

**MYGGNETT:** En gravid kvinne ved kvinnesykehuset i El Salvador håper myggnettet beskytter henne mot det fryktede zika-viruset.



# BØR VI FRYKTE ZIKA?

Ifølge Verdens helseorganisasjon er det omdiskuterte zika-viruset en global folkehelsekrise. Hva er egentlig dette viruset? Hvordan smittes vi? Og ikke minst: Kommer det til Norge?

TEKST: Pia Seeberg FOTO: Scanpix og Rasmus Kongsøre

**D**et mye omtalte zika-viruset har nå dukket opp i mer enn 20 land i Sør- og Nord-Amerika og Karibia, ifølge WHO. En zika-infeksjon hos oss mennesker vil som regel gi milde influensalignende symptomer som feber, øyebetennelse, leddsmerter og utslett, men for gravide er faren større. Viruset antas å kunne føre til at barn blir født med mikrocefali, som vil si en underutviklet hjerne, om moren blir smittet mens hun er gravid. Mikrocefali er en neurologisk tilstand hos nyfødte, som vil si

at de blir født med liten hodeskalle fordi hjernen ikke har utviklet seg normalt. Tilstanden kan føre til både mildere og mer alvorlige skader, og i noen sjeldne tilfeller dødsfall.

Zika-viruset overføres av aedes aegypti, bedre kjent som gulfebermygg. I motsetning til malariamyggen biter denne myggen også på dagtid, og regnes som en av de mest aggressive typene mygg. Det er viktig å understreke at viruset smitter via mygg, og ikke fra person til person. Zika kan også trolig bli overført via blod og seksuell kontakt, men

dette er så langt uvanlig. Bevisene på mor til barn-smitte er også begrenset, og det gjøres forskning for å få bedre forståelse og bevis på hvordan viruset sprer seg til nyfødte.

Folkehelseinstituttet anbefaler at gravide tar spesielle forholdsregler, som å rådføre seg med lege før avreise til områder med smittefare, være spesielt nøye med myggbeskyttelse i form av klær og spray, og informere lege og jordmor om oppholdet etter hjemkomst.

Ifølge Folkehelseinstituttet er det usannsynlig at det vil bli en zika-epidemi her i

Norge. Aedes-myggen trives nemlig ikke i vinterklimaet her i Europa. Det kan likevel komme noen tilfeller til Norge, som et resultat av norske turister i de berørte landene. Enkelte har diskutert om det er forsvarlig å arrangere sommerens OL i Rio de Janeiro.

Samtidig uttaler noen, for eksempel en argentinsk legegruppe, at det ikke nødvendigvis er zika-viruset, men kanskje rett og slett myggmidlene som brukes for å bekjempe viruset, som er årsak til økningen i antallet tilfeller av fødselsdefekten mikrocefali. •

## UNNGÅ HOLD

Nyheten *Runners Ball* kan være en etterlengtet treningskamerat for mange. Denne dingsen skal nemlig forebygge hold når du trener! De rosa piggene skal stimulere spesielle punkter i hånden, som sies å være koblet til mellomgulvet. Du kjenner kanskje til trikset med å knipe rundt en stein når stinget i siden melder seg? Vel, dette er den moderne løsningen på nettopp det. Verdt å teste. Kr 149 hos Casall.no.



## SKRUR AV DIABETES TYPE 1

Mennesker med diabetes type 1 er avhengige av sprøyter eller pumpe med insulin hver eneste dag. Denne typen behandling har vært ganske lik i mange tiår. Derfor er det gode nyheter at forskere ved Massachusetts Institute of Technology (MIT) i USA er i ferd med å få til et gjenombrudd i diabetesforskningen. De har nemlig funnet frem til en type insulinproduserende celler, laget av stamceller, som i praksis har helbredet mus for diabetes i opp til seks måneder. Nå gjenstår det å se om dette er en behandling som fungerer på mennesker.

