

DOKTORN

**Musik
& natur**

GER GOD HÄLSA

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**SEX MITT
I LIVET**

TEMA STROKE

**Cinna överlevde
en stroke vid 30**

**Behandling
och forskning**

**Skådespeleri –
Agneta Själdins
nästa utmaning**

Föräldraskap

**Var snäll
mot dig
själv!**

**SVERIGES
MEST LÄSTA
TIDNING
I VÄNT-
RUMMET!**

**De senaste
träningstrenderna**

**Från topp till tå
– ögats funktion**

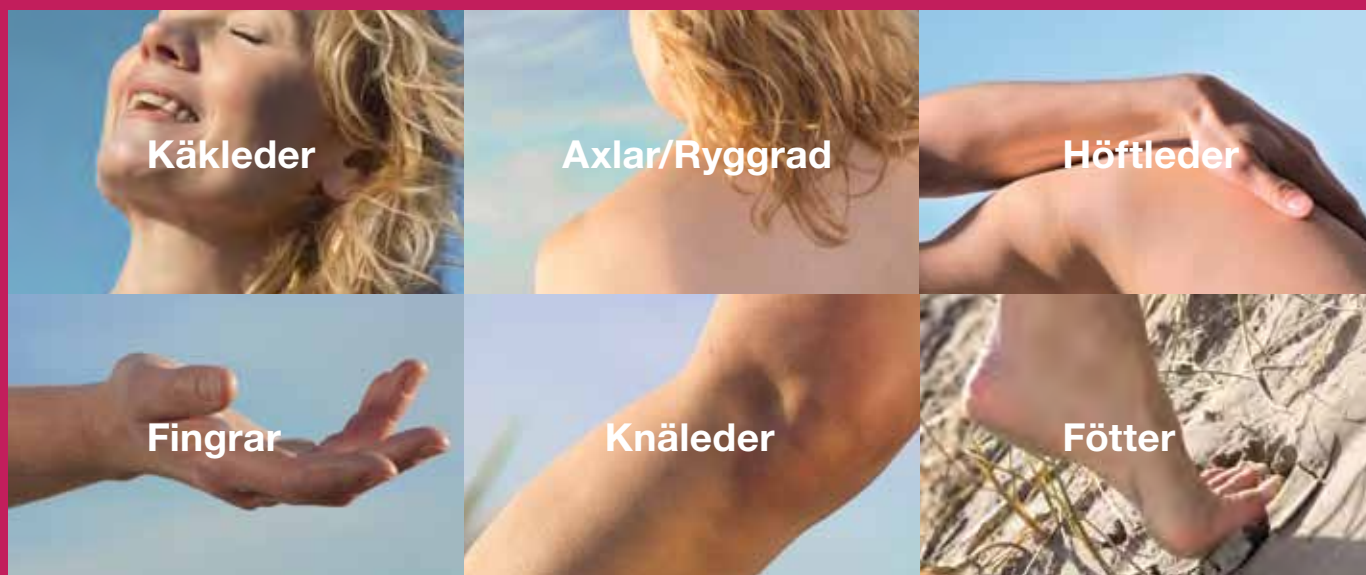
VINN

**AGNETA SJÖDINS
NYA BOK**

Ett rörligare liv

Vill du förbättra rörligheten i dina leder? Ömmande, stela leder beror ofta på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox med lättare träning. Beställ ledanpassade övningar kostnadsfritt via kupongen nedan. Artrox säljs på apotek.

**För mer information om artros, behandling
och träning, gå in på www.Artrox.se
Läs bipacksedeln innan användande.**



Artrox® (glukosamin) fi lmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05. ART110308PSE03



Ja tack, jag vill ha anpassade ledövningar framtagna i samarbete med naprapater på HEMÖVNINGAR.com

- ☐ Nacke ☐ Knän ☐ Rygg ☐ Axlar
☐ Hand och tumme ☐ Höfter ☐ Fot och tå

Namn.
Adress.
Postnr.
Ort.



Frankeras ej
Pfizer AB
betalar portot

Pfizer AB
Att: Maria Engedahl

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 90 Sollentuna



Fullvärdig kostersättning
för viktminskning

Finns i många goda
smaker och varianter

Säkert, välbeprövat
och effektivt

Säljs på apotek och
på www.modifast.se



ny EN HÄRLIG SMAK FÖR ETT LÄTTARE LIV

Modifast kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt på ett säkert och effektivt sätt. Du byter helt enkelt ut dina måltider mot våra drycker, soppor och puddingar under en period. Dryckerna finns med smak av choklad, vanilj, kaffe, hallon, banan och vår härligt somriga nyhet jordgubb. Missa inte heller våra soppor med smak av potatis & purjolök eller sparris. Du kan även njuta av Modifast som choklad- eller vanilj-

pudding. Alla Modifast kostersättningar är extra smakrika eftersom de baseras på mjölkprotein istället för på sojaprotein. Med Modifast får du all den näring du behöver men ett begränsat antal kalorier. Produkterna rekommenderas dessutom av Sahlgrenska Universitetssjukhuset och andra sjukhus, överviktsenheter och dietister i hela landet. Modifast säljs på apotek och på www.modifast.se där du även får nyttiga tips och råd.



modifast
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Impolin AB. Telefon 08-544 999 00. För beställning av och frågor om Modifast se www.modifast.se eller ring Modifast kundservice 0200-24 24 21.

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på
www.prenservice.se eller ring

Tel: 0770- 45 71 28,
kundtjänst öppettider 8.30-16.00

Fax: 08-652 03 00

e-post: kundtjanst@titeldata.se

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst
112 86 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 159 kr inkl. moms

Tidskriften doktorn

Erlandsson & Bloom AB
Vidargatan 9
113 27 Stockholm
Telefon: 08-648 49 00,
Fax: 08-600 11 12
www.doktorn.com
Tidskriften Doktorn utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00
j.bloom@doktorn.com

Chefredaktör

Pernilla Bloom,
08-648 49 00, 0733-648 497
pernilla@doktorn.com

Annonsbokning

Daniel Erlandsson,
08-648 49 00, 0733-648 493
annons@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad
Thomas Kjellström
Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

Forssa Print,
Tammerfors – ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,
Andreas Lundberg (omslagsfoto)

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktors material lagras och publiceras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda måste meddela ev. förbehåll mot detta. Tidskriftens rätt till elektronisk publicering inkluderas i utbetalt arvode.

Tidskriften Doktorn är miljövänlig
enligt svanen.



www.doktorn.com

I sommar
kan du träffa
DOKTORN.com på plats
under Almedalsveckan
i Visby 3-9 juli.
Vi ses där!

Var snäll mot dig själv!

Visst händer det att jag överäter och känner mig däst och tung i kroppen och jag kan bli riktigt förbannad på mina barn fastän det ofta har mer med min egen trötthet att göra än med dem. Ibland skulle jag hellre ligga kvar i sängen på morgonen och kan känna mig oerhört okreativ på jobbet. Men jag har lärt mig att trots att jag gör fel och inte alltid är positiv, så vinner jag inget på att "slå" på mig själv. Nej, trots sina "demoner" är det bättre att vara snäll mot sig själv. Detta gäller inte minst småbarnsföräldrar, som ofta har fullt upp med att försöka få ihop vardagspusslet. Läs mer om reflektioner kring föräldraskap på sid 66. Om du vill vara extra snäll mot dig själv sparar du pengar till en ansiktsbehandling eller för att åka på spa. Selma Spa+ gav mig en helg full av aktivitet likväl som återhämtning.

Att prova något nytt kan få vem som helst att må bättre. Kanske är det något du alltid velat prova, som aldrig blivit av eller våga utmana dig och börja med något du tycker känns svårt eller läskigt. Att testa sina gränser tror jag är både utvecklande och livsbejakande, vare sig det gäller att lära sig spela bridge, dansa tango eller hoppa fallskärm. Doktorn ger dig inspiration till att börja träna och du får se de senaste trenderna.

Vi lottar ut Agneta Sjödings nya bok, på sid 44. Många års terapi har hjälpt henne att hitta sig själv och må bättre. Att skriva böcker kombinerat med programledarrollen är en bra balans, för att både få tid för reflektion och kunna vara social, menar Agneta. Hon skulle dock gärna utmana sig själv och åter prova på skådespeleriet.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom,
chefredaktör

P.S Gå in på
www.doktorn.com och
ta del av fler artiklar,
informationsbroschyrer
och filmer, eller ställ dina
frågor till oss.



Vi har produkterna du behöver!

Som underlättar din eller någon
närståendes vardag

Vår målsättning är att det skall
vara enkelt att hitta och köpa
det man har behov av oavsett
var i landet man bor.

På vår webbutik
"www.etacbutiken.se"
och i vår postorderkatalog
"Smarta produkter i vardagen"
hittar du allt du behöver.

Där har vi samlat fler än
1000 smarta produkter för:

- Träning • Matlagning
- Daglig hygien • Syn
- Välbefinnande • Hörsel
- Avslappning

Upptäck även "Fråga Maria"
på Etacbutiken. Där kan du
ställa frågor om och kring det
mesta du hittar på Etacbutiken.

Etac har nästan 40 års erfaren-
het av att ta fram och erbjuda
bra produkter för personer med
nedsatt rörelseförmåga.



Välkommen till
Etacbutiken – Alltid
öppet, alltid nära dig!

www.etacbutiken.se



Beställ vår postorderkatalog
"Smarta produkter i vardagen"

Gå in på etacbutiken.se eller
ring kundservice på telefon
0371-58 73 50

etac

Skapar möjligheter



Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 14-16 Selma Spa+
- 18-19 De senaste
träningstrenderna
- 20-24 Musik & Natur
ger god hälsa
- 26-37 Fråga Doktorn
- 38 Nytt influensavaccin
- 40-41 Kökshörnan
– åt som en vinnare
- 42-44 Nedslag hos
– Agneta Sjödin
- 46-49 Efter en stroke
- 50-52 Stroke – behandling
& forskning
- 54-56 Fobier, vanliga
& ovanliga
- 58-61 Samlivet på äldre dar
- 62-63 Från topp till tå – ögat
- 64 Psoriasis i hårbotten
- 66-67 Barns hälsa
– Jesper Juul
- 68 Läsarnas sida
- 70 Krönika av Gabriella
- 72-73 Korsord och Sudoku
- 74 Nästa nummer



Svåra frågor från anhöriga?

– Kostnadsfri bok ger dig svaren

När en patient dör får du som yrkesverksam inom vården ofta en mängd frågor från
anhöriga. Frågor som kan vara både känsliga och svåra att svara på: Personligt avsked,
transporter, organdonation och klädsel på dödsbädden t.ex.

Nu finns "När tiden stannar till", en bok om tiden direkt efter ett dödsfall. Beställ den
gratis via www.fonus.se eller hämta den på närmaste Fonuskontor.

Varmt välkommen!



