



## Medisinske myter

Kan lesing i dårlig lys skade synet? Er det farlig å bruke mobiltelefon på sykehus?

Det finnes flere kjente medisinske myter. De fleste av oss regner med at de er riktige fordi vi har hørt eller lest om dem så mange ganger.

Forskere ved Indiana University School of Medicine ønsket å teste sannhetsgehalten i sju av dem:

1. Du bør drikke minst åtte glass med vann til dagen
2. Bare ti prosent av hjernen blir benyttet
3. Hår og negler fortsetter å vokse etter døden
4. Etter barbering blir håret mørkere, tykkere og gror raskere
5. Lesing i dårlig lys kan skade synet
6. Kalkunkjøtt har en søvndyssende virkning
7. Bruk av mobiltelefoner skaper elektromagnetisk forstyrrelse på sykehus

Resultatene viser at alle mytene var enten uriktige eller manglet vitenskapelige bevis.

### 1. Du bør drikke minst åtte glass med vann til dagen

Hvordan denne myten har oppstått er usikkert, men den lever ennå i dag - mye takket være populærpressen.

Den kan ha stammet fra en medisinsk anbefaling fra 1945 som oppfordrer voksne personer til å drikke to og en halv liter med vann daglig.

Forskning har imidlertid funnet at vi får i oss det meste av nødvendig væske gjennom jus, melk og andre drikker. Et overdrevent inntak av vann har derimot vist seg å være skadelig og kan i verste fall føre til vannforgiftning.

### **2. Bare ti prosent av hjernen blir benyttet**

Oppfatningen av at vi kun bruker ti prosent av hjernen vår har eksistert i over et århundre. Myten oppsto rundt 1907 da troen på menneskets ubevisste, latente evner var stor.

Forskning tyder imidlertid på at vi bruker mye mer enn de antatte ti prosentene.

Undersøkelser på personer med hjerneskader viser at den minste ødeleggelse kan få store, varige følger for psyke, atferd og det autonome nervesystemet. Flere studier på avbildninger av hjernen antyder at ingen del av hjernen er totalt inaktiv.

### **3. Hår og negler fortsetter å vokse etter døden**

Denne myten skyldes et biologisk fenomen.

Etter døden blir kroppen uttørret. Dette fører til at huden rundt negler og hår blir trukket tilbake. Denne "krympingen" av huden får dem til å se lengre ut.

En komplisert regulering av hormoner sørger for at hud og negler vokser hos levende mennesker. Hos døde blir ikke denne opprettholdt og all vekst avsluttes.

### **4. Etter barbering blir håret mørkere, tykkere og gror raskere**

Mange kvinner klager over denne lite gunstige "bivirkningen" av barbering. Sterke vitenskapelige bevis tyder imidlertid på at denne myten ikke stemmer.

Allerede i 1928 viste en klinisk studie at barbering ikke påvirket hårets tilbakevekst. Barbering fjerner kun de døde delene av håret og har derfor liten effekt på hårets utseende eller vekstfart.

Når håret vokser ut vil det imidlertid virke grovere og mørkere. Det er fordi hårtuppene ikke har fått tid til å "spisse" seg. Det nye håret er heller ikke blitt utsatt for sol eller andre kjemikalier som kan føre til at håret lysner.

### **5. Lesing i dårlig lys kan skade synet**

Svakt lys kan føre til problemer med å fokusere ordentlig. Det reduserer også antallet blunk i minuttet som gjør at øyet blir tørt.

Selv om lesing i dårlig lys kan føre til at øyet blir irritert, er det bred enighet om at det ikke kan gi varige skader på øynene.

I en artikkel i fagtidsskriftet British Medical Journal fra 2002 blir det imidlertid antydnet at økt bruk av øyefunksjonene, som for eksempel ved å lese i svakt lyst eller å holde en bok tett inntil ansiktet, kan føre til myopi (nærsynthet).

Denne hypotesen baserer seg på at nærsynthet forekommer hyppigere blant mennesker med akademisk bakgrunn. Men svakt lys har ikke nødvendigvis skylden for at stadig flere blir nærsynte. I "gamle dager" måtte folk ta til takke med dårligere lyskilder, som stearinlys eller oljelamper. Likevel var nærsynthet mye mindre vanlig enn det er i dag, understreker forfatteren.

### **6. Kalkunkjøtt har en søvndyssende virkning**

Kalkunkjøtt inneholder aminosyren tryptofan. Forskning har vist at tryptofan regulerer søvn og at den også kan virke søvndyssende.

Etter å ha spist kalkunkjøtt, og dermed tryptofan, er det derfor mange som mener at de blir søvnige.

I virkeligheten inneholder ikke kalkunkjøtt oppsiktsvekkende mye av aminosyren. Andre proteinkilder, som svinekjøtt og ost, inneholder mer tryptofan per hundre gram.

Tryptofanets virkning vil dessuten svekkes når kalkunen blir spist i kombinasjon med annen mat, som poteter, grønnsaker og dessert.

Søvnigheten etter måltidet kan nok bedre forklares ved hjelp av andre mekanismer: Et solid måltid vil redusere tilstrømningen av oksygen og blod til hjernen, og føre til at en kjenner seg trett.

### **7. Bruk av mobiltelefoner skaper elektromagnetisk forstyrrelse på sykehus**

Avisen Wall Street Journal publiserte en artikkel om 100 mulige tilfeller hvor mobilbruk hadde forstyrret medisinsk utstyr før 1993. Etter dette ble all bruk av mobiltelefoner forbudt ved flere sykehus.

Få bevis kan imidlertid understøtte denne myten. Tidlige britiske studier på området viser at mobiltelefoner påvirket fire prosent av sykehusutstyret og at det kun gjorde dette ved mindre enn én meters avstand.

I 2005 utførte forskere ved Mayo-klinikken 510 tester på 16 forskjellige sykehusapparater med seks ulike mobiltelefoner. Forekomsten av klinisk betydningsfulle forstyrrelser var på 1,2 prosent.

En undersøkelse fra 2007 tok for seg normal mobilbruk ved sykehus. 300 tester på 75 ulike behandlingsrom ble utført, uten noe som helst tegn på at mobilene hadde innvirkning på utstyret.

Tvert i mot viser forskning at sykehus med leger som bruker mobiltelefon har færre feil eller skader som følge av kommunikasjonsforsinkelser.

**Kilde:** British Medical Journal 2007