

## Et nytt fag

Krigen i Afghanistan og Irak har fått mange konsekvenser. En av dem er at kirurgien som fag er endret. Nylig utga den amerikanske hæren boken *War surgery in Afghanistan and Iraq: a series of cases 2003–2007*. Det er første gang en lærebok med nye teknikker for behandling av krigsskader utgis mens krigen den beskriver pågår. Boken er åpenbart ikke lystelig lesing og ble forsøkt stoppet og sensurert, angivelig av sikkerhetshensyn. Når den likevel ble publisert, var det for at kirurgene i krigssonen skulle få lære de nye behandlingsregimene, som ofte var helt forskjellige fra tidligere retningslinjer.



*Charlotte Haug*

Charlotte Haug  
redaktør

## Tidsskrift for Den norske legeforening

Legenes hus  
Akersgata 2  
Postboks 1152 Sentrum  
0107 Oslo

**Redaktør**  
Charlotte Haug

### Medisinske redaktører

Jens Bjørheim  
Are Brean  
Michael Bretthauer  
Odd Terje Brustugun  
Trine B. Haugen  
Åslaug Helland  
Erlend Hem  
Geir Jacobsen  
Anne Kveim Lie  
Siri Lunde  
Kjetil Søreide  
Preben Aavitsland

### Redaksjonskomité

Guri Rørtveit (leder)  
Lill-Tove Rasmussen Busund  
Ola Dale  
Baard-Christian Schem  
Annetine Staff  
Terje Vigen  
Marte Walstad

### Faste medarbeidere

Anne Forus  
Anne Langdalen  
Kari Skinningsrud  
Olav Spigset  
Kari Tveito  
Marit Tveito  
Leiv Otto Watne  
Ragnhild Ørstavik

Sentralbord 23 10 90 00  
Redaksjon 23 10 90 50  
Telefaks 23 10 90 40  
[www.tidsskriftet.no](http://www.tidsskriftet.no)  
E-post:  
[tidsskriftet@legeforeningen.no](mailto:tidsskriftet@legeforeningen.no)  
[nettredaksjonen@legeforeningen.no](mailto:nettredaksjonen@legeforeningen.no)  
[annonser@legeforeningen.no](mailto:annonser@legeforeningen.no)

### Redaksjonssjef

Anne Ringnes

### Produksjonskoordinator

Heidi Egjar

### Manuskriptredaktører

Åslaug Flo  
Marit Fjellhaug Nylund  
Raida Ødegaard

### Bilderedaktør

Anne Gitte Hertzberg

### Redaksjonssekretærer

Jorunn B. Kvarme  
Gunn Marit Seberg  
Liv Thier

### Nettredaksjonen

Nettredaktør Stine Bjerkestrand  
Kari Ekelund  
Ine E. Furulund  
Gro Rabben  
Oda Riska  
Tengel Sandtrø  
Karin Wallin  
Stein Runar Østigaard

### Markedsseksjonen

Markedssjef Ellen Bye Knutsen  
Anne-Britt Dahl  
Anneli Finnema



Aktiv hverdag bedrer helsen. Illustrasjonsfoto  
© Jens Sølvberg/Samfoto

## Pedometer for bedre helse?

I 1990-årene kom det mange rapporter om forholdet mellom fysisk aktivitet/inaktivitet og helse. Helsedirektoratet etablerte Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet som i 2001 ga ut anbefalinger om fysisk aktivitet og helse. Rapporten ble omtalt i Tidsskriftet samme år (1). Her er det blant annet informasjon om hvilket energiforbruk som bør tilstrebnes og hva ulike aktiviteter gir for bruk. Praktiske anbefalinger ble også gitt i rapporten. Gange i moderat tempo 30 minutter daglig er en slik anbefaling. Dette kan omregnes til omtrent 10 000 skritt per dag. Pedometrene kom dermed raskt på banen som hjelpemiddel for overvåking av og stimulering til fysisk aktivitet.

Et pedometer eller en skritteller er en innretning som ved hjelp av bevegelse i hoften, teller hvert skritt en person tar. Denne definisjonen står i Wikipedia, som gir Thomas Jefferson æren for oppfinnelsen av måleinstrumentet (2). Pedometeret har senere utviklet seg til å bli et nokså pålitelig instrument til å telle skritt, men sier lite om skrittlengde eller ganghastighet.

I Norge er det lett å få tak i skrittelere, og det er entusiasme omkring forventet effekt av å bruke dem. Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke har etablert en egen nettside hvor det blant annet står: «Med hvert skritt teller ønsker LHL å få flest mulig folk til å bevege seg i hverdagen. En liten økning i daglig fysisk aktivitet gir stor helsegevinst.» (3).

Befolkningen har stor tro på pedometeret. Hva forskningen har gitt svar på så langt, er omtalt i dette nummer av Tidsskriftet (side 1666).

### Niels Gunnar Juel

[nielsgunnar.juel@ulleval.no](mailto:nielsgunnar.juel@ulleval.no)  
Fysikalsk medisinsk poliklinikk  
Ullevål universitetssykehus

### Litteratur

1. Anderssen S, Strømme S. Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 2037–41.
2. Wikipedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Pedometer> [20.6.2008].
3. Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke. Hvert skritt teller. [www.hvert-skritt-teller.no/](http://www.hvert-skritt-teller.no/) [20.6.2008].

Ytterligere informasjon bakerst i bladet