

bedre

NORGES STØRSTE HELSEBLAD

1008

HELSE

Nr. 1 • 2010 • Løssalg kr 68

Rens
kroppen
– øk vel-
været

Riktig mat,
trim & livsstil:

Bli den
BESTE
utgaven av
deg selv!

Nytt behandlingstilbud:

Si **FARVEL**
til sukker!

Hold deg frisk:
Velg smart – velg surt!

GOD SØVN med riktige urter

- finn søvnhjelp i naturen!

Dette gjør du når du er
Syk av stråling

Bli med på test:

Får du i deg nok fett?

Lyst til å komme i **AKTIVITET**?

Her er Grete Waitz' **BESTE** tips!

Syk av STRÅLING

En transformator utløste overfølsomhet for elektromagnetisk stråling hos Hilde Aalling Syvertsen. Bygningsingeniøren har siden brukt mange år på å forstå hva som feilte henne – og på å få hjelpen hun trengte!

Tekst: Anne-Karine Strøm Foto: Bjørn-Inge Karlsen Illustrasjonsfoto: Colourbox.com

Siden høsten 2006 har bygningsingeniør Hilde Aalling Syvertsen (50) slitt med helsen. På den tiden jobbet hun som prosjektleder på et rehabiliteringsarbeid og flyttet inn på et nytt kontor. Like etter begynte helseplagene hennes.

– En transformator i kjelleren var roten til det onde, forteller Hilde, som i perioder siden har kjent seg totalt kraftløs, med smerter i hode, ansikt og kropp som har kommet og gått. I tillegg har hun også vært plaget av synsforstyrrelser og hjerterytmeforstyrrelser, samt av en rekke andre diffuse symptomer. Til tross for utredninger hos leger og diverse behandlinger både fra skolemedisinere og alternative behandlere har hun i perioder vært satt helt ut av spill.

Bitene på plass

–De tre siste årene har vært en slitsom kamp mot «vindmøller», og jeg har til tider kjent meg veldig syk. At jeg endelig fant ut hva symptomene skyldes har vært en lettelse. Jeg føler at bitene har falt på plass, og at jeg har åpnet en dør til et «univers» som jeg tidligere ikke viste noe om. Nå, derimot, har jeg kjent det på min egen kropp. Det gjør at jeg ser med nye øyne på et problem som gjelder mange og stadig flere, sier Hilde opprømt.

For det er elektromagnetisk stråling som er årsaken til alle hennes plager, det har hun selv brukt tid og krefter på å komme til bunns i. Ledetråden fant hun da hun kom i kontakt med en lege som hadde erfaring med pasienter som hadde tilsvarende plager og som mente at disse skyldtes el-overfølsomhet.

–Like i forveien hadde jeg fått bekreftet

at jeg hadde vært utsatt for elektromagnetiske strålinger som langt overskred den øvre grensen som Statens strålevern anbefaler, forklarer Hilde som siden er blitt overfølsom for elektromagnetiske felt, enten det dreier seg om mobiltelefon, trådløse nettverk, basestasjoner eller transformatorer.

Trafo under kontoret

Tilbake til 2006. Da oppsto plagene plutselig mens Hilde Aalling Syvertsen jobbet med rehabilitering av et stort bygg i Oslo sentrum. Verken noe i bygningen eller interiøret vekket mistanken hennes om at det kunne være årsaken til helseplagene, men hun oppdaget en transformator, en såkalt trafo, plassert i kjelleren rett under kontoret hennes. Av firmaet som hadde plassert transformatoren der fikk hun beskjed om at det var utelukket at den kunne gi plager. Visst kunne den forstyrre datamaskiner, fikk hun høre, men mennesker var ikke påvirkelige!

Bedre i helgene

Likevel merket både Hilde og kollegaen hennes at de følte seg mye bedre i helgene, mens helseplagene tiltok med én gang de kom inn på kontorene sine igjen. De bestemte seg derfor til slutt for å flytte ut av kontorene, men første målte de trafoens elektromagnetiske felt.

–Målinger viste 69 mikrotlesla ved gulvet og 16 mikrotlesla ved bordhøyde. Det var langt over anbefalingene fra Statens strålevern, hvor 0,4 mikrotlesla er øverste grense, forteller Hilde. Hun undersøkt saken omhyggelig og oppdaget at transformatoren i kjelleren var blitt byttet

ut like før hun og kollegaen hadde flyttet inn i kontorene sine, og at den nye trafoen hadde dobbelt så stor strålings-effekt i forhold til den gamle. Men ingen hadde tilsynelatende ansvar for å gjøre leietagere og byggeiere oppmerksomme på utbyggingen.

