



Illustrasjonsfoto Colourbox

Smerter vanlig de siste levemåneder

Eldre som bor hjemme, er ofte plaget med smerter de siste månedene av sitt liv, særlig dem med leddgikt.

Smerter påvirker eldres livskvalitet. I en stor amerikansk studie om helse og livskvalitet blant eldre som bodde hjemme, ble en representativ personkohort på flere enn 4 700 personer (eller deres pårørende) intervjuet regelmessig (1). 24 måneder før dødstidspunktet anga 26 % å være mye plaget av smerte. Deretter var andelen stabil frem til siste levemåned, da andelen steg til 46 %: 60 % blant dem med leddgikt og 26 % blant dem uten leddgikt ($p < 0,001$). Smerteforekomsten blant dem med terminal kreft, terminal hjertesykdom og generell alderssvækkelse var da henholdsvis 45 %, 48 % og 50 %. Inntekt og utdanning påvirket ikke forekomsten av smerte. Andelen som anga mye smerter, var lavere blant dem over 85 år enn blant dem under 65 år.

– Denne studien viser at smerter er

vanlig blant eldre de siste levemåneder, selv blant dem som bor og dør hjemme, sier professor Sigurd Sparr ved Geriatrik avdeling, Universitetssykehuset Nord-Norge. At andelen som anga mye smerter var lavest blant de aller eldste, kan skyldes kognitiv svekkelse, høyere smertetoleranse og mindre bevegelighet, sier Sparr.

Studien bekrefter at god smertebehandling er svært viktig, også mot slutten av livet. Leger og annet helsepersonell i eldreomsorgen må være oppmerksom på behandlingstrengende smerte hos pasienter med kronisk sykdom og hos dem som nærmer seg døden, for så å sette i gang adekvate tiltak, sier Sparr.

Petter Gjersvik
petjense@online.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Smith AK, Cenzer IS, Knight SJ et al. The epidemiology of pain during the last 2 years of life. *Ann Intern Med* 2010; 153: 563–9.

Omega 3-tilskudd beskytter ikke mot postpartumdepresjon

I de siste årene er omega 3-tilskudd blitt populært, og det er bl.a. blitt hevdet at tilskudd av dokosaheksaensyre (DHA) kan beskytte mot depressive plager før og etter fødselen. En ny studie viser at det ikke er tilfellet (*JAMA* 2010; 304: 1675–83).

Studien omfattet 2 399 kvinner som ble rekruttert ved fem sentre i Australia i perioden 2005–09. En gruppe fikk daglig tilskudd med 800 mg DHA, mens de øvrige fikk placebo. Kvinnene ble undersøkt med henblikk på depresjon med Edinburgh Postnatal Depression Scale.

Depressive symptomer ble registrert enten seks uker før eller seks måneder etter fødselen hos 9,7 % i DHA-gruppen og 11,2 % hos kontrollpersonene. Forskjellen var ikke statistisk signifikant.

Utbrente legestudenter er mindre profesjonelle

Det er en sammenheng mellom utbrenthet og selvrappert manglende profesjonellitet blant medisinstudenter. Det viser en ny studie fra USA (*JAMA* 2010; 304: 1173–80).

Studien omfattet 2 682 medisinstudenter (61 %) fra sju amerikanske universiteter. De svarte på et omfattende spørreskjema bl.a. om utbrenthet, depresjon og profesjonell atferd.

Hele 52,8 % av studentene oppfylte kriteriene for utbrenthet. De rapporterte i større grad enn andre om uprofesjonell atferd. Blant de utbrente anga 35 % uprofesjonell atferd i henhold til to kriterier, sammenliknet med 22 % hos de andre. Utbrenthet var også koblet til en mindre altruistisk innstilling til legerollen.

Omega-3-tilskudd bremset ikke demensutvikling

Peroralt tilskudd av dokosaheksaensyre (DHA) ga ingen effekt på den kliniske utviklingen hos pasienter med Alzheimers sykdom. Dette viser en amerikansk studie.

DHA er den omega-3-fettsyren som det finnes mest av i hjernen. Tidligere epidemiologiske studier og studier i dyremodeller har indikert en mulig beskyttende effekt av DHA-tilskudd på utviklingen av Alzheimers sykdom. I denne dobbeltblindede studien ble derfor 402 pasienter med mild til moderat Alzheimers sykdom randomisert til daglig inntak av enten 2 g DHA eller placebo (1). 295 pasienter fullførte studien.

Etter 18 måneders intervensjon var det ingen signifikant forskjell mellom gruppene på verken kognitive eller kliniske funksjonsskalaer. I en undergruppe på 102 pasienter ble det utført volumetriske MR-målinger før og etter intervensjon. Det var ingen signifikant forskjell i grad av volumtap i hjernen mellom intervensjons- og placebogruppen.

– Studien er god, men DHA alene har ikke vist effekt ved noen nevrologiske og psykiatriske tilstander. Kanskje ville tillegg av eikosapentaensyre (EPA) og antioksidanter gi bedre effekt, sier overlege Håvard Bentsen ved Senter for psykofarmakologi, Diakonhjemmet Sykehus.

– Uansett hva slags behandling som gis vil den ha svært begrenset effekt ved Alzheimers sykdom. Hovedutfordringen er

derfor forebygging. Fisk er fortsatt en sterk kandidat som beskyttende faktor, sammen med antioksidantrik mat, sier Bentsen.

Are Brean
are.brean@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Quinn JF, Raman R, Thomas RG et al. Docosahexaenoic acid supplementation and cognitive decline in Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA* 2010; 304: 1903–11.