

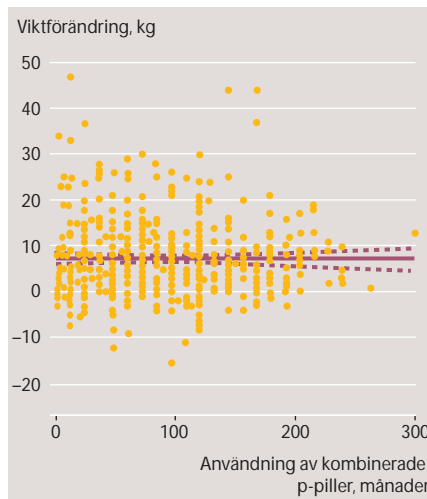
P-piller ger ingen viktuppgång

avhandling. Viktuppgång är en vanlig anledning till att kvinnor i fertil ålder slutar använda p-piller. Risken för viktuppgång kan också var ett skäl till att man inte börjar använda p-piller, vilket i sin tur kan öka risken för att bli ofrivilligt gravid. Uppfattningen att p-piller ger viktuppgång är vanligt förekommande även bland forskrivare.

De flesta studier gjorda på kombinerade p-piller har inte haft vikt som primärt utfallsmått, och de har inte varit långtidsstudier. Kunskapen om det normala mönstret för viktuppgång hos kvinnor i fertil ålder är knapphändig.

Vår studie syftade därför till att också beskriva viktökning under den fertila perioden. Ett frågeformulär avseende längd, vikt, preventivmedelsanvändning, reproduktiv hälsa, rökning och motion skickades till ett slumpmässigt urval av 19-åriga kvinnor födda i Göteborg 1962 (n = 656) och 1972 (n = 780). Femårsuppföljningar har därefter gjorts på samma kvinnor under 1986–2006 och 1996–2006 i respektive grupp.

Resultatet visade ingen signifikant skillnad i vikt-/BMI-ökning mellan kvinnor som hade använt kombinerade p-piller (n = 568) (7,18 kg/2,50 enheter)



En linjär regressionsanalys visade ingen signifikant viktförändring oavsett lång eller kort tids användning av kombinerade p-piller.

och kvinnor som aldrig använt sådana (n = 46) (6,72 kg/2,36 enheter). För att undersöka om användning av kombinerade p-piller var associerad med viktuppgång utfördes en longitudinell variansanalys, och faktorer såsom kombinerade p-piller, ålder, barn, rökning och motion inkluderades. Den enda faktor

som gav viktökning var ålder (0,45 kg per år). Kombinerade p-piller, oavsett kort eller lång användningstid, gav en försumbar viktförändring (0,072 kg/år), men en linjär regressionsanalys visade ingen signifikant viktförändring oavsett lång eller kort tids användning av kombinerade p-piller (se figuren). Inte heller barn eller motion gav någon signifikant viktförändring under dessa 15 år. Rökare minskade (P < 0,001) vikten med 1,64 kg under den 15-årsperiod som mätningen omfattade.

Det är viktigt att denna kunskap förmedlas av forskrivare av p-piller eftersom den kan minska rädslan för viktuppgång hos kvinnor som använder p-piller. Samtidigt är det viktigt att tex personal på ungdomsmottagningar arbetar aktivt med att bryta trenden av ökande kroppsvikt hos framför allt tonåringar.

Ingela Lindh

leg barnmorska, med dr, avdelningen för obstetrik och gynekologi, Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitetet

Lindh I. Factors influencing women's choice of contraception. Göteborg: Göteborgs universitet; 2011.

350 miljoner individer världen över har typ 2-diabetes

Antalet människor med typ 2-diabetes världen över har ökat med närmare 150 procent på 30 år. I dag finns i storleksordningen 350 miljoner människor med typ 2-diabetes. Det innebär att närmare en av tio vuxna människor världen över har typ 2-diabetes, enligt en studie som presenteras i Lancet.

Studien bygger på data avseende faste-glukos från 2,7 miljoner människor från 199 länder; samtliga över 25 års ålder. Baserat på uppgifterna har man beräknat att det fanns runt 350 miljoner människor med typ 2-diabetes (definie-

rat som ett fasteplasmaglukos $\geq 7,0$ mmol/l) under år 2008. Det ska jämföras med beräknade 153 miljoner diabetiker år 1980.