FONUS

Vi finns, om du behöver oss

alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

Ställ frågor och läs svaren från våra experter – två läkare, en dietist och en man med Crohns sjukdom.

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

Välkommen till vårt kök, med både kockrecept och läsarrecept. Här kan du också lämna egna recept som du mår bra av.

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

Olle Waller från Fråga Olle ger goda råd om sex och relationer.

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

Möt våra bloggare, som berättar rakt på sak om hur det kan vara att ha Crohns sjukdom.

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom?
Orsaker. Symtom. Diagnos.

Bli en del av vår mötesplats. Den vänder sig till alla som lever med Crohns sjukdom, nära och kära, och självklart även till dig som arbetar inom vården.

Borrelia allt vanligare

I takt med ett varmare klimat kommer fästingarnas förekomst och därmed risken för borrelia att öka i Norden. Det visar en studie vid Uppsala universitet. Det finns ett tydligt samband mellan förekomsten av fästingar och sjukdomen borrelia, orsakad av Borrelia-bakterier, i Sverige. Såväl fästingarnas förekomst som växtsäsongens längd begränsas om dagsmedeltemperaturen är under fem plusgrader. Man drar slutsatsen att fästingar kommer att vara spridda i större delen av Sverige, Norge och Finland i slutet av detta århundrade.



NY APP PÅMINNER OM VACCINATION

Fästingsmittan TBE fortställer att sprida sig i Sverige. Ny app i mobilen hjälper dig att komma ihåg att vaccinera dig mot TBE. TBE är ett virus som kan orsaka hjärninflammation, en allvarlig sjukdom. Idag finns ingen medicin som botar, däremot kan man vaccinera sig mot sjukdomen. Normalt vaccinerar man sig med två doser med en till tre månaders mellanrum. Tredje dosen tas 5-12 månader därefter. För att bibehålla sitt skydd måste man dock ta en påfyllnadsdos var tredje till femte år, vilket appen kan påminna dig om. Smartphoneapplikationen går att ladda ner helt gratis. Mer information om TBE, fästingområden, vaccinationer och mycket mer hittar du på www.fasting.nu



Hormoner bidrar till PMS



Vid Uppsala universitet har man undersökt om kronisk stress och våld i nära relationer kan vara faktorer som bidrar till svåra premenstruella besvär. Resultaten visar att det främst är de kvinnliga hormonerna progesteron och östrogen och dess variation över menscykeln, som utlöser symtomen. Kronisk stress och utsatthet för fysiskt och/eller psykiskt våld förefaller vara mindre relevant.

www.doktorn.com
har fler spännande
nyheter

LIVSSTIL VIKTIGARE ÄN GENETIK

Hur länge dina föräldrar levde påverkar inte din egen livslängd. Istället är det hur du själv lever ditt liv som avgör hur gammal du blir. Det visar forskning från Sahlgrenska akademien i Göteborg. Det har ofta antagits att de som har föräldrar som blivit gamla också har störst chans att själva få uppleva hög ålder. Studien visar istället att de ärftliga faktorerna inte spelar roll. Istället är det livsstilen som påverkar mest. De som inte rökte, drack måttliga mängder kaffe, hade god social standard vid 50 års ålder, liksom god arbetsförmåga och lågt kolesterolvärde vid samma ålder, hade störst chans att få fira sin 90-årsdag.

Det finns inte mycket hopp om att bota ländryggbesvär så länge våra patienter fortsätter att sitta felaktigt.

Skriver Robin McKenzie i sin bok *the Lumbar Spine*.



Munkoll avslöjar risk för benbrott

Risken att drabbas av benbrott är tio gånger så stor för äldre personer som lider av både tandlossning och benskörhet. Det visar forskare vid Högskolan Kristianstad. Man menar att inflammationer i munhålan kan påverka övriga delar av kroppen eftersom de kan sprida sig genom blodbanan. Med behandling av munhålan kan man rimligtvis förebygga andra sjukdomar.

Kaffe minskar risken för stroke

Om man som kvinna dricker mer än en kopp kaffe per dag minskar risken att få stroke med upp till 25 procent, enligt en studie publicerad i "Journal of the American Heart Association". Eftersom kaffe dricks av så pass många människor, kan även en liten hälsoeffekt ge en stor samhällsvinst, menar forskarna. Det krävs dock fler studier inom området för att helt klargöra detta.



LÄTTARE ATT SVÄLJA TABLETTER

En fjärdedel av befolkningen har svårt att svälja tabletter. Störst problem har barn, men även många vuxna och äldre har svårt att svälja tabletter. Nu finns dock hjälp att få på välsorterade apotek. Med hjälp av MedCoat kan man med ett enkelt handgrepp förse tabletten eller kapseln med en lättsvald och salivstimulerande dragering (överdrag). Detta kamouflerar dessutom tablettens smak och ger istället en smak av citrus. En studie visar att upp till 98 procent av användarna upplevde att det var lättare att svälja tabletten jämfört med en odragerad tablett.



SOLLJUS KAN PÅVERKA LÄKEMEDEL

Kroppens förmåga att bryta ner läkemedel kan vara nära förknippad med exponeringen av solljus och därför variera med årstiderna, visar en studie från Karolinska Institutet. Fyndet erbjuder en helt ny förklaringsmodell till individuella skillnader i läkemedelseffekt. Fler studier efterfrågas dock.



Hjälp till rökstopp

De numera tobaksfria rökarnas två huvudförklaringar till att de har lyckats är det egna önskemålet om livsstilsförändringar kombinerat med stöd från nära anhöriga när det gäller att sluta röka. Den egna motivationen anges som avgörande för resultatet. Däremot verkar inte snuset ha varit en framgångsväg. Enligt avhandlingen (Umeå universitet) kan en framkomlig väg för värden vara att likställa rökning med kroniska sjukdomstillstånd som högt blodtryck eller diabetes så att hälso- och sjukvårdens åtgärder och arbetsformer utformas som långsiktiga åtaganden från både patienternas och vårdens sida.

Visste du att...

...**två personer** skulle kunna dela på en lever.

...**människor har olika blodgrupper** (vilket är ärftligt) på grund av att man har olika molekyler på ytan av de röda blodkropparna.

...**människokroppen inte kan** producera C-vitamin, och därför måste vi äta frukt eller grönsaker för att få detta vitamin.

...**kvinnor har bättre matvanor** än män och högutbildade har bättre matvanor än lågutbildade personer.

...**fetmaepidemin i Sverige** tycks ha stannat upp, men än syns inga tecken på att antalet människor med fetma minskar.

...**den allmänna rekommendationen** för fysisk aktivitet hos vuxna är åtminstone 30 minuters måttlig aktivitet dagligen, med en intensitet som motsvarar en rask promenad.

Källa: Illustrerad vetenskap och Boken "Hälsa och livsstil" av Lillemor R-M Hallberg.

OLJESPRAY FÖREBYGGER POLLENALLERGI

Många pollenallergiker har stora problem med nästäppa, rinnsnuva och nysningar. Men det går att förebygga att en allergisk reaktion överhuvudtaget bryter ut. Det menar Per Wollmer, professor vid Universitetssjukhuset MAS och en av tre svenska forskare bakom oljesprayen Renässans Protect. – När vi började testa sprayen vetenskapligt för ett par år sedan var vi mycket försiktiga och rekommenderade den som ett komplement till andra läkemedel. Idag vet vi att sprayen är effektiv genom de många patienter som rapporterat att de klarar sig helt utan annan behandling under stora delar av pollensäsongen. Sprayen hindrar pollen-kornen från att komma i kontakt med näsans slemhinna. På så sätt stoppas den allergiska reaktionen innan den ens har hunnit bryta ut, säger Per Wollmer.



optive™ för torra ögon



Smörjande effekt *plus* Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa²

Fler nöjda användare tack vare en direktverkande och långvarig effekt²

PURITE® konserveringsmedel som bryts ned till salt och vatten dvs naturliga delar i tårvätskan.

6 månaders hållbarhet efter öppnande.

Kan användas med linser.

Långvarig effekt tack vare osmoprotektion – återfuktar ögats ytceller.

Optive finns att köpa på välsorterade apotek.

Referenser

1. Optive™ Technical Document.
 2. Optive™ Efficacy Measures, Data on File, Allergan.
- SW/0157/2009
Date of preparation October 2009



optive™



Nässpray med aloe vera

Nu finns även en saltvattenspray med Aloe vera, som rengör och återfuktar näsan hos vuxna och barn. Nässpray är ett naturligt alternativ för att lindra näsbesvär vid exempelvis allergi och förkylning. OtriCare, som enda nässpray med havsvatten och aloe vera, finns att köpa på svenska apotek.

Snällare mot vackra människor

Forskare från Lunds universitet visar att positiv särbehandling av vackra människor kan bero på att vårt minne spelar oss ett spratt. En vanlig föreställning är att skönhet bara ligger i betraktarens öga. Men så är det inte. Forskning visar att människor i stor utsträckning är överens om vilka personer som är fysiskt attraktiva och vilka som inte är det, både inom och mellan olika kulturer. Forskare har också tidigare visat att attraktiva personer behandlas bättre än oattraktiva även av dem som känner personerna. Det kan handla om allt från hur man blir bemött i en klädaffär till om man får ett jobb man sökt. Ny forskning visar att man tror sig minnas att fysiskt attraktiva individer har positiva personlighetsegenskaper, såsom trevlig och ambitiös, oberoende av om personerna har uppvisat dessa egenskaper eller inte. Tendensen att inbilla sig att attraktiva individer har negativa egenskaper är signifikant lägre.

FÖRÄLDRAR PÅVERKAR UNGAS ALKOHOLVANOR

Närvarande och engagerade föräldrar är det absolut bästa sättet att skydda tonåringar från att konsumera stora mängder alkohol. För unga som redan i 13-årsåldern röker, hänger ute med kompisar och har tillgång till alkohol, exempelvis genom föräldrarna, ökar risken för att bli intensivkonsument av alkohol också i sena tonåren. Det visar en ny doktorsavhandling från Karolinska Institutet.



Bakåtvänd i barnvagnen



De flesta barn åker numera framåtvända i barnvagn och det kan vara svårt att hitta vagnar där barnet kan åka bakåtvänt. Man antar sannolikt att barnet är mer roat av att titta på gatulivet än på sina föräldrar. Forskaren Suzanne Zeedyke har ingående studerat små barn som åkt bak- och framlänges och vetenskapligt bevisat att barn mår bäst av att åka baklänges. De kommunicerar då bättre med sin vårdnadshavare, skrattar oftare och förefaller mindre stressad med lägre puls jämfört med barn som dras framlänges. Det viktigaste fyndet är att vårdnadshavaren pratar mycket mer med barn som dras baklänges, vilket är essentiellt för barnets språkutveckling.

