

Vil utdanne forskere på halve tiden

Dagens forskere er for gamle, utdannelsen tar for lang tid og er for fragmentert, mener Universitetet i Bergen. Interessen blant legene er heller ikke som før. 16. desember 2005 åpnet en ny og mer effektiv forskerskole i klinisk medisin.

– Det tar gjerne 5–10 år å gjøre ferdig en doktorgrad, og kanskje ytterligere 10 år til man er professor. Gjennomsnittlig alder for nyutdannede legeforskere med doktorgrad er 40 år, sier professor Amund Gulsvik til Tidsskriftet.

Universitetet vil gi et mer strukturert tilbud med mer effektiv veiledning av kandidatene.

– Vi ønsker å optimalisere stipendiat-tiden frem til Ph.D., og veilede postdoktorer frem til professorkompetanse. Vi kan bidra med teoretisk opplæring i kontrollerte kliniske forsøk, klinisk epidemiologi, gi publiseringserfaring og erfaring som ekstern fagvurderer (referee) mot klinisk orienterte tidsskrifter, og hjelpe til med bygging av nettverk. Postdoktorene kan lære litt om å være veiledere og miljøskapere. Målet er i første omgang at doktorgradene tar tre år, sier Gulsvik, som skal lede forskerskolen. *Les hele saken: www.tidsskriftet.no/9957*

Omega-3 og sunn mat halverer dødeligheten

Det er aldri for sent å endre kostholdet og ta omega-3-tilskudd. Menn med høyt kolesterol og høyt nivå av triglyserider kan halvere risikoen for å dø.

En ny norsk studie viser at endringer i kosten eller tilskudd av omega-3-fettsyrer kan forebygge åreforkalkning og hjerte- og karsykdom både på kort og lang sikt for denne pasientgruppen.

Elsa Hjerkin, stipendiat ved Hjerte-medisinsk avdeling ved Ullevål universitetssykehus, har i sin doktoravhandling gjennomført to delstudier. I den ene studien er det brukt data fra Oslo-undersøkelsen (røyke- og diettforsøk 1973–78), hvor 1 232 menn var inkludert. En subgruppe på 104 menn med kombinert hyperlipidemi ble fulgt spesielt. Tidligere undersøkelser viste at enkle kostråd, som blant annet innebar mer fisk og mindre animalsk fett og plante-fett, gav gunstige resultater allerede etter fem år. Hjerkins undersøkelser viser at også etter 24 år var det i diett-gruppen halvert dødelighet sammenliknet med kontrollgruppen.

I den andre delstudien, DOIT-studien, ble 563 menn fra den samme Oslo-undersøkelsen fordelt i fire grupper. En av gruppene fikk individuelle kostholdsråd, en fikk tilskudd av langkjedete marine omega-3-fettsyrer, en fikk begge deler mens den siste gruppen kun fikk placebokapsler. Etter tre års forsøk viste det seg at dietten hadde en gunstig effekt på halspulsårenes veggtykkelse målt ved ultralyd. Dietten påvirket samtidig cellene i åreveggen slik at de



Et sunnere kosthold og tilskudd av omega-3-fettsyrer kan forebygge åreforkalkning og hjerte- og karsykdommer, og halvere dødeligheten. Illustrasjonsfoto Imagelibrary Gold

virket mindre irriterte, og det ble også registrert mindre hjerte- og karsykdom i diett-gruppene.

– Gruppene som fikk tilskudd av omega-3-fettsyrer fikk mer elastiske årer og mindre irritasjon av endotelcellene. Vi observerte også en halvering av dødeligheten allerede etter 3 år hos dem som fikk tilskudd av omega-3-fettsyrer, sier Hjerkin.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/9892

Eline Feiring

eline.feiring@legeforeningen.no
Tidsskriftet

TIDSSKRIFTET PÅ INTERNETT

Nytt fra nett er tidligere publisert på www.tidsskriftet.no der nyheter legges ut fortløpende.

Søkbar fulltekstversjon på nett: www.tidsskriftet.no

E-postabonnement på innholdsfortegnelsen: www.tidsskriftet.no

Kunnskapsprøver: www.tidsskriftet.no/quiz

Stillingsdatabase og mulighet til å bli varslet om ledige legestillinger via e-post: www.tidsskriftet.no/stilling

Nyhetsfeed (RSS) for nettnyheter: www.tidsskriftet.no/rss

Dårlig tilbud til demenspasienter

Tilbudet til personer med aldersdemens er fremdeles for dårlig, trass i en omfattende sat-sing innen eldreomsorgen. Bare en firedel av de med demenssykdom har et tilrettelagt bo- og behandlingstilbud, viser en kartlegging Sosial- og helsedirektoratet og Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens har gjort. Når det gjelder utredning, diagnostikk og behandling av psykiatriske tilleggslidelser hos personer med demens, har bare 16 % av kommunene et tilfredsstillende tilbud fra spesialisthelsetjenesten. Hele 28 % opplever at dette tilbudet i praksis mangler. Bare 15 % av kommunene er fornøyde med det de kan tilby til denne pasientgruppen.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/9881

WHO vil ikke ansette røykere

Verdens helseorganisasjon (WHO) vil ikke lenger ansette røykere i sin organisasjon. Heller ikke folk som bruker snus eller skrå er velkomne. Forbudet, som trådte i kraft 1. desember i fjor, medfører at alle søkere heretter vil få spørsmål om de røyker eller bruker andre tobakksprodukter, og hvorvidt de vil fortsette med dette dersom de tilbys jobben. Er svaret ja på begge spørsmålene, vil ikke søkeren lenger bli vurdert for stillingen, ifølge de oppdaterte retningslinjene. Hvis du lyver om røykevanene dine og arbeidsgiveren finner det ut, risikerer du disiplinærstraff. Røykere som allerede er ansatt i WHO vil bli sterkt oppfordret til å slutte, og tilbys hjelp for dette.

Les hele saken: www.tidsskriftet.no/9855