

Tv-tittande kopplat till depression hos tonåringar

Individer som tittar mycket på tv som tonåringar är i större utsträckning än normalt deprimerade i 20-årsåldern. Det visar en amerikansk studie som presenteras i tidskriften Archives of General Psychiatry. Studien bygger på uppgifter från 4 142 tonåringar, som under 1995 fick uppge hur mycket tid per dag de ägnade åt elektroniska medier, såsom tv, radio och dataspel. Ingen av studiedeltagarna led av en depression i samband med att studien påbörjades.

Då studien påbörjades visade det sig att ungdomarna i genomsnitt ägnade 5,68 timmar per dag åt elektroniska medier, varav 2,7 timmar till att titta på tv. Efter sju år gjordes en uppföljning, vid vilken studiedeltagarna, som då i genomsnitt var 21,8 år gamla, bland annat screenades för depression. Det visade sig att 308 deltagare drabbats av depression och att mycket tv-tittande under tonåren var korrelerat med ökad risk för depression. Sambandet var starkare hos män än hos kvinnor. För övriga elektroniska medier, alltså radio, videofilmer

och dataspel, hittade forskarna inte något tydligt samband mellan daglig användning och depressionsrisk.

Om individer med ökad risk för depressiva besvär tittar mer på tv eller om det i stället är tv-tittandet i sig som ökar risken för depression är givetvis en central fråga. Ett sätt att se på saken och som författarna lyfter fram är att tv-tittande tar tid från bland annat sociala aktiviteter och idrott, aktiviteter som i sig visats minska risken för depressiva besvär.

En annan möjlig mekanism som lyfts fram är att för mycket tv-tittande påverkar sömnen och därigenom ökar risken för depression och nedstämdhet. Oavsett bakomliggande mekanism är dock sambandet mellan depression och tv-tittande viktigt att känna till för såväl föräldrar som sjukvården och skolan, som bör anstränga sig att uppmuntra barn och ungdomar till andra aktiviteter.

Värt att notera är att den aktuella studien påbörjades 1995, strax innan Internet fick sitt breda genomslag. Det finns där-



Foto: SPN/IBL

Att titta mycket på tv i tonåren hade starkare samband med depression i 20-årsåldern än att t ex ofta spela dataspel.

för anledning att tro att tonåringar i dag ägnar mer tid åt elektroniska medier än de 5,68 timmar som noterades i studien. Det finns t ex färskare undersökningar som visat att amerikanska barn och ungdomar i genomsnitt ägnar sig åt elektroniska medier (Internet, tv, radio, mobiltelefoni och dataspel inräknat) ofattbara 8 timmar per dag.

Anders Hansen
läkare, frilansjournalist
anders.hansen@sciencecap.se

Arch Gen Psychiatry. 2009;66:181-8.

Var tredje extremt för tidigt född pojke blir synsvag eller blind

Ökad överlevnad bland extremt prematurfödda barn skapar en population av barn med hög förekomst av funktionshinder. Många studier har rapporterat om prematuritet som orsak till morfologiska och funktionella störningar i öga och synsystem, men få har fokuserat på långtidsuppföljning av de allra mest omogna barnen födda vid gränsen för överlevnad. I EPICure-studien med uppföljning av brittiska barn födda vid gestationsålder <26 + 0 veckor fann man att pojkarna hade större risk för rörelsehinder och utvecklingsstörning.

I Stockholm och Göteborg har alla barn (n=114, 65 flickor) som föddes vid en gestationsålder <25 + 0 veckor under åren 1990–2002 följts upp. Förekomst och grad av prematuritetsretinopati (ROP) och synskärpa noterades. Nästan alla barn hade fått diagnosen ROP (97 procent), och 63 procent av dem hade behandlats för sin ROP. Det fanns en könsskillnad i förekomsten av ROP, där fler flickor hade lindrigare sjukdom.

Synskada definierades i enlighet med

WHO:s riktlinjer som synskärpa med bästa korrektion (eventuella glasögon eller kontaktlinser) <0,33 på det bästa ögat. Synskada indelas i två grupper: synsvaghet med synskärpa <0,33–0,05 och grav synskada/blindhet vid synskärpa <0,05 – avsaknad av ljusperception.