Selv er Hilde overbevist om at eksponering for elektromagnetiske stråler kan utløse overfølsomhet, og at hennes erfaringer er typiske symptomer. Hun tror også at det er mange som sliter med tilsvarende plager som hun selv, uten å være klar over at det kan skyldes el-overfølsomhet.

Stasjonær kommunikasjon

I dag har Hilde innrettet livet slik at hun skjermer seg mest mulig mot elektromagnetisk stråling. Men hun kjenner at symptomene vende tilbake om hun oppholder seg i lokaler hvor det er installert trådløst nettverk, eller om hun snakker i mobiltelefon uten handsfree. Derfor tar hun sine forholdsregler og klarer stort sett å holde plagene i sjakk. Skjønt hun må hele tiden være på vakt.

–Både hjemme og på jobben har vi nå fått skiftet ut det trådløse kommunikasjonssystemet med et stasjonært, og jeg snakker aldri i telefonen uten handsfree. Likevel har jeg blitt så sensibel at jeg lett får problemer. I sommer var jeg på hytta vår på en øy like utenfor Oslo, og der ble jeg plutselig dårlig. Jeg var helt utslått, og forsto ikke hva det kom av fordi vi har lagt om det trådløse systemet på både pc- og telefon. Men da en kamerat av sønnen min kom på besøk og sjekket dataen, fant han ut at det likevel var et trådløst nettverk i området, forteller Hilde.



OVERFØLSOM: Da Hilde Aalling Syvertsen fikk akutte helseplager, oppdaget hun at det trolig var transformatoren i kjelleren under kontoret hennes som var årsaken. I dag er hun overfølsom overfor all elektromagnetisk stråling.



Vet lite om el-overfølsomhet

Det informeres svært lite om elektromagnetisme og overfølsomhet, i tillegg strides forskerne om hva som er dokumentert. Ikke rart vi er forvirret når temaet er elektromagnetisk overfølsomhet.

Folk flest vet lite om hva elektromagnetiske felt er, for myndighetene informerer lite om dette. Og legene avfeier gjerne pasienter som kjenner seg syke med at det er subjektive opplevelser, fastslår Sissel Halmøy, fagansvarlig for elektromagnetisk stråling i Norges Miljøvernforbund. Halmøy har selv hatt helseplager på grunn av el-overfølsomhet. Hun mener at det stadig er flere som rammes av det samme, men at det er liten hjelp å få fordi forskerne strides om hva som er dokumentert.

Elektriske felt

Elektromagnetiske felt – EMF – er en samlebetegnelse på elektriske og magnetiske felter. Elektriske felt oppstår der det er spenningsforskjeller. Et elektrisk apparat som er tilkoblet strømmettet vil være omgitt av elektriske felt selv når apparatet er slått av, og styrken på feltet øker når spenningen øker.

Magnetiske felt oppstår når elektriske ladninger er i bevegelse. Størrelsen på magnetfeltet er avhengig av strømstyrken, og feltet øker når strømmen gjennom lederen øker. Ved apparater som er avslått er det derfor ikke noe magnetfelt. Elektriske felt måles i volt per meter, og de kan skjermes.

Påvirker kroppens strømmer

Når man befinner seg i et elektromagnetisk felt dannes det svake

elektriske spenninger og strømmer i kroppen. Disse vil kunne påvirke kroppens naturlige strømmer eller gi andre skadevirkninger. Man vet allerede at kraftige lavfrekvente elektriske felt kan føre til såpass sterke strømmer i kroppen at nerver aktiveres. Dette skyldes store spenningsforskjeller langs nervene, og på grunnlag av denne kunnskapen er det satt internasjonalt anbefalte grenseverdier, ifølge Statens strålevern.

Lav- og høyfrekvent

Magnetfelt måles i tesla. Dette er en stor enhet, og derfor er det vanlig å angi magnetfelt i mikro- eller nanotesla. Mikrottesla er det samme som en milliondels tesla.

Det skilles mellom lavfrekvente og høyfrekvente elektromagnetiske felt: De feltene som oppstår i forbindelse med strømmettet – og utstyr som er koblet til dette – kalles lavfrekvente, mens områder rundt mobilmaster, fjernsynsapparater, datamaskiner, mobiltelefoner, trådløst utstyr, mikrobølgeovner og radarer er høyfrekvente felt.