KILDE: IFLSCIENCE.COM

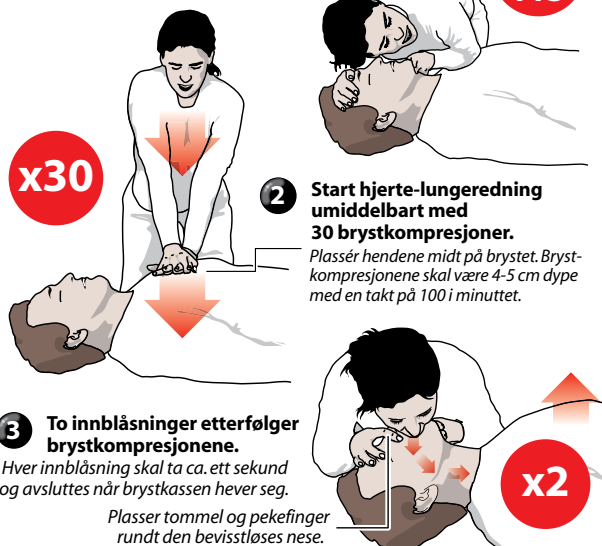
## Slik redder du liv

Hvert år får ca. 5.000 personer i Norge hjertestans utenfor sykehus. 5% av disse overlever. Antallet overlevende kan dobles eller tredobles hvis de får rask og riktig hjerte-lungeredning.

Bare 11% av nordmenn kan riktig hjerte-lungeredning

- 1 Sjekk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting.

Hvis ingen reaksjon: Rop på hjelp! Ring 113 og skaff hjelp. Åpne luftveiene, lytt og kjenn etter pust.



Kilde: Norsk Luftambulansse

nyhetsgrafikk.no



**KNEBØY PÅ TÅ:** Knebøy er en fin øvelse som alle kan klare. Om du klarer, kan du også prøve å gjøre knebøy mens du står på tærne.

## ØVELSE DU KAN GJØRE HJEMME

**KNEBØY PÅ TÅ:** Denne øvelsen ligner på en vanlig knebøy, men, som du ser, utføres den på tå. Dette stiller krav til både balanse, styrke og fleksibilitet, og det er en fantastisk øvelse når du ønsker å trene benstyrke hjemme, uten tilgang på særlig med utstyr. Begynn stående, med bena i hoftebredde, før du går opp på tå, finner balansen, og rolig senker deg ned til hoften er under knehøyde. Hold gjerne denne posisjonen et par sekunder, før du skyver deg opp igjen. Gjør 8-15 repetisjoner, gjerne tre ganger, for eksempel som avslutning på en deilig langtur i skogen. Og bare så du er advart: Denne kommer til å svi litt på fremsiden av lårene dine.

## FETE GENER

I en ny studie i tidsskriftet *Cell* viser forskere fra Max Planck-instituttet i Freiburg hvordan epigenetikk – som enkelt forklart betyr hvordan kroppens organiseringer genene våre – kan ha en større rolle i verdens fedmeepidemi enn vi hittil har trodd. Ifølge studien kan det se ut til at kosthold og gener ikke nødvendigvis er hovedårsaken til fedme. Syndere kan like gjerne være miljøfaktorer, som stress, temperaturer eller tarmbakterieflora, som påvirker kroppens regulering av ulike gener. Ved å studere aktiviteten i genene i fettvevet til mus har forskerne funnet ut at genene PEG 3 og NNAT er svært lite aktive i musene som blir fete, mens de samme genene har høy aktivitet hos musene som har vanlig vekt. Selv om musene har identiske gener er altså uttrykket av dem forskjellig i fettvevet, som igjen påvirker om musene blir fete eller ikke. Ifølge forskningsteamet skjer trolig mange av de samme prosessene i menneskekroppen, og dette mener de er en sterk medvirkende faktor til hvorfor noen blir fete, og andre ikke.

KILDE: CELL.COM

**Pia Seeberg** er personlig trener, helsejournalist og treningsblogger på piaseeberg.no. Her oppdateres hun oss på noe av det nyeste innen vitenskap, helse, kosthold og trening.