Intressant att notera är att ökningen var något högre när det gäller kvinnor. För kvinnor ökade den globala prevalensen med 23 procent under perioden 1980 till 2008: från 7,5 till 9,2 procent. För män var ökningen 18 procent: från 8,3 till 9,8 procent. Flera faktorer bidrar till utvecklingen. En av dessa är givetvis övervikts- och fetmaepidemin som breder ut sig snabbt i många länder. En annan, och minst lika viktig, förklaring är dock att människor blir allt äldre och därigenom löper ökad risk att drabbas av typ 2-diabetes. Författarna beräknar att just ökad ålder står för 70 procent av ökningen i antalet fall av typ 2-diabetes medan fetma/övervikt står för 30 procent.

Om man tittar geografiskt noteras att förekomsten av typ 2-diabetes ökat i

princip i hela världen under de senaste tre decennierna, men på vissa håll har det gått snabbare. Till exempel har utvecklingen gått snabbare i USA än i Europa.

Författarna understryker att utvecklingen av diabetesrelaterade komplikationer kommer att leda till mycket omfattande belastningar på sjukvårdssystemen världen över de kommande decennierna. Det krävs att sjukvården gör sig beredd för att möta detta.

På ledarplats efterfrågas en myndighet eller institution som ska kunna följa diabetesutvecklingen på global basis. Motsvarande organisationer med uppgift att monitorera sjukdomsutveckling på global basis finns för flera infektionssjukdomar.

Anders Hansen

leg läkare, frilansjournalist
andershansen74@hotmail.com

Danaei G, et al. Lancet. 2011;378:31-40.

»Författarna understryker att utvecklingen av diabetesrelaterade komplikationer kommer att leda till mycket omfattande belastningar på sjukvårdssystemen världen över de kommande decennierna.«

Hög chokladkonsumtion – lägre kardiovaskulär risk

Hög konsumtion av choklad kan kopplas till lägre risk för hjärt-kärlsjukdom och stroke. Fynden publiceras i BMJ.

Kakaoprodukter som innehåller flavonoider har kopplats till fördelaktiga effekter på blä kärlendotel och insulin-känslighet. Även antihypertensiva, antitrombotiska och antiinflammatoriska effekter har antytts. Få studier har dock använt direkta kardiovaskulära utfallsmått, t ex hjärtinfarkt.

I en metaanalys granskades studier om chokladkonsumtion och kardiometabola sjukdomar. Författarna gjorde en systematisk litteratursökning i sedvanliga databaser från 1960 och framåt. Randomiserade, kontrollerade studier (RCT) kohortstudier, fall-kontrollstudier och tvärsnittsstudier inkluderades. Utfallsmåttet skulle vara kardiovaskulär sjukdom, hjärtinfarkt, stroke, hjärtsvikt, diabetes eller metabola syndromet.

Sju studier, en tvärsnitts- och sex kohortstudier, med totalt 114 000 deltagare uppfyllde inklusionskriterierna. Inga RCT återfanns. Deltagarna var 25–93 år. Författarna jämförde risken för negativa utfall i kategorierna med högst respektive lägst chokladkonsumtion (definierat på olika sätt i varje studie). Chokladintag mättes genom enkäter eller dagböcker, och uppföljningstiden var 8–16 år. Studiekvaliteten bedömdes som adekvat men inte hög. Alla rapporterade resultat justerade dock för ålder, kön, BMI, fysisk aktivitet, andra kostfaktorer etc.

När resultaten från de olika studierna vägs samman kunde en total risk-



Choklad tycks vara bra för hjärta och kärl.
Foto: Colourbox

minskning för kardiovaskulär sjukdom på 37 procent ses hos dem med hög chokladkonsumtion (relativ risk 0,63; 95 procents konfidensintervall, KI, 0,44–0,90). Risken för stroke minskade med 29 procent (relativ risk 0,71; 95 procents KI 0,52–0,98). Endast en studie hade undersökt risken för diabetes; en signifikant riskminskning på runt 30 procent återfanns. Inga bevis för påtaglig publiceringsbias förelåg.

Ingen studie granskade risken för metabola syndromet, och författarna medger att alltför hög chokladkonsumtion kan leda till negativa effekter. Det är också möjligt att chokladintag oftare underrapporterats av personer med högre BMI, vilket skulle kunna ge en falsk koppling mellan lågt chokladintag och högre risk. Randomiserade studier bör nog utföras, innan alltför frestande slutsatser kan dras.

Karin Sundström
läkare, doktorand,
Karolinska institutet, Stockholm

Buitrago-Lopez A, et al. BMJ. 2011;343:4488.
doi: 10.1136/bmj.d4488

Sömnapné kan ge störd kognition hos äldre kvinnor

Sömnapné hos äldre kvinnor ökar risken för lindrig kognitiv störning. Det visar en studie presenterad i JAMA.