KBT mot hälsoångest

Internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) kan vara en effektiv behandling för personer med hypokondri, även kallad hälsoångest. Det visar en ny studie från Karolinska Institutet. Personer med hälsoångest lider av rädslan att olika fysiska symptom är tecken på allvarlig sjukdom, trots att det saknas medicinska belägg för att så är fallet. Denna rädsla kan i värsta fall utvecklas till ett allvarligt socialt handikapp. Resultaten visar att patienterna i den grupp som fick internet-KBT efter tolv veckor var betydligt mindre oroliga och hade färre depressiva symptom än patienterna i kontrollgruppen. Knappt 70 procent blev så pass bra att de inte längre uppfyllde kriterierna för hypokondri. Vid en uppföljning sex månader senare kvarstod den positiva effekten.

BÄTTRE HÄLSA MED CHOKLAD

På senare år har intresset för choklad/kakao och dess effekter på hjärt-kärlsystemet ökat stort. Mycket talar för att det är flavanoler i kakao som ger de gynnsamma effekterna, vilket även finns i olika frukter, bönor, te och vin. Man har gjort studier på en specifik indiagrupp i Latinamerika, vilka förefaller vara skyddade mot åldersbetingad blodtrycksstegring. Skyddet försvinner dock när de flyttar in till fastlandet, där de inte har tillgång till samma diet som ute på öarna. Detta tyder på att den kakaorika kosten som indianerna konsumerar på öarna är en anledning till deras hälsosamma blodtryck. Många obesvarade frågor återstår dock. Källa: Läkartidningen

IBS kan vara brist på matspjälkningsenzym

Ny studie som presenterades i den vetenskapliga tidskriften Clinical Gastroenterology & Hepatology visade att över sex procent av de som har IBS med diarrébesvär hade otillräckligt med matspjälkningsenzym som produceras av bukspottkörteln (pancreasinsufficiens). De som behandlades med läkemedel som innehåller matspjälkningsenzym som tillskott vid måltider fick mindre diarré, färre avförings-

tillfällen och mindre magsmärta. Tarmsjukdomen irritabel colon (IBS) är vanligt bland befolkningen. Olika studier visar att cirka 10–30 procent av befolkningen lider av IBS. Även studier på patienter med glutenintolerans visar på mindre magbesvär när de tagit tillskott av matspjälkningsenzym vid måltiderna. Forskarnas teorier är att dessa patienter har en pancreasinsufficiens som inte blivit upptäckt.

Vågar du prata bajs med din doktor?

Ibland kan det vara svårt att prata om vissa saker med sin läkare, till exempel att man upptäckt blod eller slem i sin avföring eller att man får gå oftare eller mer sällan på toaletten.

Det behöver inte vara tecken på att något är fel, men det kan vara det. Förändringarna kan vara tecken på cancer i tjock- eller ändtarmen. Tarmcancer är den tredje vanligaste cancer-sjukdomen.

Om du känner igen dig, prata med din doktor! Prognosen är god om sjukdomen upptäcks tidigt.

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Selma Spa+ för avkoppling & aktivitet

I dagens samhälle behöver man ofta planera in tid för återhämtning och träning. Vad kan då vara bättre för hälsan än att kombinera dessa två på Selma Spa+? Det finns en mängd olika behandlingar likväl som många ledarledda klasser, för att utmana dina muskler. Maten är genomtänkt och vällagad. Här kan man unna sig att njuta fullt ut!

Text: PERNILLA BLOOM



Läs mer om hälsa
och välbefinnande på
www.doktorn.com

Foto: SELMA SPA

Selma spa firar 20 år till sommaren och har dessutom vunnit pris för bästa spa i Skandinavien. Här finns någonting för alla, både inom- och utomhusträning om du vill hålla dig aktiv, behandlingar för hela kroppen, drick champagne i bubbelpoolen eller ta en avkopplande stund i de sköna fåtöljerna och insup den mysiga miljön.

Att som småbarnsförälder åka på spa känns riktigt lyxigt. Det är dessutom en speciell träningshelg med inriktning på funktionell träning, där vi ska få prova på några av de senaste trenderna inom området. Jag och min man är laddade!

Det känns hur härligt som helst att mjukstarta i bubbelpoolen efter bilfärden hit. Tanken vi haft om att installera en bubbelpool hemma på balkongen dyker upp igen – det hade ju varit rätt skönt...

Vi sätter oss lite senare i de sköna

skinnfåtöljerna och blickar ut genom panoramafönstret på den vackra vyn. I fönstret speglar sig elden ifrån eldstaden bakom oss på ett nästan hypnotiskt sätt. Jag försvinner iväg i min egen värld och känner hur hela kroppens spänningar släpper. Efter en sådan start, vad kan då vara bättre än att utsätta smaklökarna för nya upplevelser. Varmrätten de bjuder på är kalvkött som mer eller mindre smälter i munnen och chokladdesserten blir pricken över i:t.

Morgonen därpå kör gänget ifrån Spartans gym i Motala igång med uppvärmning av hela kroppen för att därpå instruera tekniken kring kettlebellträning. Efter lunchen kör de en kettlebellklass. Kulan väger mellan åtta och tolv kilo, vilket kan låta lite, men när man gör övningarna kan jag intyga att musklerna verkligen får

jobba. Olof som driver Spartans gym berättar att funktionell träning är det mest effektiva då vi arbetar med hela kroppen och inte en del i taget. Att dessutom ta hjälp av olika redskap gör träningen mer omväxlande (läs mer om olika träningstrender på sid 18).

Därefter får vi prova en klass där man använder sig av klubbor, som man svingar på olika sätt – dock inte på varandra. Klubborna liknar de man använde när man spelade brännboll i skolan, men tyngre. Sedan är det dags för deras specialklass, ”Spartan mix”, vilket är en intervallklass med många olika typer av redskap. Vi använder bland annat sandsäck, Aqua bag, kettlebell, gummiband och hopprep. Man gör varje övning i 30 sekunder, vilar cirka tio, byter övning och kör igen. Detta är riktigt tuff träning, men oerhört skoj! Avslutningsvis kör jag ett

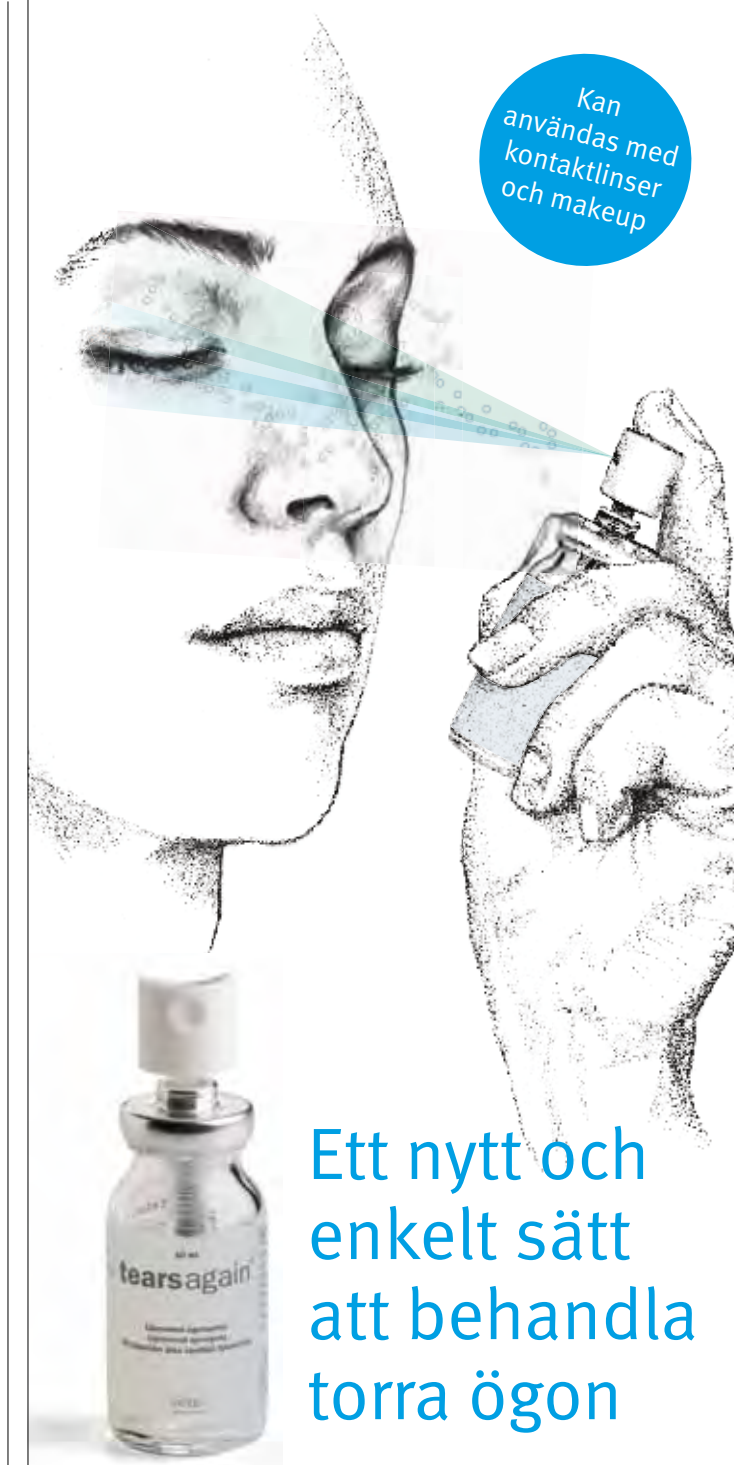
kort spinningpass till glad och medryckande musik.

Dagen efter känner jag mig rejält stel och beslutar därför att prova på något mer avkopplande. Relaxing Pod är ett relaxrum som ska ge ny energi och avkoppling genom att kombinera ljus, ljud, färg, doft, massage och renad luft i en lugnande miljö. Det ser ut som en ”rymdebubbla” man går in i och sätter sig i en fåtölj som sakta lutas bakåt så att man hamnar vågrätt. Jag hör vågskvalp genom hörlurarna, som får mig att minnas mornar till havs, när jag som sjuåring vaknar upp i segelbåten och hör vattnet skvalpa mot båtens skrov. Jag tycker mig till och med höra fiskmåsar skrika. Lamporna i taket går från djupblått till grått, lila och grönt, om vartannat. Det doftar friskt och fräscht, nästan som en fläkt av havsdoft. Fåtöljen masserar hela vägen från ländryggen och upp till huvudet ▶

Selma Spa+ för...
... den mysiga miljön (1)
... de många behandlingarna och träningsklasserna (2)
... den trevliga personalen (3)
... den goda maten (4)



Olof Elwin menar att funktionell träning är det mest effektiva.



