

Indland

Farligt kviksølv i sparepærer

Forlad rummet i mindst 30 minutter, og tag tykke gummihandsker på, når du fjerner skårene. Det er nogle af de råd, Miljøstyrelsen giver, hvis du kommer til at smadre en af hjemmets sparepærer. De indeholder nemlig kviksølv, som er farligt at komme i kontakt med. Men hvis du kun pakker står der ingen vejledning til en sådan situation. Man skal selv at gå ind på Miljøministeriets hjemmeside, skriver Tjek.

Dagens vejr



Fre	Lør	Søn	Man	Tirs
23	18	18	22	22
16	14	15	15	15

SOL OP: 06.07 SOL NED: 20.14
DAGEN AFTAGET: 3 T. 20 MIN

EUROPAVEJRET

	MIN	MAX
Athens	25	33
Barcelona	22	31
Berlin	20	27
Cypern	23	31
Helsinki	16	18
Kreta	24	27
Lissabon	15	33
London	13	25
Madrid	15	35
Mallorca	21	27
Nice	24	28
Paris	17	24
Prag	18	27
Rom	21	33
Wien	18	27



VERDENSTVEJRET

	MIN	MAX
Bangkok	28	35
Beijing	23	30
Cairo	21	32
Hong Kong	24	31
Los Angeles	20	24
Mexico City	14	21
New York	21	27
Rio de Janeiro	18	25
Sydney	16	21
Tokyo	22	31

Pollen og uv

	Kbh	Jyl
Bynke	-	-
El	-	-
Græs	3	-
Birk	-	-
Elm	-	-

Kroppen bekæmper kræft om natten

I fremtiden kan vi måske få en pille mod kræft specielt til natarbejdere

FORSKNING. Nattesøvnen har formentlig en afgørende effekt i kampen mod mange kræftformer. Sådan lyder det fra seniorforsker i Kræftens Bekæmpelse, Johnni Hansen.

Kræftens Bekæmpelse er få måneder fra at være færdig med en større undersøgelse til FN's Verdenssundhedsorganisation, WHO, om netop sammenhængen mellem natarbejde, søvn og brystkræft.

Forskerne sætter især deres håb til et hormon, der hedder melatonin. Det er et søvn-hormon, der med stor sandsynlighed kan modvirke blandt andet bryst- og prostatakræft.

»I øjeblikket er der meget forskning i

melatonin verden over. Når folk er vågne om natten, fordi de for eksempel er på natarbejde, så producerer hjernen mindre melatonin. Og undersøgelser af dyr og mennesker har vist stigende risiko for at få brystkræft og prostatakræft ved at arbejde om natten,« siger Johnni Hansen.

Helt præcist så regner forskerne med, at melatonin aktivt går ind og beskytter celler og væv mod kræft.

»Rent evolutionsbiologisk er vi beregnet til lys om dagen og mørke om natten. De sidste 100 års brug af elektrisk lys har ændret på dette fæno-

»Rent evolutionsbiologisk er vi beregnet til lys om dagen og mørke om natten. De sidste 100 års brug af elektrisk lys har ændret på dette fænomen.«

Seniorforsker Johnni Hansen

men, og prisen herfor synes at være øget kræftforekomst i samfundet,« siger seniorforskeren.

Den nye viden kan i fremtiden måske munde ud i for eksempel en slags melatonin-pille, som natarbejdere kan spise for at modvir-

ke risikoen for at få kræft.

Forskningen vil også kunne bruges til at udpege, om der er nogle typer mennesker, der bedre kan klare natarbejde end andre.

Poul Jennum er leder af Dansk Center for Søvnmedicin på Glostrup Sygehus.

Han fortæller, at melatonin er et væsentlig indikator for døgnrytme, der kan være af betydning for natarbejdernes kræftisiko.

»Lige nu bruger vi melatonin til at justere patienternes døgnrytme og til visse neurologiske sygdomme. Yderligere er der kommet nye lægemidler, der kan anvendes mod søvnbesvær og depression. Der er næppe tvivl om, at det har et stort potentiale i fremtiden,« siger Poul Jennum. **LARS OTTO ANDERSEN**

En god nattesøvn er ikke kun med til at gøre dig frisk næste dag. Den forebygger også kræft.



De andre avisers skriver i dag...

Cyklisters sikkerhed er blevet overset i årevis

Var det en høj kantsten? Et hul i asfalten? Eller var årsagen bare



Prins Henrik gemmer en dåse kippers i Frankrig

Prins Henrik har skjult en dåse kipper, og sit vindst i Frankrig