Studien omfattar 298 kvinnor med en genomsnittsalder på 82 år som under åren 2002–2004 undersöktes med polysomnografi i hemmet för att analysera sömnen. Andningsproblem i sömnen definierades som minst 15 episoder av andningsuppehåll (apné–hypopné) per timme. Detta noterades för 102 kvinnor.

En uppföljning av deltagarnas kognitiva funktioner gjordes 2006–2008, då man noterade att 107 (36 procent) av samtliga kvinnor uppfyllde kriterierna för lindrig kognitiv störning (mild cognitive impairment) eller demens. I gruppen med andningsproblem var andelen 45 procent. Det ska jämföras med 31 procent av dem som inte uppfyllde kriterierna för apné. Resultaten har kontrollerats för faktorer som ålder, BMI, utbildningsnivå, rökning, diabetes, hypertoni och medicinering.

Värt att notera är att deltagarnas totala sömntid inte påverkade risken för kognitiv störning eller demens, däremot var andelen av den totala sömntiden med apné kopplad till detta. Studien har dock ett begränsat antal deltagare, och mer omfattande undersökningar med fler individer behövs för att ytterligare utreda och fastslå sambandet.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Yaffe K, et al. JAMA. 2011;306(6):613-9.

Plasmabyte gav effekt vid EHEC-infektion

I Lancet presenteras en dansk studie där plasmabyte använts som en behandlingsstrategi vid infektion med enterohemorragisk E coli (EHEC).

EHEC kan överföras från djur till människa och smittar inte sällan via mat eller dricksvatten. Till symtomen hör diarré (ibland blodig), hemolys och njursvikt – hemolytiskt uremiskt syndrom (HUS) – som kan vara livshotande. Även andra koagulations- och blödningsrubbingar samt neurologiska symtom kan förekomma. Ett uppmärksammat EHEC-utbrott skedde i Tyskland under våren 2011, vilket resultera-

de i mer än 2 000 drabbade. I Sverige drabbades ca 50 individer av utbrottet, av vilka runt var tredje utvecklade HUS.

Studien bygger på ett mycket begränsat material, endast fem patienter, som vårdats på sjukhus i Odense. Samtliga hade HUS. Deltagarna var i åldrarna 42–70 år. Alla fick ny plasma (centrifugering och tillskott av färskfrusen plasma), varefter den glomerulära filtrationen förbättrades, koncentrationen av laktatdehydrogenas sjönk och neurologisk status förbättrades.

Samtliga patienter kunde skrivas ut

efter en vecka och hade i samband med utskrivningen ett normalt neurologiskt status. Författarna konstaterar att ju tidigare plasmabytet skedde från det att symtomen med blodig diarré debuterade, desto bättre var resultatet. Även om studien närmast är en fallrapport är resultaten lovande. Mer omfattande studier behövs dock för att verifiera metodens användning.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Colic E, et al. Lancet. Epub 25 aug 2011.
doi: 10.1016/S0140-6736(11)61145-8

Korttidsterapi effektiv vid posttraumatiskt stressyndrom

I JAMA presenteras en studie i vilken man låtit före detta barnsoldater med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) genomgå ett kortare terapiprogram med gott resultat.

Enligt uppskattningar finns det ca 250 000 barnsoldater under 18 års ålder världen över som är inblandade i 14 olika konflikter. Alla dessa barn och ungdomar kan av lätt insedda skäl inte erbjudas den hjälp de behöver med omfattande terapi. Behovet är därför stort när det gäller att med relativt begränsade metoder kunna lindra symtomen, företrädesvis genom metoder som kan användas av icke-medicinsk personal.

Den aktuella studien omfattar 85 barn och ungdomar från norra Uganda mellan 12 och 25 års ålder. Samtliga var tidigare barnsoldater och drabbade av PTSD. Deltagarna randomiserades till tre grupper: en som gavs terapi enligt metoden »narrative exposure therapy«, en som gavs stöd med syfte att höja barnens bildningsnivå så att de kunde gå i skola med jämnåriga (»academic catch-up«) och en kontrollgrupp som stöd på väntelista och inte gavs terapi.

Deltagarna skattades avseende PTSD med hjälp av skalan Clinician administered PTSD scale, som ger en poäng mellan 0 och 148 och där ett högt tal innebär svåra PTSD-symtom. Skattningen skedde innan terapin påbörjades samt tre, sex och tolv månader efter att den avslutats. Även depressiva symtom skattades vid samma tidpunkter.