Ett nytt och enkelt sätt att behandla torra ögon

tearsagain ögonspray lindrar torra ögon som kan orsakas av kontaktlinser, luftkonditionering, sjukdom eller arbete framför dataskärmen. **tearsagain** innehåller liposomer, små fettpartiklar, som finns naturligt i tårfilmen. Spraya på *stängt* öga, öppna ögat och tårfilmen är stabiliserad. Finns att köpa på utvalda apotek!

tearsagain®
blunda och spraya

abigo ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se



Vad kan
vara mer
avkopplan-
de än att
"bubbla"
med sin
käresta?

"Fler och fler kommer hit för att träna, kanske ladda inför ett lopp eller bara njuta"

och dessutom vaderna. Det känns avkopplande, men samtidigt skönt för mina spända muskler. Det blir en helhetsupplevelse där man får utlopp för alla sina sinnen.

Efter ännu ett tufft träningspass avslutar vi med en avkopplande stund i utomhuspoolen, där vi njuter i solen och blir masserade av jetstrålarna. I denna stund känns både kropp och själ levande. Nu är det dags att åka hem och ta tag i projektet att installera en egen bubbelpool hemma, tänker jag för mig själv.

– De som kommer till oss är en mix av privatpersoner och företag, säger Anders Pertun, VD för Selma Spa+. Vi ser att fler och fler kommer hit för att träna, kanske ladda inför ett lopp eller bara för att må bra och njuta. Vissa ser även detta som en start till att förändra sin livsstil.

– För mig är hälsa att hela kroppen

ska må bra, menar Anders Pertun. Att känna sig frisk, kapabel att göra det man vill fysiskt och att inte ha för många "måsten" i huvudet. Jag ser inte träning och hälsa som ett måste, utan som en naturlig del av vardagen. Träningen bör dock planeras in, annars blir det ofta inte av.

Selma Spa+ har personal med en lång och gedigen erfarenhet. Man har runt 40 olika typer av behandlingar och upp till 15 ledarledda pass varje dag. – Detta gör oss unika, säger Anders Pertun. En favorit för mig är när förmiddagssolen står lågt en klar vinterdag och lyser upp hela lobbyn och poolområdet. Man ser människor som åker längd i spåren utanför, samtidigt som andra gäster går med badrockar inomhus. Då känner jag att jag har världens bästa jobb!

Mer info: www.selmaspa.se • www.kettlebells.nu



Anders Pertun, VD, lever som han lär och instruerar själv spinningklasser på Selma Spa+.

Hinner du?

Oroar du dig ofta för att inte hinna till toaletten i tid? Det gör ungefär 800 000 andra personer i Sverige också. Helt i onödan. **Prata med din läkare.**



Blåsan.se Tips och råd om överaktiv blåsa.



Här kör vi en intervallklass med sand- och vattenfyllda säckar – tufft, men roligt!



Bulgarian bags kan exempelvis användas för att ge extra tyngd åt utfallen.



Linda jobbar med framsida arm (biceps) med hjälp av en aquabag. Då tyngdpunkten förändras när vattnet rör sig, blir det både muskel- och stabilitetsträning.

Jenny jobbar vidare med benmusklerna med gummiband. Knäböj där man även får upp flåset.

Bli inspirerad av den senaste **träningen!**

Spartan Gym ligger i Motala och drivs av Olof Elwin och Jenny Samuelson. På gymmet finns många spännande träningsformer, som exempelvis kettlebells, Bulgarian Training Bags och Aquabags. De håller även utbildningar i bland annat kettlebellträning. Linda Tinnerholm jobbar som instruktör på gymmet. Det var dessa tre träningsentusiaster jag mötte på Selma Spa i Sunne, för en härligt svettig motionshelg.

Text: PERNILLA BLOOM

– **Den träning vi lär ut** kommer ursprungligen från gamla Ryssland, vars militärer tränades i detta. Målet vara att med rörlighet kunna ta livet av sin motståndare, säger Olof. Det handlar om funktionell träning, där man medvetet tränar hela kroppen och inte en del i taget. Fler och fler anammar detta träningsätt. Funktionella träningsredskap som kettlebells kommer utnyttjas alltmer på gymmen och även säckar i olika former, förutspår Olof.

Den mest effektiva träningsformen är intervallträning. Att snabbt komma upp i puls, för att sen sänka den, innan man ska upp i puls igen. Man kan klara av ett pass på 15 minuter efter en ordentlig uppvärmning. Välj redskap som aktiverar kroppen som en helhet



Trion Linda, Olof och Jenny visade hur man gör övningarna korrekt för att minska skaderisken.

och inte bara en del i taget, påpekar Olof.

– Min egen favorit är Bulgarian Training bag och jag är själv 50 år, säger Olof. Men om man ska generalisera lite är belastningsträning i kombination med rörlighet extra viktigt för äldre individer.

Man bör sakta men säkert börja bygga muskler för att sedan skapa uthållighet i dessa. Belastande träning är viktigt för bentätheten och att kroppen håller när ytterligare några år läggs till åldern. Det är viktigt att få hjälp att utföra övningarna korrekt och med rätt vikt, för att minska skaderisken. Att träna med olika redskap gör träning rolig och omväxlande och det stärker dessutom vårt riktiga rörelsemönster.

– Detta är något vi alltid går igenom på våra utbildningar och bara med den kunskapen brukar många på kort tid dubbla sin styrka. Det är viktigt att träna lätt tills du tränar rätt, poängterar Olof avslutningsvis.

För mer info:
www.kettlebells.nu eller ring 0141-478830



Kettlebellträning där man kan arbeta med många muskler samtidigt och även få upp pulsen.

En av grundövningarna är att svinga klotet mellan benen och upp och tillbaka igen. Viktigt är att lära sig rätt teknik.



Det är viktigt att träna lätt tills du tränar rätt

Foto: ANDREAS VARRO

Text: LOTTA SKOGLUND

Naturen & musiken hjälper dig att må bra

Naturen och musiken är två av människans mest ursprungliga källor till hälsa och välmående. Båda hjälper oss att koppla av, känna positiva känslor och förebygger på så sätt ohälsa. Båda kan också användas vid behandling när vi mår dåligt.

Men hur kan vi veta att naturen och musiken är så viktiga för hur vi mår?

Gunnar Bjursell, professor i molekylärmedicin vid Göteborgs universitet och initiativtagare till Centrum för kultur och hälsa, säger så här:

– Naturvetenskapliga forskare har både sett och mätt dessa upplevelser i hjärnan. Det finns alltså bevis för hur hjärnan reagerar på och hanterar påverkan från omgivningen. Musik har till och med ett eget dopaminsystem och är en del av vår biologi. Dopamin är en av våra viktigaste signalsubstanser och reglerar bland annat glädje och kreativitet.



Tillbaka till naturen

I årmiljoner har vi levt och utvecklats i naturen och i samklang med den. Ända fram till industrialismen rörde vi oss i den varje dag.

– Hela vårt biologiska system med kropp, känslor och tankar har utvecklats i naturen och med en liten grupp människor runt oss. De krav vår nuvarande livsstil ställer på oss skapar ohälsa.

Så säger professor Patrik Grahn, som bland annat forskar om naturens roll för vår mentala hälsa. Det gör han vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp.

Människor i städer mår sämre både kroppsligt och själsligt än människor som bor på landsbygden. Allra bäst av alla mår lantbrukare. Det har en stor studie som följt personer i de tre grupperna under tolv år visat.

– Det finns skyddsmekanismer i naturen, förklarar Patrik Grahn. Naturkontakt är viktig för att hjälpa oss att koppla av. Det är vetenskapligt visat att naturmiljöer är avstressande, dämpar ångest och hjärklappning, sänker pulsen och ökar koncentration förmågan.

– Att vara utomhus ger oss också frisk luft och solljus som vi är biologiskt beroende av för vår hälsa på olika sätt. Dessutom blir vi fysiskt aktiva och motionerar mera om vi tillbringar tid utomhus.

Antalet personer med utmattningssyndrom ökar, framför allt bland ►

Läs mer om hälsa och välbefinnande på www.doktorn.com



Vi mår bäst av att vistas på landet – i naturen och med närhet till djur.

”Naturmiljöer är avstressande, dämpar ångest och hjärtklappning, sänker pulsen och ökar koncentrationsförmågan.”

ungdomar mellan 19 och 29 år. Av alla långtidssjuka med utmattningssyndrom är 85 procent kvinnor. Varför det är flest kvinnor vet ingen säkert.

– Arbetslivets krav och den moderna livsstilens ideal är inget som vi är biologiskt anpassade till. Det ständiga stresspåslaget gör oss utmattade, säger Patrik Grahn.

Men hur ska en stadsråtta som jobbar tio timmar om dagen och lever med enorma krav på prestation och yttre bevis på status klara sig? Alla kan ju inte börja om som lantbrukare ...

– Det gäller att lägga in stunder i vardagen där man tar hand om sig själv, svarar Patrik Grahn. Regelbundna promenader i naturen, kanske skaffa sig en hund och en kolonilott. Men det gäller att inte ha sin lilla trädgård som ytterligare en statusmarkör med krävande växter att skryta med. Man ska ha trädgården för sin egen skull.

Patrik Grahn och Alnarp har varit ledande inom området trädgårdsrehabilitering under mer än tio år nu. På flera andra platser finns trädgårdsterapi för långtidssjukskrivna med utmattningssyndrom.



Lena Vikström, VD för Gunnebo Slott, driver rehabilitering i form av trädgårdsarbete i slottsparken. Patrik Grahn och Alnarp har varit ledande inom detta område under mer än tio år.

Foto: KATRIN KIROJOOD & JULIO GONZALEZ

drom. Gunnebo Slott och Trädgårdar i Mölndal är en av dem. Dit kommer varje år nära 400 000 personer för att njuta av naturen i den oas som parken är.

Här finns också trädgårdsrehabilitering för långtidssjuka och personer med utmattningssyndrom. En trädgårdsterapeut och socionom leder behandlingen, som sker med hjälp av trädgårdsarbete i slottsparken. Resultatet är överraskande bra. VD Lena Vikström berättar:

– Efter tre månader i grupp och

därefter tre månader i individuellt anpassat trädgårdsarbete har drygt 80 procent av deltagarna i trädgårdsterapi flyttat sin försörjning från sjuk-skrivning till arbetsträning, studier eller jobb.

– Vi hör gång på gång från deltagarna att de börjar känna sig levande och glada igen under trädgårdsrehabiliteringen. Det kommer också kroppsliga förändringar som lägre puls och lägre blodtryck när stressnivåerna minskar.

Hittills har målgruppen för trädgårdsterapi varit personer med stressrelaterad ohälsa. Men nu pågår diskussioner om andra målgrupper, till exempel strokepatienter.

I Alnarp har 200 personer deltagit med lika bra resultat som i Mölndal. Liknande projekt pågår också på flera andra håll i landet, bland annat i Göteborgs Botaniska Trädgård och i Nyköping, Skövde och Kalmar. Forskning och utveckling fortsätter både vid Alnarp, Gunnebo och på flera andra ställen.

