



Stress och psoriasis

Tidigare studier har visat att stress kan utlösa skov av psoriasis och förvärra symtomen. Nu har man inlett en patientstudie vid Akademiska sjukhuset för att titta på kopplingen mellan psoriasis och sjukdomar i mag-tarmkanalen samt stress. I Sverige lever närmare 300 000 personer med någon form av psoriasis. Sjukdomen är ärftlig och kronisk och kan påverka både hud och leder. I hälften av fallen bryter psoriasis ut före 25 års ålder.

10 grönsaker om dagen

Genom att äta mer frukt och grönt kan vi minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Hur mycket vi behöver äta dagligen har forskare vid Imperial College i London nu kommit fram till. Det handlar om 800 gram per dag, vilket motsvarar cirka tio frukter eller grönsaker. I Sverige är Livsmedelsverkets rekommendation 500 gram per dag.

Ta tempen!

Nu finns sjukhusens favorittermometer äntligen att köpa för privatpersoner. Visiofocus tar patientens temperatur på ett otroligt enkelt, smidigt och hygieniskt sätt – du behöver bara rikta termometern mot pannan. Termometern säljs bland annat på Apotea, Babyland och Lekmer för cirka 860 kronor.



Här gör hjärtstartaren störst nytta

Bästa platserna att placera ut hjärtstartare är vid kaféer och bankomater. Det menar kanadensiska forskare efter att ha undersökt över 2 600 fall av hjärtstopp som inträffat i Toronto utanför sjukhusmiljö. Studien visar att åtta av tio hjärtstopp inträffade inom hundra meter från ett kafé eller en bankomat nära en större bank. *Källa: Doktorn.com*

”Kom alltid ihåg att du är helt unik. Precis som alla andra.

Margaret Mead

MÅNGA MÅR DÅLIGT PÅ JOBBET

Hela 79 procent uppger att de har mått dåligt på jobbet under det senaste året, på grund av psykosociala faktorer. Det framkommer i Skanskas undersökning Säkerhetsbarometern. 40 procent uppger dessutom att deras privatliv påverkas negativt när situationen på jobbet är dålig. Framför allt är det hög arbetsbelastning som gör att nästan varannan mår dåligt på jobbet. Var tredje person upplever en känsla av otillräcklighet på sin arbetsplats. Det är dock mer utbrett bland kvinnor, där 42 procent upplever att de inte räcker till.

