

Nyper mot ledd- gikt?



Tidligere studier, deriblant en norsk, har vist at pulver fra nype og nypefrø kan redusere plagene ved artrose. I juni 2007 ble en tysk/dansk studie, som viser at det samme er tilfellet for leddgikt (reumatoid artritt), lagt frem på den internasjonale revmatologkongressen EULAR i Barcelona. - Leddgiktspasientene fikk bedre funksjon og livskvalitet ved å spise nypepulver ved siden av sin vanlige leddgiktsmedisin, sier dr. Sc. Kaj Winther ved Rigshospitalet i København, en av legene bak studien.

Tekst: Ingvild Amble Eriksen

Studien omfattet 89 voksne personer med leddgikt og ble utført ved Charité University Medical Centre i Berlin, Universitetet i København og revmatiske klinikker i Berlin og København. Halvparten fikk nypepulver, og de andre fikk placebo. Det var størst frafall i testgruppen, men de 33 som fullførte studien, scoret høyere på helsevurderingsspmåll etter seks måneders behandling med nypetilskudd i tillegg til leddgiktsmedikamentene, enn de gjorde før behandlingen startet.

Det var ingen statistisk forskjell mellom test- og kontrollgruppen når det gjelder bruk av smertemedisin. - Vi håper likevel at videre studier på nypepulver kan bidra til at leddgiktspasienter kan redusere inntaket av sterke leddgiktsmedisiner. Studiene på artrose viser at mange av pasientene kunne redusere bruken av NSAIDs, syntetiske opioder og paracetamol ganske betraktelig når de tok nypepulver. Dette er positivt sett i lys av de bivirkninger slike medikamenter gir ved langvarig bruk. Og både artritt og artrose er kroniske lidelser som krever livslang behandling, sier Winther, som mener å se en trend innen det revmatiske miljøet i retning av å se på mulighetene for økt bruk av naturmidler – nettopp på grunn av risikoen for alvorlige bivirkninger ved bruk av smertestillende medikamenter.

Flere studier utført de siste årene, blant annet i Norge og Danmark, viser at det aktive virkestoffet i nyper kan ha positiv effekt mot artrose (slitasjegikt). I tillegg viser flere studier den siste tiden at nype har mye antioksidanter, og som dermed kan bidra til å redusere betennelser og styrke immunforsvaret. Den siste studien gir håp om at også andre revmatiske lidelser kan lettes ved bruk av dette naturmiddelet. Alle undersøkelsene er dobbeltblinde, randomiserte studier, selv om de er relativt små i omfang.

1 av 3 har helsespørsmål

Til tross for fastlegeordning, organisert legevakt og 113-tjenesten, brenner hver tredje av oss inne med sine helsespørsmål. Nå lanseres Norges første helsetelefon, bemannet med sykepleiere som gir svar på helsespørsmål 24 timer i døgnet.

- Når 1 av 3 nordmenn, til tross for alle offentlige tilbud, har ubesvarte spørsmål omkring egen eller familiens helse, betyr det at mange opplever at norsk helsevesen ikke dekker alle deres behov, sier Bodil Schnitler, nordisk leder for Personforsikring i If.

HJELP I DAGLIGLIVET

Schnitler synes det er et tankekors at nordmenn brenner inne med spørsmål, selv om norsk helsevesen synes organisert på en bra måte. Dette er bakgrunnen for at If lar personer med barneforsikring, livsforsikring og uføreforsikring i selskapet få gratis tilgang til Helsetelefonen 02401. Dette gjelder til sammen 93 000 familier. - Som forsikringsselskap ønsker vi å tilby god service til våre kunder, og dette er et serviceelement som vil være til hjelp i dagliglivet, sier Schnitler.

KAN AVLASTE HELSEVESENET

I spørreundersøkelsen TNS Gallup har utført for If, fremkommer det også at hver femte nordmann i løpet av det siste året har opplevd sykdom, symptomer, ulykkeshendelser eller en helserelatert situasjon som de gjerne skulle snakket med noen om - uten at de har gått til det skrittet å ta kontakt med fastlege eller legevakt.

- For oss er dette et viktig signal. Vi ser på Helsetelefonen 02401 som et bra supplement til det offentlige helsetilbudet i Norge. Helsetelefonen er et lavterskeltilbud, som skal gjøre folk bedre i stand til å ta vare på seg selv og sine nærmeste gjennom enklere og raskere tilgang til råd og informasjon om helse, sykdom og behandling. Mange opplever å ringe til 113 eller legevakten som for alvorlig, mens andre kan ha spørsmål som de ikke ønsker å spørre fastlegen om. Helsetelefonen er en lavterskeltelefon, der ingen spørsmål er verken for små eller for store, fortsetter Bodil Schnitler.

Helsetelefonen startet 31. mars. Telefonen er bemannet med medisinsk personell hele døgnet, og er åpen 365 dager i året. Tilsvarende helsetelefon er i dag et offentlig tilbud i Storbritannia, Irland og Portugal. I Storbritannia mottar telefonen 12 millioner samtaler årlig, og 50 % av spørsmålene løser sykepleierne direkte.