– Det är mycket viktigt att kunna visa på vetenskapligt trovärdiga resultat, säger både Lena Vikström och Patrik Grahn.

Två miljoner svenskar lider av mag-tarmproblem:

Nu lanseras det första läkemedlet mot IBS och dyspepsi* i Sverige.

Trots att nästan var fjärde vuxen är drabbad av IBS och/eller funktionell dyspepsi (se faktaruta) har det inte funnits något godkänt läkemedel i Sverige för hela symtomkomplexet. Det gör det nu.

Läkemedlet heter Iberogast, är receptfritt och finns på apoteket. Erfarenheter från 25 vetenskapliga studier på drygt 50 000 personer visar att Iberogast hjälper vid både IBS och funktionell dyspepsi.

VANLIGA BESVÄR

Mångfalden av symtom orsakas av ett flertal funktionsstörningar i mag-tarmsystemet. Till exempel kan magsäcken vara överkänslig eller tömmas för långsamt, tarmen kan överreagera eller ha för snabba eller för långsamma rörelser.

SVÅRBEHANDLADE SYM TOM

De många funktionsstörningarna gör symtomen svårbehandlad. De läkemedel som finns idag kan hjälpa mot enstaka besvär, men inte mot hela symtomkomplexet.

HJÄLPER BÅDE MAGE OCH TARM

Iberogast fungerar annorlunda. Det är ett multifunktionellt läkemedel med ett brett verkningsmönster. Därmed kan Iberogast påverka flertalet av störningarna och på så sätt lindra besvär både i mage och tarm samtidigt.

Det är därför Iberogast är det enda godkända läkemedlet mot IBS och funktionell dyspepsi.



Fakta

*IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI

IBS och dyspepsi är närbesläktade och kan vara svåra att skilja åt. Symtomen är ofarliga men väl så obehagliga och återkommande, och för många socialt handikappande.

Något förenklat orsakar IBS (irriterad tjocktarm) framförallt besvär i nedre delen av buken och tarmen, medan funktionell dyspepsi (överkänslig mage, eller slarvigt kallat magkatarr) oftast är koncentrerad till övre delen av magen och matstrupen. Vanliga symtom är:

✓ **UPPSVÄLLDHET**

✓ **TIDIG MÄTTNADSKÄNSLA**

✓ **ILLAMÅENDE**

✓ **HALSBRÄNNA**

✓ **MAGSMÄRTA**

✓ **GASBILDNING**

✓ **TARMKNIP**

✓ **DIARRÉ**

✓ **FÖRSTOPPNING**



DET ENDA LÄKEMEDLET VID IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI

Iberogast är receptfritt och säljs på apotek

Iberogast är ett växtbaserat läkemedel för lindring av symtom vid funktionell dyspepsi och IBS, såsom uppkördhet, magknip och illamående. Orala droppar, lösning. Innehåller 0,24 g alkohol per dos. Iberogast bör endast användas efter att läkare konstaterat att funktionell dyspepsi eller IBS (irritable bowel syndrome) föreligger. För mer information, läs bipacksedel noga eller www.FASS.se.

GreenMedicine konsumentkontakt: 040-22 29 50.

Lugn och fin med musik

Fredrik Ullén är både pianist och professor. Som konsertpianist och hjärnforskare vid Karolinska Institutet binder han ihop sina två specialintressen. När han inte övar på sin flygel eller ger konserter undersöker han bland annat hur musik påverkar våra hjärnor, inläringen och tankeprocesserna.



Hjärnan och kreativiteten är ett av Fredrik Ulléns specialområden.

Foto: SARA APPELGREN

Hur beskriver du musikens inverkan på människors hälsa?

Det finns flera studier, även av svenska forskare som Töres Theorell, som på olika sätt visar att musikalisk aktivitet kan vara bra för hälsan. Några exempel på vad forskarna hittat: nivåer av hormonet oxytocin ökar när man sjunger. Oxytocin påverkar både hjärnan – till exempel genom att dämpa rädsla och ångest – och immunsystemet.

Man har också funnit att nivåer av testosteron är högre hos människor som sjunger regelbundet i kör. Testosteron har uppbyggande effekter och stimulerar reparerande mekanismer för kroppens celler.

Andra studier visar att musikalisk aktivitet hos äldre är bra för psykologiskt välbefinnande och att det ökar motivationen för att ha en hälsofrämjande livsstil.

Varför har musik så positiva effekter? Vi tror att det kan ha att göra med flera faktorer: fysisk aktivitet under musicerandet, det sociala sammanhanget, musikens stimulerande effekter på kognitiv förmåga, bland annat minnet, medvetandet och tänkandet, och också att musiken stimulerar känslomässiga system och funktioner.

Är det skillnader i påverkan när vi lyssnar på musik vi gillar och musik vi inte gillar?

Det verkar mycket troligt. Man har i hjärnabbildningsstudier sett stora skillnader i hjärnaktivitet när människor lyssnar på musik de gillar och musik de ogillar. Om man tycker om musiken aktiveras belöningssystem. Om man

ogillar musiken ser man aktivitet i områden som aktiveras av andra negativa och hotfulla stimuli.

Vad gäller den omtalade Mozarteffekten så är det klarlagt att den inte existerar. Att lyssna på Mozart innan ett intelligenstest kan för vissa ge lite bättre prestation på testet, men samma effekter kan man få av helt andra saker som gör dig lite mer alert och mer avslappnad. Det är egentligen inget nytt, och egentligen ganska självklart, att faktorer som stress och vakenhetsgrad har viss påverkan på prestation på intelligenstester. Dessa effekter har alltså med all sannolikhet inget specifikt med Mozart eller ens musik att göra.

Vilka delar av hjärnan är inblandade när den hanterar musik?

En intressant sak med musik är att så många delar av hjärnan är inblandade. Det kanske är en av hemligheterna bakom att musik verkar ha positiva effekter på många områden. Det handlar om sinnessystemen (hörsel, syn, känsl), motoriska system, emotionella system och förstås områden för tänkande och planering också. Aktivitet i dessa olika system måste koordineras när vi utövar musik.

Kan du säga något om musikens roll genom evolutionen? Började vi sjunga och använda rytmer innan vi började tala?

Ingen vet väl egentligen hur det var förhistoriskt. Men det

verkar tydligt att musik finns i alla kulturer och har funnits med oss så långt tillbaka vi har historiska data. Vidare vet vi ju att musik och språk i hög grad delar områden i hjärnan och att de har stora likheter: båda är kommunikationssystem, båda är organiserade på ett likartat sätt med en grammatik där små enheter bildar fraser som i sin tur fogas samman till större strukturer. Så evolutionära teorier brukar anta att musik och språk utvecklats tillsammans eller kanske rentav från ett gemensamt urkommunikationssystem.

Det finns lite olika idéer om vad musiken är bra för i evolutionära termer. Ett förslag är att det är positivt på gruppnivå. Att musicera ihop skapar emotionella band som håller samman gruppen. Man kan också se att musik hos naturfolk ofta förekommer just i rituella sammanhang vid viktiga händelser och att musicerandet är en kollektiv aktivitet.

En annorlunda idé är att musikaliska prestationer är ett slags "display" som fungerar ungefär som fågelsång och påfågelfjädrar i sexuell selektion. Den som har bra gener visar det genom att han har råd att musicera och attraherar på så sätt sexuella partners. Dessa olika mekanismer behöver kanske inte stå i motsats till varandra.

Kan våra släktingar schimpanserna njuta av musik?

Det kan man ju fråga sig. Jag har inte sett några studier på det, men jag vet att det varit mycket svårt att träna apor att hantera rytm på det sätt vi gör: alltså att medvetet hålla en kontrollerad puls och röra sig i rytm. De gör helt klart inte det spontant. Rytm är ju en grundläggande del av musik i alla kulturer. Jag skulle själv gissa att musik kanske kan ha effekter på djur i vissa lägen – den kanske kan vara lugnande eller stressande, beroende på musiken och vilka ljud just de djuren reagerar på – men att det ändå knappast handlar om att djuren har musikupplevelser på mänsklig nivå. Musik och språk är nog mänskliga fenomen.

Text: LOTTA SKOGLUND

DOKTORN

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Hälsosam Omega 3 som välkomstgåva

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Omega 3 à 189:- = 189:-
Totalt = 385:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar 226:-



Endast
159:-

EXTRA GÅVA!

Just nu får du som extra gåva, boken "Receptfritt" från Svensk Egenvård, om forskning och framsteg inom naturlig egenvård som ger kunskap om innehållet i många naturprodukter (så långt lagret räcker).
VÄRDE 170:-

Omega 3 som prenumerationsgåva

Vetenskapliga studier pekar på att intag av fisk har en positiv effekt på hälsan. Forskare rekommenderar att vi konsumerar ett till två gram Omega-3 dagligen. Bio-Marinä Plus har en koncentration på 70 procent av de nyttiga Omega-3 fettsyrorerna, samt berikning med vitaminerna B12 och folsyra, i små och sväljvänliga kapslar. Förpackningen innehåller 90 kapslar.

Värde 189:-



* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152118
Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn + Omega 3 (Bio Marinä Plus)
endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

☐ Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152118

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN
c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm



BIFIFORM®
— för din mages naturliga välbefinnande

Magexperten Bififorms 3 tips mot orolig och uppblåst mage

- 1 Vatten gör magens arbete enklare. Försök att dricka 1 liter om dagen.
- 2 Fasta rutiner är bra för magen. Ät varierat och vid fasta tider.
- 3 Ett dagligt tillskott av mjölksyrabakterier kan hjälpa mot obehag. Prova Bifiform Balance.

Se fler tips på www.magexperten.se

Endast **1** tablett om dagen
håller magen i balans!



Finns endast på apotek.

Magexperten Bifiform har tagit hand om skandinaviska magar sedan 1988. Produkterna innehåller en av världens mest dokumenterade probiotikastammar, LGG.

En välfungerande mage beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

fråga doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare. I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

- **hud**
- **mage**
- **preventivmedel**
- **ångest**
- **infektioner**
- **reumatism**

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Per-Åke Lagerbäck
Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning.



Annika Taube
Barnmorska och KBT-terapeut.



Fredrik Wennerlund
Tandläkare.



Sergej Andreevitch
Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



Jan Erik Efverström
Specialist i reumatiska sjukdomar.

STÄLL DIN FRÅGA PÅ WWW.DOKTORN.COM

fråga doktorn



Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén är specialiserad på hud och könssjukdomar och verksam som överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala



Smittar HIV och Hepatit C genom pussar?

Jag undrar om HIV och Hepatit C smittar genom pussar/kyssar? Har hört så mycket olika och det gör mig orolig eftersom jag är så rädd för de sjukdomarna. Pussar kan man ju få från mer främmande människor.

Orolig kvinna, 28

Hiv och hepatit är blodsmittor, det vill säga pussar smittar inte.

Anders Hallén

KAN MAN FÅ SKABB I ANSIKTET?