Programmet »narrative exposure therapy« bygger i korthet på att deltagaren tillsammans med behandlaren ställer samman en slags biografi över hela sitt liv, från barndom och framåt och med betoning på de traumatiska händelserna. Dessa händelser går man igenom i detalj: vad som hände, hur det såg ut, hur det lät, hur det luktade och inte minst hur individen kände. Grundtanken är att reducera PTSD-symtomen genom att upprepa och konfrontera det traumatiska skeendet i stället för att undvika det.

Totalt genomfördes åtta behandlingssessioner för varje barn som behandlades. Behandlingen gavs på plats av lokala terapeuter som fått träning men som inte hade någon tidigare formell sjuk-



Behandling enligt modellen »narrative exposure therapy« kan och bör användas för barn och ungdomar med PTSD, särskilt i fattiga, krigsdrabbade länder.

Foto: Simon Maina/Scanpix

vårdsutbildning. Primärt effektmått var reduktion av PTSD-symtom efter tolv månader. Det visade sig att gruppen som fått narrative exposure therapy stack ut. 80 procent av deltagarna i denna grupp noterade vad som betecknas som en kliniskt signifikant förbättring. Det ska jämföras med 48 procent i gruppen som fått utbildningsstöd och 50 procent i kontrollgruppen.

Efter tolv månader uppfyllde 68 procent i narrative exposure-gruppen inte längre kriterierna för PTSD. Det ska jämföras med 52 procent i academic catch-up-gruppen och 54 procent i kontrollgruppen. Även när det gäller depressiva symtom och suicidtankar/-planer noterades en bättre effekt för narrative exposure-gruppen.

Författarna konstaterar att narrative exposure therapy är en metod som kan och bör användas för barn och ungdomar med PTSD. Den är särskilt lämplig i fattiga och konfliktdrabbade länder då den faktiskt kan utföras av terapeuter som inte fått medicinsk eller psykiatrisk utbildning.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Ertl V, et al. JAMA. 2011;306(5):503-12.
doi: 10.1001/jama.2011.1060

Vitamin D och kalcium utan verkan mot hudcancer

Dagligt tillskott av vitamin D och kalcium i relativt låg dos reducerar inte incidensen av hudcancer. Det rönets publiceras i Journal of Clinical Oncology.

Vitamin D har väckt mycket intresse, inte minst vad gäller dess möjliga cancerpreventiva effekt. Vitamin D-intag har nämligen kopplats till lägre risk för flera cancerformer, däribland hudcancer. Möss som saknar vitamin D-receptor har högre incidens av hudcancer av typen icke-melanom, och vitamin D-behandling kan minska växten av melanomceller in vitro och i musmodeller.

I en sekundäranalys av studien Women's health initiative, påbörjad 1995–2000 i USA, har man nu granskat effekten av vitamin D-tillskott och risken för hudcancer, såväl melanom som icke-melanom. Totalt ca 36 000 kvinnor randomiserades till antingen vitamin D-/kalciumtillskott (400 IU/1 000 mg) eller placebo, i en studie som ursprungligen ville studera inverkan på risken för höftfraktur. Kvinnorna var postmenopausala och i åldern 50–79 år. Uppföljningstiden var sju år, och samtliga fall av hudcancer (3 400 icke-melanom och 176 melanom) registrerades årligen.

Det visade sig inte finnas någon skillnad mellan grupperna avseende incidensen av vare sig icke-melanom (hazardkvot 1,02; 95 procents konfidensintervall, KI, 0,95–1,07) eller melanom (hazardkvot 0,86; 95 procents KI 0,64–1,16). En signifikant interaktion rapporteras visserligen: kvinnor som tidigare haft hudcancer av icke-melanomtyp hade minskad risk för melanom om de fått aktiv behandling i stället för placebo. Då multipla subgruppsanalyser utförts och signifikansnivån för denna interaktion är låg måste fyndet dock tolkas med stor försiktighet.

Eftersom detta var en sekundäranalys behövs en ny randomiserad studie för att avgöra frågan definitivt, men en sådan studie skulle behöva vara mycket storskalig, och det är därför osäkert om så kommer att ske. De aktuella resultaten stödjer dock inte idén att vitamin D/kalcium skulle kunna förhindra hudcancer.

Karin Sundström
läkare, doktorand

Tang JY, et al. J Clin Oncol. 2011;29:3078-84.
doi: 10.1200/JCO.2011.34.5967