

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 ét dansk firma nu fået videnskabeligt bevis for, at et specielt indlæg med flydende væske kan forebygge sårdannelse - og dermed risikoen for senere amputationer - under fødderne på diabetikere.

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.

Diabetesrelaterede omkostninger i Danmark var i 2006 ca. 22 milliarder

■ 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-

Den cirkulære væske i maveet 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 sårddannelser.

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 366 millioner 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 sårddannelser.

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 hoteleksporten 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 skønhedssøvn. For selvom vi ofte finder forskellige vaner og rutiner, når vi sammenligner forskellige lande, er vi tilsy-



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

Dagbladenes 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 klogere 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 sund 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

dit liv og helbred



Sundhedsråd til hele året

Fra bogen "Godt og sundt året rundt" af Charlotte Bech

12. januar - Få proteiner til mellemmåltid. Sørg for at mellemmåltider, specielt først på dagen, indeholder protein, for eksempel speltboller med humus eller grovkiks med humus eller bønnepostej.

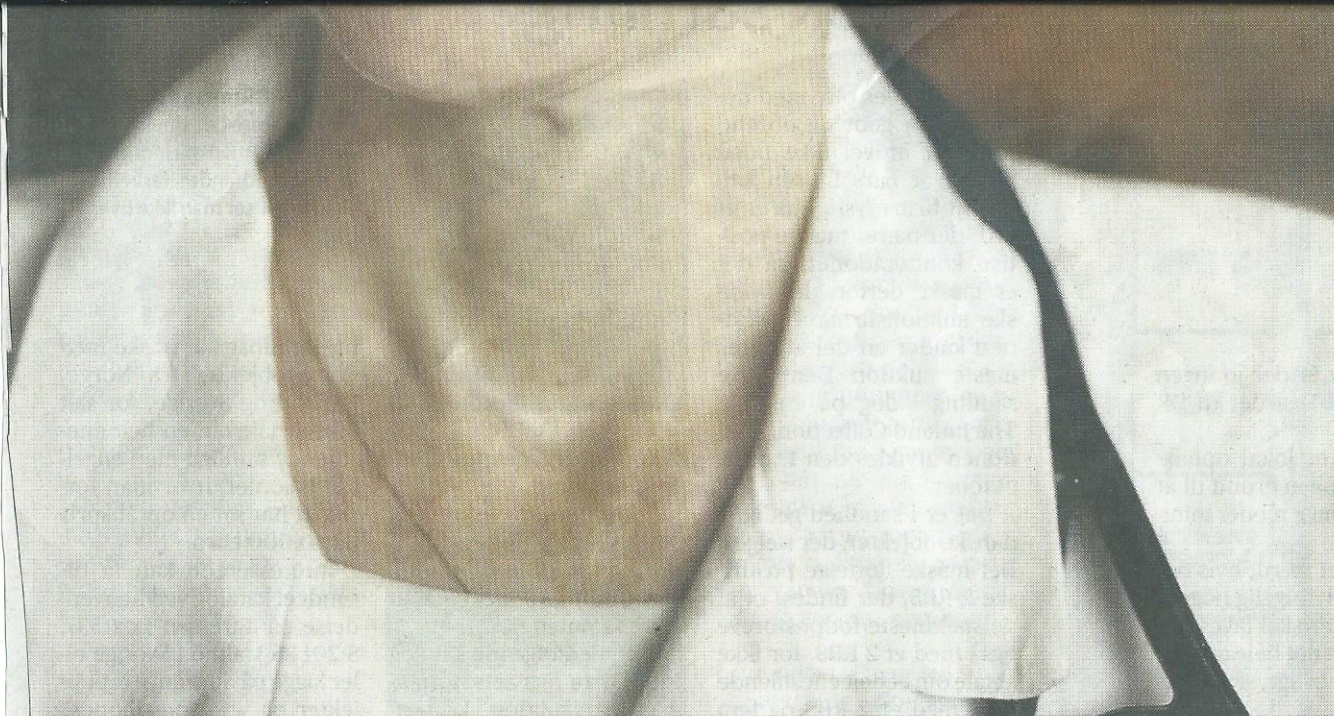
11. maj - Dyrk motion om formiddagen. Hvis man ikke behøver at tabe sig, er det bedste tidspunkt for motion om formiddagen før kl. 10. Det giver styrke og udholdenhed at motionere tidligt på dagen, men øger også appetitten.

22. juli - Brug ikke grøntsagssaft i smoothies. Bland ikke rå grøntsagssaft med rå frugtsaft. Det er sundt med friskpresset grøntsagssaft af visse grøntsager for visse kropstyper i bestemte situationer. Men ikke sundt sammen med frugtsaft, fordi blandingen af grøntsagssaft og frugtsaft bliver tungt fordøjelig. Man kan godt drikke begge dele, men bare hver for sig.

27. juli - Tag solbad i godt humør. Undgå solbadning, når du er sulten, vred eller er følelsesmæssigt ude af balance. Det kan øge varmeproduktionen i kroppen og dermed gøre huden mere modtagelig over for solstrålernes skadelige indflydelse. I det situationer er det særligt vigtigt at bruge hat og solbriller.