Kan man få skabbutslag i ansiktet om man är vuxen? Jag har skabb som jag behandlar med Tuntex, men har nu fått finnlignande utslag i

ansiktet. De kliar inte, men kan det vara en reaktion av salvan jag har på resten av kroppen?

Lisa, 44

På en vuxen går inte skabb upp på huvudet. Du får söka annan förklaring till ansiktsutslaget.

Anders Hallén

Underhudsfinne?

Min pojkvän har vad jag tror är en fettknöl eller underhudsfinne på ryggen. I början var den liten och hård men började efter ett tag att växa uppåt inte ut mot sidorna. Efter ett tag började det också se ut som att det var ett pytte litet hål i fettknölen/finnen. Tryckte då ut "gegga" och då synes den knappt, men nu har den börjat växa igen. Är det här något man borde oroa sig för och ska vi kolla upp det hos vårdcentralen?

Orolig flickvän, 24

Detta är en tilltäppt och uppsvullen talgkörtel. Fortsätter den att envisas får man skära ut den. Men farlig är den inte.

Anders Hallén

BÄSTA ANSIKTSKRÄM VID ROSACEA?

Vad är det för skillnad på en infektion och en inflammation? Vilken är den bästa ansiktskrämen när man har rosacea? Går det bra att använda Eucerin med fem procent karbamid?

Kvinna, 56

Vid en infektion har man en inflammation som är orsakad av mikoorganismer. Men inflammation kan uppkomma på andra sätt, som exempelvis vid reumatiska sjukdomar. Ingen behandling är absolut bäst vid rosacea – du får prova dig fram.

Anders Hallén

Vinn matchen mot vårtorna

Finns i apotek, hälso-butiker och på www.vartfri.se

VårtFri är ett skonsamt och effektivt sätt att ta bort vårtor på barn och vuxna. Behandla vårtorna med en tops doppad i VårtFri – en gång i veckan tills de är borta. Enkelt. Inget kladd. Inga plåster behövs.

Proffsens favorit som används av hundratal fotvårdskliniker. Läs mer på www.vartfri.se

VårtFri™
En enkel lösning



Jan Erik Efvertström svarar

Om reumatiska sjukdomar. Jan Erik Efverström är specialist i reumatiska sjukdomar och Verksamhetschef för Reumatologkliniken i Stockholm city.

HUR BEHANDLAS POLY MYALGIA REUMATIKA?

Lovisa, 69

Polymyalgia Reumatika är en så kallad Jättecellsarterit. Bakgrunden är inflammation i små artärer som försörjer nerver till skulder och höft muskulatur. Den behandlas i normalfallet med kortison i nedtrappande dos. Man börjar ofta med en hög dos och trappar ned kortisonet sakta. Ibland får man även använda något cytostatica preparat. Den normala behandlingstiden är från runt två år upp till tio år.
Jan Erik Efvertström



Invärtes problem

Hur är symtomen på invärtes problem vid reumatism?

Kvinna, 60

Invärtes problem är inte lika vanligt vid Reumatoid Artrit som vid SLE (Systemus Lupus Erytematosus), men förekommer jämnväl. Asymptomatisk hjärtsäcksinflammation är inte en ovanlig komplikation. Även lungorna och de stora luftvägarna kan engageras i den inflammatoriska processen. Lungsäcksinflammationer kan förekomma.
Jan Erik Efvertström

FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Vad kan man få för funktionsnedsättning om man har reumatism?

Angelica, 19

I dagens läge, med de mediciner som står till buds, skall man inte få några funktionsnedsättningar. Obehandlad får man tyvärr en kraftig destruktion

av lederna, av framför allt händer och fingerleder samt även av fot och tåleder. Även andra leder förstörs, som armbågsleder, axelleder, handleder, höftleder, knäleder och fotleder. Det axiala skelettet i halsryggen kan också påverkas.
Jan Erik Efvertström

INTE REUMATISM

Jag har fått provsvar om att jag har reumatism. Så jag tog nya prover som skulle till reumatologen. När jag sen kom dit sa han att proverna var bra och att jag inte led av reumatism. Jag förstår inte hur det kan bli så.

Anna, 37

Tyvärr kan man inte ställa en reumatisk diagnos enbart på provsvar. Man måste ha en mängd olika kriterier som tillsammans ger diagnosen. Jag kan tänka mig att när reumatologen sammanställde alla kriterier, så befanns det att du inte hade reumatism.

Jan Erik Efvertström

GENETISK SJUKDOM

Jag har mig veterligen ingen i släkten med RA men har själv fått diagnosen. Är det ändå sannolikt att det finns långt tillbaka i släktledet?

Kvinna, 47

Det är säkerligen sannolikt. Tyvärr vet vi inte exakt hur arvs gången är, men många gånger går det flera generationer utan att man ser några tecken på Reumatoid Artrit.

Jan Erik Efvertström

ARTROS & ARTRIT

Vilken är skillnaden mellan artros och Reumatoid Artrit (RH)?

Solveig, 60

Artros är en degenerativ ledsjukdom. Med tiden får vi den nog alla mer eller mindre. Lederna som är mycket släta och fina i barndomen, blir successivt förändrade och ojämna. Hos en del sker detta tidigare än hos andra. RA eller Reumatoid Artrit, är en inflammatorisk, immunologisk ledsjukdom. Det finns en ärftlig benägenhet. Obehandlad kommer lederna att destrueras. Det är därför viktigt att dessa patienter kommer till en specialist.
Jan Erik Efvertström



Annika Taube svarar

Om preventivmedel. Annika Taube är legitimerad barnmorska och KBT-terapeut steg 1 och arbetar på södersjukhuset i Stockholm. Hon har lång erfarenhet av preventivmedelrådgivning och har tidigare arbetet inom förlossning, mödravårdscentral och ungdomsmottagning.



Har dålig hy

Jag är en tjej på 16år, som har tagit Yasmin i en månad nu. Jag har fått biverkningar som illamående, mellanblödningar, huvudvärk, nedstämdhet och spända bröst. Men det jag tycker är jobbigast av allt är att jag har fått dålig hy. Jag har länge haft problem och behövde ta Roaccutan men för ett halvår sedan blev det bättre och försvann. Men nu när jag börjat äta p-piller har det kommit tillbaka. Är det vanligt att det blir så?

Linnea, 16

På grund av hormonomställningen i kroppen när man börjar eller slutar med p-piller kan man tillfälligt få mer acne under några månader. Yasmin är ett p-piller som är bra vid lätt till måttlig acne. Dina andra biverkningar är ofarliga och även dem ofta övergående. Ta tabletten på kvällen så du sover bort ditt illamående. Fortsätter dina besvär efter ca 3 månader så bör du byta preventivmedel.

Annika Taube

Östrogen farligt?

Jag var hos barnmorskan idag och tänkte hämta ut nya p-piller. Hon ville inte ge mig för ett år då jag har ett BMI på 32. Hon pratade om att man inte skulle äta östrogen om man var så stor, för det var farligt. Finns det någon annat preventivmedel, förutom kondomer, som man kan äta istället då?

Kvinna, 30

Du skulle kunna prova spiral och då har du att välja på koppar eller hormonspiral. Minipiller med ett mellandos gulkroppshormon exempelvis Ceracette eller p-staven Nexplanon innehåller inte östrogen, men kan eventuellt ge en lägre säkerhet vid övervikt.

Annika Taube

VILKA P-PILLER SKA MAN VÄLJA?

Hur vet man vilket märke av p-piller man ska köpa? Måste man gå till barnmorska eller dylikt för rådgivning eller är det bara att köpa på apoteket?

Kvinna, 20

Om du vill börja med p-piller så besöker du din ungdomsmottagning för rådgivning. Det är för att du ska få ett preventivmedel som passar dig. Om ni kommer fram till att p-piller är det bästa får du ett recept som du tar med dig till apoteket.
Annika Taube



Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.

På webbplatsen omalzheimers.se finns det mer information om Alzheimers och råd om vad man som drabbad eller anhörig kan göra för att vardagen och livet ska fungera så bra som möjligt. Det finns också information om vilka behandlingar som finns. Det finns ingen bot mot Alzheimers idag men det finns behandling som gör skillnad.

omAlzheimers
www.omalzheimers.se



Novartis Sverige AB | Box 1150 | 183 11 Täby
Tel: 08-732 32 00 | Fax: 08-732 32 01 | www.novartis.se

NOV200908:360



Världsledande stegräknare

Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.

KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.keepwalking.se



LS2000:
INGA INSTÄLLNINGAR



Annika Taube svarar

Om preventivmedel. Annika Taube är legitimerad barnmorska och KBT-terapeut steg 1 och arbetar på södersjukhuset i Stockholm. Hon har lång erfarenhet av preventivmedelrådgivning och har tidigare arbetet inom förlossning, mödravårdscentral och ungdomsmottagning.



Är det okej att använda tampong och spiral?

Jag undrar om det är ok att använda tampong, om man har en spiral insatt? Har hört att tampongen kan fastna i trådarna.

Fia, 24

Du kan använda tampong om du har en riklig menstruation, blöder du lite så är det bättre att använda binda. En tampong bör aldrig sitta inne längre än 4 timmar.

Annika Taube



HORMONFRITT PREVENTIVMEDEL?

Jag skulle vilja ha ett hormonfritt preventivmedel, finns det?

Elin, 22

Förslag på olika hormonfria preventivmedel är kondom, pessar och kopparspiral. De andra preventivmedlen som finns är hormonella och har olika mängd och innehåll för att passa olika personer.

Annika Taube

PREVENTIVMEDEL FÖR KVINNA ÖVER 40

Finns det något bra preventivmedel för en kvinna över 40 år. Vill helst inte ha någon mens.

Har funderat på hormonstavar. Är de bra?

Edvina, 43

Ett alternativ är att sätta in en hormonspiral. Det är långsiktigt och spiralen har en bra blödningskontroll. Mensen försvinner oftast helt, om inte så blir den alltid mindre. Med en p-stav Nexplanon (nytt namn på Implanon) kan blödningsmönstret vara oförutsägbart. Det är olika från person till person och kan variera under de tre åren.

Annika Taube

MELLANBLÖDNINGAR

Jag har ätit P-piller i tre veckor nu. Varje dag har jag haft en liten blödning. Innan jag började hade jag mens (så jag är inte gravid) och undersökte mig hos gynekolog för eventuella problem/sjukdomar (även klamydia).

Det står på bruksanvisningen att det kan förekomma mellanblödningar. Men för ett par år sedan när jag åt P-piller hade jag inga mellanblödningar alls, så därför tycker jag det är lite onormalt och skrämmande när jag har haft dem i tre veckor nu. Är det någonting farligt?

Linda, 21

Det kan vara vanligt med mellanblödningar i början. Fortsätt med dina p-piller och försök ta dem regelbundet. Om dina blödningar fortsätter efter några månader, sök upp din ungdomsmottagning. Det är bra som du gjorde att utsluta att du inte är gravid eller har någon infektion.

