

Falloolyckor hos äldre granskade

Falloolyckor hos äldre orsakar en mycket stor sjukdomsburda. Nu visar en studie i Lancet att den vanligaste orsaken till fallolyckor inte är att individen halkar eller snubblar utan att tyngdpunkten inte flyttas på ett lämpligt sätt.

Undersökningen har bedrivits vid två äldreboenden i Kanada under åren 2007–2010. Författarna har installerat videokameror i gemensamma utrymmen såsom matsal, hall och vardagsrum. Om en fallolycka har inträffat har forskarna granskat filmen och analyserat orsaken.

Under de år studien pågick skedde 227 fall. Totalt var det 130 individer som ramlade. Medelåldern var 78 år. När författarna granskade filmerna noterades att felaktig förflyttning av tyngdpunkten låg bakom 41 procent av fallen. Att snubbla låg bakom 21 procent och att »kollapsa« låg bakom 11 procent. Halka låg bara bakom 3 procent av fallen. 24 procent av fallen skedde då individen gick, medan 13 respektive 12 procent skedde då denne stod still eller satt. Övriga 51 procent skedde då individen satte sig ned, reste sig från sittande, började gå efter att ha stått still, vände sig för att byta riktning under gång eller sträckte sig efter något.

En klar majoritet (74 procent) använde normalt hjälpmedel som rullatorer. I samband med fallet var det emellertid bara 21 procent som faktiskt använde sitt hjälpmedel. Tidigare undersökningar har indikerat att att snubbla eller halka är vanligaste orsak till fall. Dessa studier bygger normalt på fallrapporter och intervjuer, medan man i den aktuella studien tittat på övervakningsfilmer, som ger en mer rättvisande bild, skriver författarna. De hoppas att rönen ska kunna användas för att förebygga fallolyckor bland äldre, tex när det gäller utformningen av lokaler, möbler och andra faciliteter på äldreboenden.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Robinovich S, et al. Lancet. Epub 16 okt 2012.
doi: 10.1016/S0140-6736(12)61263-X



Felaktig förflyttning av tyngdpunkten var vanligaste orsak till fallolyckor – inte att snubbla eller halka.

Foto: Colourbox

Genetik och risken att bli fet av läsk

Vissa individer löper på grund av genetiska faktorer ökad risk att drabbas av fetma om de dricker mycket läsk. Det visar en studie i New England Journal of Medicine.

Studien har gjorts vid Harvarduniversitetet i Boston och omfattar tre kohorter: en med 6 934 kvinnor, en med 4 423 män och en med 21 740 kvinnor. Genetisk information om deltagarna har funnits tillgänglig, liksom uppgifter om längd, vikt och kost, bla hur mycket läsk de drack. Forskarna har tittat på 32 områden i deltagarnas arvs massa. Samtliga dessa områden har känd koppling till fetma. Man har därefter analyserat om dessa områden kunde kopplas till deltagarnas BMI och om intag av läsk och söta drycker kunde ingå i ett eventuellt samband.

Det visade sig att kopplingen mellan riskområden för fetma i genomet och högt BMI var betydligt starkare för individer som drack läsk ofta. En slutsats av detta är att individer med genetisk risk för fetma bör vara särskilt noga med att undvika läsk.

Tidskriften presenterar ytterligare en studie i samma nummer med ett liknande tema. I en amerikansk undersökning ingick 224 barn med övervikt eller fetma som uppgav att de drack läsk varje dag. Deltagarna lottades till två grupper: en som fick allmänna kostråd och



Fet av att dricka läsk ofta? Det är ämnet för två studier på vuxna respektive barn.

Foto: Colourbox

en med ett mer omfattande interventionsprogram med löpande kontakt och kostrådgivning under ett års tid i syfte att just reducera mängden läsk. Behandlingsgruppen fick även energisnåla drycker (light-läsk) levererade hem.

Efter ett år hade de behandlade gått ned i genomsnitt 2 kg mer än kontrollerarna. Deltagarna i behandlingsgruppen hade dessutom i princip helt slutat dricka läsk från att ha gjort detta dagligen då studien påbörjades. Interventionsprogrammet avslutades efter ett år, men då tycktes dessvärre deltagarna i behandlingsgruppen ha återfallit i gamla (o)vanor. Efter två år noterades nämligen inga viktskillnader mellan grupperna. Just viktskillnad efter två år var dessutom studiens primära effektmått.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist
andershansen74@hotmail.com

Qibin Q, et al. N Engl J Med. 2012;367:1387-96.
doi: 10.1056/NEJMoa1203039
Eberling C, et al. N Engl J Med. 2012;367:1407-16.
doi: 10.1056/NEJMoa1203388

Inget skydd mot förkylning av D-vitamin

I JAMA presenteras en studie om D-vitamin och övre luftvägsinfektioner.

Undersökningen har gjorts i Nya Zeeland och omfattar 332 friska individer som lottades till behandling med D-vitamin i hög dos (100 000 IE per månad) eller placebo. Man valde att ge D-vitamin en gång per månad för att underlätta administrationen och se till att alla verkligen fick i sig hela dosen. Dessutom har tidigare observationsstudier indikerat att D-vitamin tycks ge bäst förkylningsskydd om det tas på detta vis.

Deltagarna följdes i 18 månader avseende antal luftvägsinfektioner. Det visade sig att deltagarna var sjuka lika ofta och lika länge. I behandlingsgruppen drabbades deltagarna av i genomsnitt 3,7 infektioner under perioden jämfört med 3,8 i placebogruppen. I genomsnitt hade deltagarna i båda grupperna symtom i tolv dagar. Bakgrunden

till undersökningen är att D-vitamin kopplats till skydd mot luftvägsinfektioner i ett par populationsstudier. En möjlig förklaring är att D-vitamin tros kunna påverka immunförsvarets T-hjälparceller och modulera sammansättningen av cytokiner.

Att visa tydlig evidens vad gäller skydd mot förkylning skulle naturligtvis öppna upp en närmast astronomisk marknad för ett läkemedels- eller hälso-kostföretag. I en kommentar konstateras att det finns en mängd terapier som syftar till att förebygga och bota övre luftvägsinfektioner, men det har inte gått att visa en tydlig effekt för någon av dem – detta alldeles oavsett vad reklamen vill få oss att tro.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Murdoch D, et al. JAMA. 2012;308(13):1333-9.