmark, at nætter på højre side bidrager til vores søvn. For selvom vi ofte finder forskellige vaner og rutiner, når vi sammenligner forskellige lande, er vi tilsyn-



Mere end hver fjerde dansker sover på højre side - lige som i de fleste andre lande.

FOTO: COLOURBOX

neladende ens, når det handler om den bedste nattesøvn.

I 22 ud af 25 lande i undersøgelsen foretrækker man nemlig nattesøvnen på højre side, skriver hotels.com i en pressemeddelelse.

videnskab

Tekst: Claus Thorhauge

Bagladenes Bureau



I sommer faldt min nabo over en seks år gammel og rigtig sjov bog. Manden og hende læste på skift bogen de 365 sundhedsråd højt for hinanden, og var øjensynligt blevet kloge på mange småting i hverdagen.

Bogen hedder "Godt og sundt året rundt", og det er læge Charlotte Bech, der gi-

ver gode råd til et bedre liv. Et råd om dagen.

- Mange af rådene har tusindvis af år på bagen, og de er evigtgyldige, siger Charlotte Bech med henvisning til, at en del af rådene i hendes bog er baseret på den flere tusinde år gamle, indiske lægevidenskab kaldet ayurveda.

Hun betragter ikke den gamle, fjernøstlige lægevidenskab som et alternativ til vestlig lægevidenskab, men et supplement. Tingene hænger sammen.

- Vi har et vældigt godt og

meget velfungerende lægesystem i Danmark - med masser af vigtig viden. Vi bør integrere de to verdener ved at tage det bedste fra begge to, siger læge Charlotte Bech.

Årtusinders brug er et bevis

Ayurveda handler først og fremmest om forebyggelse - ikke så meget om helbredelse. Charlotte Bech kalder det sundt fornuft sat i system og dokumenteret af årtusinders brug.

- Når en viden overlever så mange år uden at forandre sig, så er det fordi, den indeholder en dyb sandhed. Det er en anden måde at sige, at den viden er valid, siger Charlotte Bech.

Hun henviser til, at EU tilbage i 2004 kom ud med et direktiv, der siger, at naturmedicin kan anvendes af læger, også selv om virkningen ikke er videnskabeligt bevist. Bare det er baseret på lang tids tradition og anvendelse.

- Og naturligvis ikke har vist sig at have negative bivirkninger, siger hun og tilføjer:

- Desuden er meget af ayurveda senere blevet videnskabeligt dokumenteret

CHARLOTTE BECH

■ Uddannet læge fra Københavns Universitet. Arbejdet i en årrække på Gentofte Amtssygehus, Rigshospitalet og som praktiserende læge. Hun har også arbejdet på Bristol Regional Hospital i Tennessee, USA som læge for gravide og fødende.

■ Hun har gennem tre år undervist på lægestudiet ved Københavns Universitet. Charlotte Bech har desuden en bachelor og to masters i fysiologi og bevidsthed fra Maharishi University of Management i USA, hvor hun også har forsket og skrevet afhandling om behandling ud fra ayurvediske principper.

Hun har også modtaget en doktorgrad fra Maharishi European University i Schweiz.

■ Siden 2001 har Charlotte Bech drevet sin egen privatklinik i Gentofte, hvor patienter kommer til behandling ved at deltage i gruppemøder. Charlotte Bech arbejder desuden med undervisning og supervision af lægekolleger og andre behandlere i ayurveda-lægevidenskab.

Læs mere på www.charlottebech.dk