Annika Taube

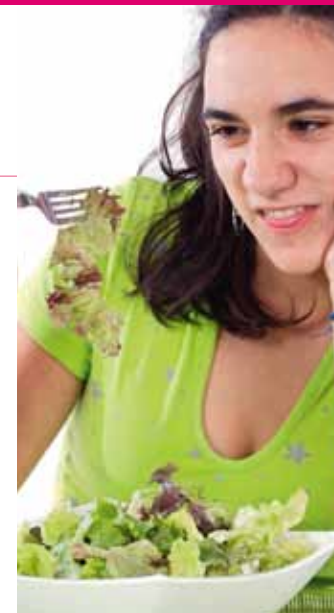
APTITEN BORTA AV P-PILLER

Jag har ätit Neovletta i två år och den senaste tiden har min aptit försvunnit helt. Jag kan absolut inte äta saker som jag älskade förr. Kan det bero på p-piller? Blir även depig och under min mens får jag ovanligt mycket mensvärk. Har funderat på att försöka med en P-stav istället, men är så bekväm med att ta piller. Finns det någon annan utväg?

Miss J, 17

Jag tycker du ska gå till din ungdomsmottagning och byta till ett annat preventivmedel. Du kan välja ett annat p-piller, p-ring, p-stav eller börja med minipiller

Annika Taube



STERIL AV PREVENTIVMEDEL

Min sambo är 22 år gammal och är orolig att hon inte kan bli gravid om hon använder preventivmedel för länge. Kan preventivmedel göra så att man blir steril i det långa loppet?

Man, 25

Nej, man blir inte steril efter långtidsanvändning av p-piller eller andra preventivmedel. Det finns ingen tidsgräns hur länge man kan använda ett preventivmedel.

Annika Taube

Glömmer ta p-piller

Min flickvän har varit lite slarvig med sina p-piller på sistone, minst en gång i veckan så glömmer hon bort att ta sitt p-piller och tar det istället sju timmar senare på dagen eller så tar hon två samtidigt dagen efter. Och sist så kom hon på att hon inte tagit p-piller på två dagar, så hon tog dessa direkt på kvällen, åtta timmar efter hon borde. Jag undrar bara hur bra är det att göra så, funkar det lika bra.

Fundersam pojkvän, 18

Det låter inte som ni har ett säkert preventivmedel. Om det går mer än 36 timmar mellan tabletterna så bör man skydda sig på annat vis. Det kanske är bättre att byta preventivmedel som inte påverkas av glömska. Förslag är p-stav eller p-ring och om det inte fungerar kan man sätta in en spiral.

Annika Taube

Sorbact®

NYHET!
Konsument-
förpackning



Sorbact är en enkel och effektiv behandling vid svampinfektioner i hudveck. Nu finns Sorbact extra bred tamponad att köpa på utvalda apotek.

Nu på apotek!

Sorbact tamponad är ett effektivt sätt att behandla svampinfektioner – utan risk för resistensutveckling eller negativa miljöeffekter. Normal behandlingstid vid svampinfektioner är 5–10 dagar. Sorbact är även effektiv vid alla typer av sår då man vill behandla eller minska risken för bakterie- och svampangrepp. Sorbact finns i ett brett sortiment och tillverkas i Askersund, Sverige.

Kontakta oss för mer information: pharma@abigo.se
Sorbact tamponad 10 x 200 cm – vnr 210769.



ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se



Anders Halvarsson svarar

Om hjärta och kärl, värk och psykiska besvär. Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.

AKUT PANKREATIT

Jag fick akut pankreatit för åtta månader sedan och för fyra månader sedan opererades gallan bort via tithål. Jag har inte druckit någon alkohol sedan jag blev sjuk och undrar nu om det är några risker med normal alkoholkonsumtion efter min pankreatit. Jag känner att jag får olika svar när jag söker via internet, de flesta verkar tro att man har alkoholproblem, viket inte är fallet. *Kvinna, 48*

Om man inte har eller har haft några alkoholbesvär berodde sannolikt Pankreatiten, inflammation i bukspottkörteln, på att det varit ett stopp i pancreas/gallgången på grund av en sten, eftersom gallblåsan sedermera blivit bortopererad. Det är bra att bukspottkörteln nu fått återhämta sig och som jag utgår ifrån att alla blodvärden, som vilka kan stiga i samband med inflammation, har normaliserats. När man dricker alkohol kan det även bli en belastning på bukspottkörteln, förutom levern. Om man vid alkoholintag känner att man inte mår bra efter ens en liten mängd, skall man vara försiktig ytterligare en tid. Mår man bra och inte har några besvär tycker jag att man kan unna sig måttliga månader med alkohol, om man således nu inte har alkoholproblem och att man tål alkohol.

Anders Halvarsson

MAGEN KRÅNGLAR

Min mage är allmänt konstig och förstör för mig hela tiden. För det första så får jag ont i magen varje dag, nästan alltid när jag ätit. För det andra så låter den nästan hela tiden vilket gör att mitt liv är ganska begränsat. Jag har slutat gå i skolan för jag tycker det är allmänt pinsamt att sitta på en tyst lektion med en mage som låter. Det sociala livet har också minskat. Jag tycker det är väldigt pinsamt och därför vågar jag inte riktigt gå till läkare med det. *Kvinna, 19*

Kvinna, 19

Med största sannolikhet har du någonting som vi kallar för IBS. Jag tycker förstås att du bör söka för detta och utesluta att du varken har gluten- eller laktosintolerans, samt tala genom din problematik, vilken kan vara ytterst förlamande!

Anders Halvarsson



Jag går inte upp i vikt

Jag har alltid varit väldigt smal, har ett BMI på 16.1. (är 167 cm lång och väger 45 kg) Detta är inget jag är förtjust i, men det hjälper inte hur mycket jag än äter, jag går inte upp i vikt. Plus att jag inte har några hungerkänslor, jag äter för att jag måste, inte för att jag är hungrig. Enligt skol-sköterskan finns det inget man kan göra eftersom jag inte har anorexia. Men jag är trött på att vara super smal och vill verkligen gå upp i vikt.

Finns det något läkemedel som gör mig hungrig, dämpar förbränningen, får mig att öka i vikt, ja något "vikt-höjande" helt enkelt

Mikaela, 16

Jag har största förståelse att det kan kännas besvärligt att ha det som du beskriver. I sammanhanget är det klart intressant att veta hur du har det i arvet från mamma och pappa. Vilken kroppsbyggnad har de? Man

ärver alltid förutsättningar för hur man ser ut: kort och knubbig eller lång och smal. Är det nu något som alls inte stämmer skall man ju ta kontakt med läkare för att diskutera detta och samtidigt ta en del basala blodprover innehållande exempelvis ämnesomsättningen. Att enkelt skriva ut någon medicin utan att man dessförinnan gjort en ordentlig undersökning gör man inte

Anders Halvarsson



"Finns det någon hjälp – orkar inte längre"

Jag har svårt att somna på kvällarna

Jag har väldigt svårt att komma till ro till att sova! Kan ligga och vrida mig i timmar. Jag har haft problem med det ganska länge nu. Finns det någon hjälp – orkar inte längre. *Simone, 22*

Sömnsvårigheter av olika slag stöter jag ofta på i min vardag som läkare. Innan man skriver ut någon medicin är det mycket viktigt att först analysera på vilket vis det är bekymmersamt. Alltför många människor har genom åren fått sömntabletter på tok för lättvindigt utskrivna och lätt blivit beroende av dessa. Det finns många metoder man kan pröva innan man tar till tabletter. Då detta är individuellt måste man försöka att lösa detta från fall till fall. *Anders Halvarsson*



Nytt starkt inslag på den svenska marknaden

Känner du dig trött och sliten?

- Innehåller 200 mg Rhodiola rosea (extrakt WS® 1375) per tablett
- Lindring vid mentala och fysiska symtom på stress
- Inga kända biverkningar

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation: Traditionellt växtbaserat läkemedel för lindring av mentala och fysiska symtom på stress såsom trötthet, svaghetskänsla, irritabilitet och lindrig oro. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga innan användning.



Du hittar Vitango (varunummer 410341) på apotek och i hälsofackhandeln. Se också www.fass.se

Pharma Nord
Konsumentkontakt 08-36 30 36



Fredrik Wennerlund svarar

Om tänder och tandhälsa. Fredrik Wennerlund är tandläkare och president för Svenska Akademien för Kosmetisk Tandvård (SACD).



BLEKNINGSTANDKRÄM

Jag har friska tänder men har känsliga tandhalsar och besvärar av ilningar. Jag använder Sensodyne Pro-emalj. Jag undrar om jag kan använda tandkrämen som gör tänderna lite vitare utan att jag riskerar att återfå ilningar i tänderna? Jag är numera besvärsfri från ilningar. Kan man använda båda tandkrämerna samtidigt?

Kvinna, 66

Tandkrämer som ”gör tänderna vitare” kan skada tänderna mer än de gör nytta då de innehåller mycket slipmedel. Jag skulle rekommendera att skölja tänderna med smaklös fluor och låta bleka dem med blekgel under försiktiga former. Låt ditt tandläkarteam ta hand om blekningen så den utförs under kontroll. På så vis behöver inte isingarna återuppstå.

Fredrik Wennerlund

Det ilar så fruktansvärt

Jag fick en akut tid hos min tandläkare för två dagar sedan för det ilar nåt så FRUKTANSVÄRT i mina tänder när jag försöker borsta dom med tandkräm – använder sesodyn och mjuk tandborste. Läkaren sa att det inte går att göra något och att det beror på att jag pressar tänderna. Kan man göra något och går det över? Det går knappt att borsta tänderna.

Veronica, 36



Skölj med Fluor! Det finns olika produkter som tandläkaren kan ha för att göra känsliga tänder mindre känsliga. Bettskena för att inte belasta tänderna så mycket gör dem också mindre känsliga på sikt.

Fredrik Wennerlund

VAD KOSTAR TANDBLEKNING?

Vilket preparat är bäst att använda för tandblekning, om jag gör det själv eller hos tandläkare? Vad kostar det?

Kvinna, 55

Det finns ett stort utbud av dessa gelpreparat. Rådet jag ger dig är att kontakta en SACD-tandläkare, som kan ge dig mer information.

I korthet är gelblekning med en exakt anpassning till dina tänder den bästa behandlingen. På så vis får du ett långvarigt resultat samt att du kan bättra på blekningen när du vill. Kostnaden för denna typ av blekning varierar från tandläkare till tandläkar.

Fredrik Wennerlund

ALLERGISK REAKTION FRÅN TANDKRONA

Kan man få en stark reaktion av en porslinskrona? Jag har sår där slemhinnan ligger emot kronan. Min tandläkare har nu tagit bort kronan och tänker sätta dit en annan krona. Det är min visdomstand längst bak.

