

---

## Les mer om ...

---

I DETTE NUMMER

---

### Sykling gir bedre helse

Fysisk aktivitet er helsebringende og forebygger både hjertesykdom, diabetes og visse former for kreft. Likevel har det vist seg vanskelig å få befolkningen til å endre vaner til en mer fysisk aktiv livsstil. I en studie ved Universitetet i Stavanger fikk personer som ble bedt om å sykle til og fra jobben gjennom et helt år, markante forbedringer i oksygenopptak, HDL-kolesterolnivå og kroppsvekt.

Helsegevinst ved sykling til jobb

Helseeffekter av sykling til og fra jobb

---

### Legens blodtrykksapparat

Måling av blodtrykk er en viktig prosedyre i klinisk legepraksis. Nye apparater har de siste årene erstattet kvikksølvapparatene, men det foreligger ingen anbefalinger om hvilke apparattyper som bør foretrekkes. Mange legekontorer mangler gode rutiner for kalibrering av blodtrykksapparater.

Blodtrykksapparater på legekontorer

---

### Brannskader

Hvert år behandles om lag 700 personer for brannskader ved norske sykehus, om lag 10 % av disse ved Brannskadeavsnittet ved Haukeland universitetssykehus. Initial vurdering av skadens dybde og utbredelse er avgjørende for om pasienten kan behandles ved primærsykehuset eller må overføres til spesialavdeling. Pasienter med alvorlige brannskader kan bli kritisk syke og trenger omfattende og tverrfaglig intensivbehandling.

Behandling av alvorlige brannskader

---

## Kronisk ryggmargsskade

Skader i ryggmargen kan gi autonome forstyrrelser, muskelhypotrofi og endringer i lipid- og glukosemetabolismen. Dette øker risikoen for overvekt, type 2-diabetes, osteoporose og hjerte- og karsykdom. Pasienter med ryggmargsskade bør følges opp med årlig kontroll av kroppsvekt, blodsukker, blodtrykk og blodlipider.

Komplikasjoner etter kronisk ryggmargsskade

---

## Warfarin og naturmidler

Mange pasienter bruker naturmidler som kan interagere med warfarin og gi blødning eller nedsatt antikoagulerende effekt. Slike pasienter bør derfor være varsomme med naturmidler, og legen må alltid spørre pasienten om bruk av naturmidler. Mistanke om interaksjoner skal meldes til RELIS i den aktuelle helseregionen.

Interaksjoner mellom warfarin og naturmidler

---

Publisert: 17. juni 2010. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.