21. august - Begræns den globale opvarmning ved at spise lokale fødevarer, hvor du nedsætter behovet for lange transport og på den måde bidrager til at begrænse den globale opvarmning.

29. november - For et kraftigt og glansfuldt hår. Sørg for at få kalk og kisel ved at spise bladgrønt, sesamfrø og mælkeprodukter, som styrker hår, hud og negle.



Charlotte Bech har lært sig både oldgræsk, kinesisk og sanskrit for at studere lægehistoriens mange sundhedsråd. Hun har valgt at kombinere den årtusindgamle ayurveda-visdom med moderne lægevidenskab.

FOTO: JAKOB CARLSEN

efter moderne, vestlig forskningsmetode.

Charlottes rejse i verdens lægekultur

En af de teknikker, der er undersøgt, er en klassisk indisk massagekur med olie og varmebehandling. Det der kaldes panchakarmakur.

- Studier i Norge viser en markant effekt på fibromyalgi, ligesom panchakarma kan reducere kolesterol og miljøgifte i kroppen, siger Charlotte Bech.

Allerede tidligt i sin lægekarriere begyndte Charlotte Bech at interessere sig for

bedre sundhed og forebyggelse af sygdomme. Hun begyndte derfor at undersøge, hvad andre kulturer kan tilbyde af lægeviden.

- Jeg lærte klassisk græsk for at læse de oldgræske tekster. Den vestlige lægevidenskab stammer jo fra Grækenland, fortæller Charlotte Bech, der gik videre til kinesisk, fordi kineserne har endnu længere tradition for nedskrevet lægevidenskab.

- Jeg studerede den kinesiske lægevidenskab og uddannede mig til akupunktør. Jeg arbejdede mig længere og længere tilbage, og efter kinesisk gik det op for mig,

at jeg skulle endnu længere tilbage, fortæller Charlotte Bech, der derefter lærte sanskrit for at læse de gamle, indiske ayurveda-skrifter.

Hun har læst både oldgræsk, kinesisk og indisk lægevidenskab på originalsprogene.

Trap ned på medicinen

Teksterne om ayurveda består af seks hovedværker, der hver er samlet i flere bind. Der er mange tusinde sider med erfaringsbaseret viden inden for forebyggen- de medicin, anatomi, fysiologi, patologi, medicin, ki-

rurgi, farmakologi, gynækologi, obstetrik, psykiatri, foryngelse og pædiatri og ernæringslære.

Ayurveda er anbefalet af verdenssundhedsorganisation, WHO, fordi det er et holistisk sundhedssystem, der ser på individets liv som en helhed, både sjælen, sindet, kroppen, familien og omgivelserne, og derfor ikke bare retter sig mod den fysiske krop, men også mod moralske og åndelige værdier.

I forordet til sin bog skriver Charlotte Bech, at syntetisk medicin ofte har mange bivirkninger. Derfor ar-

bejder hun generelt med at nedsætte sine patienters forbrug af traditionel medicin - naturligvis i samarbejde med deres egen læge. Ind til patienterne eventuelt kan undvære medicinen helt.

Igen og igen understreger Charlotte Bech, at udgangspunktet er Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

- For eksempel kan patienter med hjerteproblemer meditere med transcendent meditation, eller patienter med for højt kolesteroltal kan spise røde ris, der nedsætter kolesterol. Hvis det har en målbar effekt på patienten, så kan man begynde at reducere dosis af syntetisk medicin. Nogen kan komme helt ud af medicinen, men det er ikke noget, man gør ud i det blå, understreger Charlotte Bech.

Sund fornuft til alle tider

Nogle af rådene i Charlotte Bechs bog som for eksempel varsomhed med stråling fra mobiltelefoner og trådløse netværk er naturligvis ikke begrundet i årelang erfaring.

Men her overfører hun almindelig sund fornuft og varsomhed med nye og

ukendte teknologier.

- Forskningen er modstridende. Men det er mit princip som læge at være i tvivl og udvise forsigtighed, indtil det er bevist, siger hun og peger på, at trådløst internet, Wi-Fi, øjensynligt er den største synder, når det gælder helbredsfarlig stråling.

- Man mener, at strålingen kan give uro, rastløshed, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, søvnbesvær, hovedpine, hjerteproblemer og tinnitus, siger Charlotte Bech.

Som for eksempel rådet for den 21. oktober:

Beskyt dig mod stråling, specielt hvis du arbejder ved computer, mobiltelefon eller trådløst netværk. Det kan man gøre ved at indtage sunde fedtstoffer som rapsolie og klaret smør samt lave oliemassage af hele kroppen med opvarmet sesamolie regelmæssigt, for eksempel før badet om morgenen, da olien i huden kan virke beskyttende mod stråling.

- Det er formentlig kun et spørgsmål om tid, før vi finder ud af, at stråling er skadeligt. Det er ligesom før i tiden, hvor vi troede, at rygning var harmløst, forklarer Charlotte Bech.