Resultatet av denna uppföljning, där det var möjligt att mäta synskärpan på 111 av 114 barn, visade att 32,6 procent (17,4 procent synsvaga och 15,2 procent blinda) av pojkarna och 9,2 procent (4,6 procent synsvaga och 4,6 procent blinda) av flickorna var synskadade. Nästan alla synskadade barn hade tilläggshandikapp, såsom utvecklingsstörning, uppmärksamhetsstörning, autism, cerebral pares och/eller hörselskada. Normal synskärpa ($\geq 0,8$) i åtminstone ett öga fanns hos 61,5 procent av flickorna och hos 34,8 procent av pojkarna.

»Utvecklingen av förebyggande insatser är viktig hos denna mycket utsatta grupp av barn.«

Forskningen har länge fokuserat på upptäckt och behandling av ROP. Den behandling man har att tillgå i dag är emellertid destruktiv. Förebyggande insatser, såsom noggrann uppföljning av syretillförsel och postnatal tillväxt, samt tillförsel av tillväxtfaktorer och kosttillskott studeras för närvarande. Utvecklingen av förebyggande insatser är viktig hos denna mycket utsatta grupp av barn. Dessutom ställer habilitering av dessa barn krav på metodutveckling.

Dessa barns behov av habiliteringsinsatser och anpassad pedagogik bör vara förväntade och budgeterade i ett samhälle som satsar stora resurser på överlevnad av de allra mest omogna barnen och inte komma som en överraskning vid skolstarten.

Lena Jacobson
barnögonläkare, neuropediatrika kliniken,
Astrid Lindgrens barnsjukhus, Stockholm

Jacobson L, et al. Visual impairment is common in children born before 25 gestational weeks – boys are more vulnerable than girls. Acta Paediatr. 2009;98: 261-5.

Nikotin i ungdomen ökar risken för depression i vuxen ålder

Att röka i ungdomen kan öka risken för depression och ångest i vuxen ålder även om det bara rör sig om några enstaka cigaretter. Det är det huvudsakliga resultatet av en djurstudie som presenteras i tidskriften *Neuropsychopharmacology*.

Författarna har utgått från råttor som injicerats med nikotin två gånger per dag under 15 dagar. Injektionerna gavs 30–44 dagar efter födelsen, vilket motsvarar råttornas »ungdomsperiod« (adolescence) och bestod av nikotin i doseringar mellan 0,16 och 0,64 mg/kg. En kontrollgrupp fick koksaltlösning injicerad. Råttorna följdes sedan i ett antal väletablerade beteendemodeller för att mäta bland annat depression, ångest och stresskänslighet. Modellerna omfattar »sucrose preference«, som är en modell för depressiva symtom, samt »open swim test« och »elevated plus maze«, som använts för att mäta djurens stress- och ångestkänslighet.

Resultaten visar att djur som exponerats för nikotin under ungdomen var mindre intresserade av socker i vuxen ålder i sucrose preference-testet än kontrollerna, vilket tolkas som att de nikotinexponerade djuren var mer deprimerade. För de nikotinexponerade djuren noterades även ökad känslighet för stress och högre ångestnivåer i vuxen ålder i open swim- och elevated plus maze-testen. Intressant nog noterades ökad depression och ångest endast för djur som fått nikotin injicerat under ungdomsperioden och inte för djur som fått nikotin som vuxna. Ytterligare intressanta fynd är det faktum att det räckte med injektion av nikotin en enda dag i ungdomen för att djuren skulle uppvisa ökade nivåer av depression och ångest i vuxen ålder. Försöken visar dessutom att de depressiva symtomen klingade av om djuren i vuxen ålder gavs antidepressiv mediciner eller fick nya injektioner med nikotin.

