

SENASTE NYTT



Kallt? Då ökar infarkterna

Kyla ökar risken för hjärtinfarkt. Och det behöver inte ens vara minusgrader. Nollgradigt ökar risken att drabbas med 14 procent, jämfört med när det är 20 grader varmt. Det visar en studie där man samkör register över 274 000 hjärtinfarkter i Sverige med vädret. Kalla dagar, hög vindhastighet samt få soltimmar ökar risken. Tidigare studier har visat att risken för en hjärtinfarkt är 25 procent högre på vintern, med en topp kring jul och nyår. Forskarna rekommenderar att personer med hög risk för hjärtinfarkt, till exempel äldre personer som haft hjärtinfarkt tidigare, ska hålla sig inne i riktigt kallt och dåligt vinterväder.

Källa: Vetenskap & Hälsa

MåBra SVARAR



Varför rinner näsan i kyla?

Vår näsa kan producera uppemot 400 milliliter slem som tenderar att droppa ur näsan när det är kallt ute. Förklaringen är att kroppen försöker skydda lungorna mot förfrysning. När nerverna i näsan känner att luften ute är kall, sätter de i gång en process med att värma upp och fukta den luft vi andas in. Då ökar blodflödet, och slembildningen, i näsan. Allt för att den kalla utomhusluften inte ska få lungcellerna att förfrysas. Ungefär 90 procent får en rinnigare näsa i kyla.

Källa: PubMed.gov, Daily Mail

Redaktörens val

Vätskeersättning är bra att ha till hands när magsjukan härjar, i träningsväskan eller på resan. Dropp innehåller mer viktiga elektrolyter (natrium och kalium) än andra vätskeersättningar, färre tillsatser och bara 10 kalorier per brustablett. Alla ingredienser är biologiskt nedbrytbara. Pris: 75 kr.



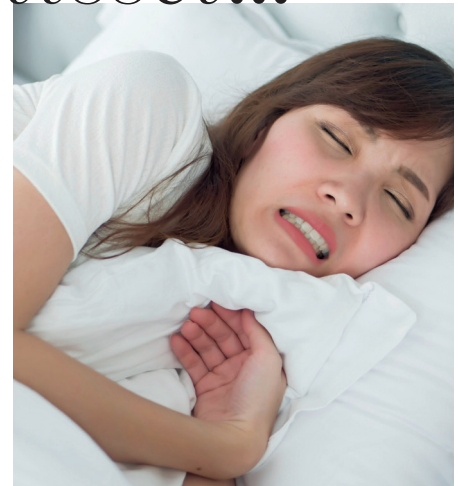
REDAKTÖR: VIVVI ALSTRÖM
vivvi.alstrom@mabra.com
FOTO: SHUTTERSTOCK

Gnissel, gnissel...

Ligger du också och gnisslar tänder om nätterna? Då är du i gott sällskap. Allt fler kvinnor får nämligen bettskena för att de gnisslar och pressar tänder. Störst är ökningen bland kvinnor mellan 45 och 59 år. Orsaken är sannolikt mer stress. Så här kan du få käkarna att slappna av:

- **Stretcha** musklerna i ansiktet och tänk på att sänka axlarna när du gör det.
- **Tänk** på att tänderna bara ska ha kontakt med varandra när du äter. Undvik aktivt att bita ihop dem!
- **Tappa** hakan lite då och då under dagen.
- **Jogga** med underkäken genom att röra den upp och ner och från höger till vänster.

Källa: Praktikerjäst



Snarkning värre för kvinnor

Kvinnors hälsa tar mer stryk av snarkning än mäns. På sikt kan svår snarkning och andningsuppehåll få hjärtat att pumpa ut blod sämre. Och skadan verkar drabba kvinnor hårdare än män. Det visar ny brittisk forskning. Men få kvinnor vet ens om att de snarkar och har andningsuppehåll.

Dagtrötthet och att vakna med muntorrhet och ont i svalget är några varningstecken.

Källa: HealthDay.com



700

extra dödsfall inträffade i sommarens rekordvärme. Juli 2018 var den varmaste på 260 år.

Källa: Dagens Medicin

Vaccin mot glutenintolerans testas

I dag finns ingen annan behandling mot celiaki, glutenintolerans, än att avstå från mat med gluten. Men det är inte helt ovanligt att drabbade får i sig gluten av misstag och mår dåligt i veckor. Därför jobbar forskare sedan några år tillbaka med att utveckla ett vaccin. Ett läkemedelsföretag i Australien har nu kommit så långt att man ska testa vaccinet på patienter. Vaccinet, Nexvax2, ska programmera om immunförsvaret så att det inte längre reagerar på gluten med en allergisk reaktion.

Källa: Live Science, ClinicalTrials.gov