

Akupunktur for seneskjedebetennelse

jcm.co.uk, 5. desember 2014

Akupunktur kan betraktes som et alternativt behandlingsvalg for De Quervain's tenosynovitis (smertefull senebetennelse i tommelen), antyder en iransk forskningsstudie. Teamet sammenlignet akupunktur med kortikosteroidinjeksjon. En gruppe på 30 pasienter ble randomisert til to grupper. Akupunkturgruppen fikk fem 30-minutters akupunkturbehandlinger (på Yangxi LI-5, Lieque LU-7, Taiyuan LU-9 og Ashi-punkt). Injeksjonsgruppen fikk en prednisolonin-

eksjon i første dorsale kompartiment på håndleddet. Det ble en kortvarig forbedring av smerte og funksjon i begge grupper. Og ved seks-ukers oppfølging, var både funksjonshemmings-score og vas-smertescore betydelig redusert i begge gruppene, sammenlignet med baseline (Efficacy of acupuncture versus local methylprednisolone acetate injection in De Quervain's tenosynovitis: a randomized controlled trial. J Acupunct Meridian Stud. 2014 Jun; 7(3):115-21).

Akupunktur for støvmiddallergi

jcm.co.uk, 5. desember 2014

En tysk pilotstudie viser at akupunktur kan ha en sammenlignbar effekt som det antihistaminlegemidler har for pasienter med støvmiddallergi. 24 pasienter som led av vedvarende allergisk rhinitt fremkalt av husstøvmidd ble behandlet enten med akupunktur (en kombinasjon av øre,- ansikts,- og kroppspunkt) eller med legemiddelet Loratadin. Begge behandlingene var

effektive i forhold til pasientenes subjektive vurderinger, men den positive effekten av akupunktur var mer vedvarende etter avsluttet behandling. I tillegg var det en økning i nivåene av anti-inflammatorisk cytokin IL-10 i akupunkturgruppen (The effectiveness of acupuncture compared to loratadine in patients allergic to house dust mites. J Allergy. 2014;2014:654632).

Kan tradisjonell kinesisk medisin hjelpe ved CFS/ME?

nifab.no, 3. september 2014

Det finnes ingen kurativ behandling for kronisk utmattelessyndrom (CFS). Tradisjonell kinesisk medisin (TKM) er mye brukt i behandling av CFS i Kina. Forskere har sett på 23 RCT-studier (1776 pasienter) som har undersøkt om TKM kan hjelpe ved CFS. Behandlingene inkluderte kinesisk urtemedisin, akupunktur, qigong, moxibustion, og acupoint application. Forskerne er fremdeles usikre og konkluderer med at forskningen som er gjort ikke er av god nok kvalitet til å støtte påstander om virkning. Selv om noen av studiene de så nærmere på viste en viss effekt sier de at det er nødvendig med flere større og bedre studier før man kan si noe sikrere (Complement Ther Med. 2014

Aug; 22(4):826-33. doi: 10.1016/j.ctim.2014.06.004. Epub 2014 Jun 30. Traditional Chinese medicine for chronic fatigue syndrome: a systematic review of randomized clinical trials. Wang YY, Li XX, Liu JP, Luo H, Ma LX, Alraek T.).

NAFKAM samarbeider med India om kvinne- helse

nifab.no, 28. november 2014

I India står store deler av befolkningen uten tilfredsstillende tilgang til skolemedisinsk helsetjeneste. På landsbygda er tradisjonell medisin ofte i praksis enerådende, og samtidig er dødeligheten for mødre og deres nyfødte barn høy. Nå skal NAFKAM lede det norske bidraget til et prosjekt som skal gjøre bruk av tradisjonell medisin tryggere for denne gruppen.