Att det finns en koppling mellan tobaksanvändning och ångest och depression är känt sedan tidigare. Som exempel kan nämnas en studie presenterad under 2008 i tidskriften *General Hospital Psychiatry* (refererad i *Läkartidningen* 15/2008) som visade att det var i storleksordningen dubbelt så vanligt att deprimerade och ångestdrabbade rökte. En möjlig förklaring till kopplingen är att

individer med depressions- och/eller ångestrelaterad problematik använder nikotin för att hantera emotionella problem; nikotin är som bekant centralstimulerande och resulterar i frisättning av framför allt dopamin och noradrenalin men i viss utsträckning även serotonin.

Den aktuella studien visar dock att kausalsambandet i stället kan vara ett annat, nämligen att det är nikotinexpo-



Att röka i unga år tycks också öka stresskänsligheten senare i livet.

Foto: Gamma/IBL

Alkohol som skydd mot hjärtinfarkt skyddar inte alla

Måttlig alkoholkonsumtion har associerats med minskad risk för kranskärlsjukdom, även om flera frågetecken finns angående effekten, mängderna och mekanismerna. I en analys utgående från Whitehall II-studien av brittiska statstjänstemän har effekten på insjuknande i hjärtinfarkt undersökts, med en uppföljning av 9 655 män och kvinnor under 17 år. Hjärtinfarktsförekomsten analyserades i förhållande till tre olika riskfaktorer: rökning, fysisk inaktivitet och lågt intag av frukt och grönsaker.

Populationen delades in i tre grupper: en med hälsosam livsstil (icke-rökare, intag av frukt/grönsaker dagligen, regelbunden måttlig eller ansträngande fysisk aktivitet ≥ 3 timmar/vecka), en med

neringen i unga år som gör individen mer känslig för stress och ökar risken för depressiva och ångestrelaterade besvär senare i livet. Man kan givetvis tänka sig att båda dessa förklaringar är korrekta.

Mekanismerna genom vilka nikotin i unga år ökar risken för depressiva och ångestrelaterade problem senare i livet är inte klarlagda. En uppenbar konklusion av studien är att unga bör avrådas kraftigt från att prova på tobaksrökning även vid enstaka tillfällen då det i djurstudien räckte med nikotinexponering en enda dag för att risken för depression och ångest i vuxen ålder skulle öka.

Anders Hansen

läkare, frilansjournalist

Neuropsychopharmacology.
doi:10.1038/npp.2008.220

två av tre hälsobeteenden och en med ett eller inget av de tre hälsobeteendena.

Hjärtinfarktinsjuknandet ökade med stigande grad av ohälsosamt beteende hos både män och kvinnor. En ytterligare indelning i tre grupper baserades på uppgivet alkoholintag uttryckt i enheter alkohol (1 enhet motsvarar 8 gram ren alkohol): inget intag, 1–14 enheter/vecka (8–112 g/vecka) eller ≥ 15 enheter/vecka (≥ 120 g/vecka).

För den hälsosamma gruppen gav ett måttligt alkoholintag ingen reducerad hjärtinfarktsrisk, däremot sågs en statistiskt säkerställd effekt av detta i de andra två grupperna. I den måttligt hälsosamma gruppen gällde detta gentemot ingen alkoholkonsumtion och i den ohälsosamma gruppen gentemot ingen respektive hög konsumtion.

En tolkning av resultaten är att gruppen med hälsosamt beteende har maximal antiinflammatorisk effekt av detta, medan de med mindre hälsosamt beteende kan tillgodogöra sig en antiinflammatorisk effekt av ett måttligt alkoholintag. Det bör också framhållas att det ju finns andra positiva effekter av en allmänt hälsosam livsstil än effekten på kranskärlen.

Per Wändell

distriktsläkare, docent,
institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle,
Centrum för allmänmedicin,
Karolinska institutet, Huddinge



Med en hälsosam livsstil minskar inte risken för hjärtinfarkt ytterligare av ett måttligt alkoholintag. Bilden från 1942: 76-åriga Ida Eriksson, Kiruna, tar en skidtur på valborgsmässöafton.

Foto: Scapnix

Britton A, et al. Who benefits most from the cardioprotective properties of alcohol consumption – health freaks or couch potatoes? *J Epidemiol Community Health*. 2008;62:905-8.