Forskning på helseskader

Forskning på elektromagnetiske felt (EMF) og relaterte helseskader går vesentlig i to retninger. Den første er den såkalte elektrokjemiske forskningen som tar utgangspunkt i at skader forårsakes av oppvarming av celler i kroppen. Den andre er den elektrofysiske forskningen som tar utgangspunkt i at kroppen selv er et elektrofysisk system, og at elektromagnetiske felter som kroppen utsettes





Beskytt deg:

- ✓ Reduser bruk av mobiltelefon – bruk handsfree
- ✓ Gjør det enkelt. Mobiler med masse tilleggsutstyr stråler mer
- ✓ Unngå trådløst utstyr
- ✓ Sjekk at det ikke er satt opp en mobilmast i nærheten av der du bor.
- ✓ OBS! Mikrobølgeovn, varmekabler og mobilladere.

(Kilde: Foreningen for el-overfølsomme)

for påvirker kroppens eget elektrofysiske system.

Eksplisiv vekst

I dagens samfunn opplever vi stadig mer elektrisk og elektronisk utstyr rundt oss. Helsekader i forbindelse med høyspentmaster og transformatorstasjoner har lenge vært diskutert, og det finnes relativt mye forskning på området, selv om norske myndigheter mener den er omstridt.

–I det siste har vi også sett en eksplosiv vekst av mobiltelefoner og trådløse systemer. Her finnes det foreløpig mindre forskning, spesielt av langtidseffekten av slike strålinger. Derfor burde man bruke «føre var» prinsippet, mener Sissel Halmøy.

Studier bekrefter skader

Norge har ingen helsegrenser når det gjelder elektromagnetiske strålinger, verken for høyfrekvente eller lavfrekvente elektromagnetiske felt. Nyere forskning fra andre europeiske land som Storbritannia, Sverige og Belgia bekrefter at slik stråling er helsefarlig, noe Norges Miljøvernforbund lenge har fryktet. Ifølge internasjonale studier påvirker trådløse nettverk hjernen og læreevnen, og kan også føre til endringer av menneskets DNA oppbygging og til alvorlig sykdom, som kronisk tretthetssyndrom (ME), Alzheimer og kreft, hevder miljøvernforkjemper Sissel Halmøy.

SYK AV STRÅLING: –Jeg er blitt så sensibel at jeg lett får problemer, forteller Hilde som i dag må ta sine forhåndsregler og har blant annet kuttet trådløs kommunikasjonsteknologi både på jobben og hjemme.

Norske helsemyndigheter skeptiske

Statens strålevern avviser at det finnes forskning som dokumenterer at elektromagnetisk stråling er farlig. Også en rekke leger stiller seg tvilende til dette.

Noe av problemet med å gjennomføre pålitelige studier på effekten av elektromagnetisk stråling er blant annet at det er umulig å opprette kontrollgrupper, fremhever flere leger som Bedre Helse har vært i kontakt med.

Legene, som av den grunn er skeptiske til om slik stråling kan være farlig, understreker at dyreforsøk har liten relevans, fordi dyr ikke kan kommunisere opplevelse av ubehag og symptomer. Leger mener også at det ikke kan føres sterke nok bevis fra såkalt el-overfølsomme personer, fordi det dreier seg om subjektive opplevelser.

Statens strålevern, som er landets fagmyndighet på området strålevern og atomsikkerhet, hevder at man ikke kjenner den negative helseeffekten av stråling godt nok, selv om det fra enkelte hold blir hevdet at helsemyndighetene

ble presentert for klare bevis allerede for fire år siden.

Derfor foregår det en stille krig mellom forskningsmiljøer og industri om hvor mye stråling mennesker egentlig tåler, og helsemyndighetene har foreløpig valgt å innta en avventende holdning.

Ifølge EM Radiation Research, en uavhengig gruppe forskere fra hele verden innen fagfeltet elektromagnetisk stråling, finnes det flere hundre anerkjente vitenskapelige rapporter som konkluderer med at elektromagnetisk stråling kan gi et utall av skader på menneskers kropp.

Stort problem rundt oss!

Høyfrekvent stråling fra mobiltelefoner, mobilmaster, trådløse telefoner og rutere utgjør et kjempeproblem, hevder Norges Miljøvernforbund, som mener myndighetene gjør for lite på området.