I dag anslår man at det skolemedisinske offentlige helsevesen uten egenandeler kun er tilgjengelig for rundt 30% av den indiske befolkningen. Dette gjør at bruken av tradisjonell medisin er høy, og samtidig er sikkerheten og virkningen av slik behandling stort sett utforsket. Nå er NAFKAM og Institute of trans-disciplinary health sciences and technology (ITD-IHST) i Bangalore, i gang med et viktig samarbeidsprosjekt. – Målet er å kartlegge bruken av tradisjonell medisin hos indiske kvinner og deres barn, og bidra gjennom forskning til at behandlingen de bruker kan bli så trygg og effektiv som mulig, sier prosjektleder Vinjar Fønnebø. I første fase skal det utarbeides en plan for hvordan dette kan gjøres. Blant annet skal det identifiseres og kartlegges hvilke urter som brukes mot mor og barns helseproblemer. Deretter skal disse undersøkes nærmere vitenskapelig for å kunne si noe mer sikkert om effekt, virkningsmekanisme og trygg bruk.

Resultatene fra rapporten skal bli en støtte for både lokale og sentrale helsemyndigheter, tradisjonelle behandlere og befolkningen når de vurderer

lavkost-helsetjenester for kvinner og barn på landsbygda i India.

Ved NAFKAM er professor Vinjar Fønnebø prosjektleder, og seniorrådgiver Solveig Wiesener prosjektkoordinator. NAFKAM er ett av World Health Organization (WHO) sine 20 globale samarbeidssentre på feltet tradisjonell medisin. Norge har sluttet seg til WHOs tusenårs mål hvor mor/barn-helse har høy prioritet. – NAFKAM har derfor besluttet å bidra i dette prosjektet, og forventer at kunnskapen også kan være nyttig for kvinner og barn som benytter tradisjonell medisin utenfor India. Vårt ansvar som samarbeidssenter i WHO er å bidra til forskning av høy kvalitet også internasjonalt, og prosjektet i India vil kunne gi resultater av praktisk betydning for kvinner og barns levekår og helse, sier Fønnebø.

NAFKAM knytter også til seg annen norsk ekspertise, både fra Universitetet i Oslo (UiO) og Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN). – Prosjektet er et strålende eksempel på internasjonalt samarbeid, og vi er svært glade for den positive støtten fra den norske ambassaden i New Dehli, sier Anne Husebekk, rektor ved UiT.

Ut i naturen – ned med stressnivået?

webmd.no 25. september 2014

Turer i skog og mark i selskap med andre kan senke stressnivåer og minske faren for depresjoner, antyder en ny studie. Studien inkluderte nesten 2000 deltagere fra «Walking for Health», som organiserer nesten 3000 gruppeturer i England per uke. Forskerne fant at personer som nylig hadde hatt stressende opplevelser som samlivsbrudd, alvorlig sykdom, dødsfall eller mistet jobben, hadde bedre humør etter turer sammen med andre. – Vi hører folk sier de føler seg bedre etter en spasertur eller å være utendørs, men det har ikke vært mange studier på denne store størrelsen som kan støtte konklusjon om at dette faktisk forbedrer din mentale helse og trivsel, sa studiens seniorforfatter Dr. Sara Warber, førsteamanuensis i allmenntilmedisin ved University of Michigan Medical School, i en pressemelding fra universitet. – Våre funn

tyder på at noe så enkelt som å bli med i en utendørs spasergruppe ikke bare forbedrer folks daglige positive følelser, men bidrar også til en ikke-farmakologisk tilnærming til alvorlige tilstander som depresjon.

Studien ble nylig publisert på nett i tidsskriftet *Ecopyschology*. – Gitt økningen i psykisk dårlig helse og fysisk inaktivitet i den industrialiserte verden, utforsker vi stadig nye, tilgjengelige måter å hjelpe folk til å forbedre sin langsiktige livskvalitet og trivsel, sier Warber. – Gruppeturer i lokale naturmiljøer kan være et potensielt viktig bidrag til folkehelsen og være gunstig i å hjelpe folk med å takle stress og oppleve mer positive emosjoner, konkluderte hun. (Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large scale study, *Ecopyschology*, DOI: 10.1089/eco.2014.0027)