Forbundet sto som arrangør av en stor internasjonal konferanse om elektromagnetisk stråling i Stavanger i høst, der eksperter fra hele verden deltok og diskuterte det man nå vet om dette temaet.

Overfølsomme

Ifølge Sissel Halmøy i Miljøvernforbundet opplever stadig flere å få en «overdose» elektromagnetisk stråling og siden bli overfølsomme for denne type stråling. Har dette først skjedd, er det vanskelig å bli frisk igjen. Siden strålingen er overalt rundt oss, kan det bli vanskelig å leve et normalt liv om man utvikler overfølsomhet.

Endrer holdning

Selv om helsevesenet tilsynelatende har inntatt en skeptisk holdning til at elektromagnetiske strålinger kan gi helseproblemer, er det flere ting som tyder på at helsemyndighetene i andre land begynner å endre holdning. Blant annet har tyske myndigheter anbefalt at man reduserer stråling fra høyfrekvente felt og velger kablede løsninger der det er mulig, franske myndigheter har advart mot bruk av mobiltelefoner, og ber spesielt barn være forsiktige. Også Statens strålevern oppfordrer barn til forsiktighet når det gjelder mobilbruk.

FAGANSVARLIG: Sissel Halmøy er fagansvarlig for elektromagnetiske felt i Norges Miljøvernforbund.



SKYLD PÅ MOBILEN: Kan det hende at økt stråling - også fra mobiltelefon - som kan vise seg å være en av årsaken til sykdommer som ME, fibromyalgi og el-overfølsomhet.

De nye sykdommene

«De nye sykdommene» kalles de ofte, lidelser som ME (kronisk utmattelsessyndrom), fibromyalgi og el-overfølsomhet. Felles for dem er mange av de samme symptomene og at man ikke vet årsaken.

Symptomer som forbindes med el-overfølsomhet finnes også på lidelser som ME og fibromyalgi. Helsedirektoratet anslår at mellom 10-20 000 mennesker i Norge lider av disse sykdommene, mens Foreningen for el-overfølsomme tror det kan dreie seg om nærmere 150.000 mennesker.

Vet ikke årsaken

Kjennetegnet på ME er utmattelse som er så omfattende at aktivitetsnivået blir sterkt redusert. Ifølge Barbra Baumgarten, leder for ME/CFS-senteret på Ullevål Universitetsklinikk, kan ME pasienter også få søvnforstyrrelser, nevrologiske plager, svimmelhet, hodepine, samt smerter i muskler og ledd - mange av de samme symptomene som ved fibromyalgi.

Både ME og fibromyalgi har til felles at man ikke vet årsaken til sykdommene. Det finnes mange formeninger om symptomer og hvordan de kan behandles, men få vitenskapelige bevis på diagnostisering og behandling som hjelper.

Mange likheter

Ifølge professor ved Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin, lege Dag Bruusgaard, finnes det mange

likheter mellom fibromyalgi, ME og el-overfølsomhet. Pasientene kjenner seg utslåtte, og de har utbredte smerter og muskelsymptomer. Bruusgaard understreker at legevitsenskapen leter etter årsakene til plagene, men fordi sykdommene er relativt nye er det problematisk å stille diagnoser.

Leder i Norsk samfunnsmedisinsk forening, Einar Braaten, mener også at problemet med de nye sykdommene er at det er vanskelig å fastslå medisinske årsaker, og legevitsenskapen trenger diagnose før man kan gjøre noe. Derfor er det vanskelig å gi en god oppfølging av disse pasientene.

Kreft av stråler

Også kreft mener man nå kan være forårsaket av stråling. Ifølge en ny studie er faren for kreft generelt 8,5 ganger høyere for dem som bor nær en mobilmast. Bor man over 10 år i nærheten av en mobilmast, er brystkreftens risiko 22,5 ganger høyere enn ellers, og risikoen for hjernekreft er 121,5 ganger høyere. Flere studier viser lignende resultater, og Miljøvernforbundet følger denne forskningen nøye.

(Kilde: Norges Miljøvernforbund, Dr. Oberfeldts rapport, januar 2008 og Dagbladet.)

Vil du vite mer?

Foreningen for el-overfølsomme: www.felo.no
Norges Miljøvernforbund: www.nmf.no
Temasider om stråling: www.safewireless.org,
www.powerwatch.org.uk,

www.electromagnetichealth.org,
www.microwaveneeds.com
Nyheter om mobilstråling: www.tryggmobil.no
Svensk forening for el-overfølsomme: www.feb.se