Kvinna, 64

Allergisk reaktion kan förekomma men är oerhört ovanligt. Det krävs en riktig utredning i ditt fall för att finna en lösning.

Fredrik Wennerlund



Per-Åke Lagerbäck svarar

Om rökavvänjning. Per-Åke Lagerbäck är läkare och specialist i internmedicin som arbetar aktivt med övervikt och rökavvänjning på mottagningen ”Två medicinare” vid Jakobsbergs sjukhus.

Champix för rökstopp

I Fass står det att inga interaktioner finns mellan Champix och andra läkemedel. Jag äter Metamina (dexamfetaminsulfat) för ADHD och växlar mellan snus och cigaretter i perioder. Jag upplever dock ingen njutning överhuvudtaget och trots att jag bara känner äckel när jag röker/snuser är jag lika snabb på nästa. Jag har samma relation till kaffe. Av nikotinplåster blir jag stirrig på ett sätt jag inte orkar med och de andra nikotinläkemedlen exempelvis spray blir bara väldigt dyra cigaretter. Jag upplever att min nikotinism och mitt kaffebruk ökar biverkningar från min medicinering och att jag måste välja. ADHD-medicinen fyller en funktion och nikotin gör det inte så valet borde vara enkelt, men jag kan inte sluta. Eftersom nikotin påverkar dopagena processer antar jag att Champix stabiliserar dessa på något sätt. Fungerar Champix också på överkonsumtion av kaffe?

Man, 29

Champix (Vareniklin) är framtaget specifikt för att vara ett stöd för att öka chanserna att sluta röka. Detta har visats på ett övertygande sätt i ett flertal vetenskapliga studier. Nyligen har Champix goda effekt även visats i en snusstoppstudie. Det finns dock såvitt jag vet inga studier i vad mån Champix skulle ha någon effekt på kaffedrickande och jag tror inte heller att någon sådan studie kommer att göras.

Det viktigaste du kan göra för din framtida hälsa är att sluta röka och vill du dessutom bli en nikotinfri nikotinst och inte låta nikotinbegäret styra ditt beteende ska du även sluta snusa. Störst chans att lyckas med båda dessa är att använda Champix i kombination med stödjande samtal. Huruvida Champix är lämpligt för just dig bör du dock diskutera med din läkare.

Per-Åke Lagerbäck



FÖRKYLNING EFTER RÖKSTOPP

Jag har varit rökfri i fem veckor, slutade tack vare en halsfluss. Jag har inte blivit riktigt bra efter min halsfluss, varit fortsatt små förkyld och nu även blivit hes och hostig. Kan mitt rökstopp orsaka att jag inte blir av med förkylningen? Jag har IBS och i början av rökstoppet blev magen helt plötsligt bra. Men nu har det blivit sämre igen, har ofta kramper i magen, är trög men inte förstoppad och känner mig smått illamående ganska ofta. Vad beror detta på?

Karoline, 29

Grattis till ditt rökstopp. De allra flesta som slutar röka mår bättre efter att den kemiska abstinensfasen är över vilket vanligtvis är inom tre veckor. Det som kan kvarstå efter denna tidsperiod är röksug, aptitökning och viktökning. Varför du mår som du gör kan jag inte svara på men du kanske ska boka en tid till din läkare med önskemål om att grundligt gå igenom dina frågor.

Per-Åke Lagerbäck

HEMSK HOSTA

Jag har efter 30 år som rökare, nu slutat. I ärlighetens namn fattar jag inte varför det skulle ta sådan tid att besluta detta för jag har inte haft några som helst problem att sluta. Det är nu tio månader sedan och jag har ännu en fruktansvärd hosta. Jag är kontrollerad för allt, KOL, bronkit, men man hittar inget fel.

Kvinna, 56

Grattis till att du efter 30 år lyckats sluta röka. Det vanliga är att hostan minskar eller försvinner efter ett rökstopp. Varför du fortsatt hostar kanske aldrig går att få svar på men du bör vända dig till den läkare som hållit i utredningen. Ibland kan hostan försvinna efter en period med läkemedel som vid astma trots att du inte har denna sjukdom. Vid andra tillfällen kan en period med hostdämpande läkemedel till natten göra att hostan minskar eller i bästa fall försvinner.

Per-Åke Lagerbäck



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

11119Rev-09 2011/06/04

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se





Sergej Andréewitch svarar

Om ångestsjukdomar. Sergej Andréewitch är psykiater, specialiserad på ångestsjukdomar och verksam på Karolinska Institutet i Stockholm.

PANIKÅNGEST

Jag lider av vad läkarna säger panikångest och är sjukskriven en tredje gång. Jag tar citalopram 30mg, vilket hjälpte mig att kunna återgå i arbete. Jag mår bättre, men sen kom ångesten åter. Jag tar nu sertralin 75mg sedan ett år och mår bättre, men inte helt bra. Jag känner oro ibland, är trött, skakig, yr och vimsig, ska det vara så här?
Ammi, 52

Att du är sjuk i så tydliga ”omgångar”, kan det bero på att du förutom panikångest också har återkommande depressioner? Insättningsbiverkningar förekommer mest uttalat de första två veckorna för att sedan minska, individuella skillnader kan dock förekomma. Att du nu är fri från paniktackertyder på att medicinen delvis haft god effekt. De symtom som finns kvar, som oro och skakningar antyder att du är underbehandlad. Prova en högre dos av sertralin, 75mg kan höjas. Eller prova tilläggsbehandling i form av kognitiv beteendeterapi. Citalopram och sertralin tillhör båda gruppen så kallade Serotoninåterupptagshämmare(SSRI) och har samma verkningsmekanism (ökar tillgången på serotonin mellan hjärnceller), men är inte helt identiska varför olika individer kan reagera olika på dem, både vad gäller effekt och grad av biverkningar. Vilket preparat som passar vilken individ bäst vet man inte i förväg och därför är det bra att ha några olika att välja på.
Sergej Andréewitch



Ångest & depression

Vad är en primär ångestsjukdom med sekundär depression?
Kvinna, 54

Det betyder helt enkelt att en person med ångestsyndrom utvecklar en de-

pression som tidsmässigt debuterar efter ångestsjukdomen. Risken att utveckla depression ökar om man har ett ångestsyndrom jämfört med om man inte lider av ett ångestsyndrom.
Sergej Andréewitch

UTSÄTTNING AV ANTIDEPRESSIVA

Jag äter Cymbalta sedan 2008, 60 mg per dag. Jag undrar hur jag ska kunna trappa ned på medicineringen? Klarar jag det på egen hand? Jag är tillbaka i arbete på heltid sedan två år och mår bra.
Kvinna, 50

Risken för utsättningsbiverkningar varierar mellan olika antidepressiva, cymbalta brukar inte ge några större problem. Grundregeln är förstas att avslut och nedtrappning bör göras i samråd med en behandlare. En allmän regel vid avslut är annars att man trappar ned i dossteg som styrkorna tillåter, det vill säga exempelvis från 60 till 30 mg under någon vecka och därefter helt sätta ut efter ytterligare en vecka. Om något besvärligt utsättningssymtom tillstöter så återgår man tillfälligt till den högre dosen och avvaktar några dagar, eventuellt med ytterligare förlängsammad utsättning (varannan dag 30 respektive 60).
Sergej Andréewitch

Ångest i olika former

Jag har lidit av ångest i olika former under 30 år, jag är nu 52. Social fobi, panikångest, hälsoångest. Jag fungerar dock bra, har aldrig varit sjukskriven för dessa besvär och äter inte heller någon medicin. Jag är också blodgivare och trots att jag gett blod 50 gånger är jag alltid spänd inför detta. Senast var mitt blodtryck vid givningstillfället 170/93. Naturligtvis ökade detta min hälsoångest. Tog senare trycket vid ett lugnare tillfälle och då var trycket 135/88, normalt men ändå lite väl högt eftersom jag är mycket vältränad. Kan mitt höga blod-



tryck vid stressituationer påverka mig på lång sikt? Varför finns det så lite information kring detta? Tycker du jag ska kontrollera dygnsblodtryck och EKG?
Tanja, 53

Att blodtrycket åker upp vid besök i sjukvården är vanligt, kanske speciellt om man snart ska få ett stick i armen. Man kan alltså inte dra några slutsatser av ett blodtryck under sådana omständigheter. Om misstanke om högt blodtryck kvarstår be sjuksköterskan ta blodtrycket alternativt gör en dygnsmätning. Rent generellt så finns det en koppling mellan symtomet ”ångest” och ökad risk för hjärt-kärlsjukdom (hos män). Klart är att det finns en allmän brist på kunskap om de olika ångestsjukdomarna.
Sergej Andréewitch

ÅNGEST TILL HELGEN

Min man lider av ångest som yttrar sig som apati, ilska, handlingsförlamning, men bara under helgerna! Han har själv olika förklaringar till detta men jag känner igen mönstret sedan många år och hans förklaringar ändras hela tiden. Jag kan inte förstå hur detta bara uppstår på helgerna. På vardagarna fungerar han bättre, även om han kan få raseriutbrott för att barnen inte städade i köket, eller liknande händelser. Han nedvärderar sig själv när han kommer in i detta, säger att ”det vore bättre för er om jag inte fanns”. Han vill inte söka hjälp själv. Vad kan det vara?
Kvinna, 50

Inte helt lätt att svara på utan att veta mera, men det jag tänker på är något som på engelska kallas ”brief recurrent depression” och med det avser man kortare (några dagar) depressiva episoder som klart påverkar den som lider av det. För att ställa diagnosen depression ska det depressiva tillståndet ha varit närmast dagligt, hela dagarna och i minst två veckor. Men det finns alltså lite ovanligare depressiva tillstånd som faller utanför den ramen. Att det förefaller inträffa på helger kan jag tänka mig beror på att det blir tydligt då medan ni är tillsammans, medan om det händer under arbetsveckan så måste din man kämpa mer för att dölja symtomen och de går i mindre utsträckning ut över familjen. Han bör förstas söka hjälp och det du kan göra är att med en blandning av uppmuntran och krav jobba med detta som målsättning.
Sergej Andréewitch

MÅR SÄMRE OCH SÄMRE

Jag har under det senaste halvåret mått sämre och sämre, jag känner mig allmänt nedstämd, har ingen ork och blir väldigt lätt uppgiven över småsaker. Utöver det mår jag ofta väldigt illa och måste kräkas, särskilt efter mat. Jag är väldigt yr och har även svimmat en del gånger sista månaderna. Det gör att jag är helt slut och orkar inte med någonting. Läkaren har tagit massa olika blodtester, jag har varit på magnetröntgen av hjärnan, tagit gastroskopi och allt ser normalt ut. Det enda min läkare har gjort utöver det är att sjukskriva mig 50 procent de sista två månaderna. Han verkar inte hitta något fel på mig och kan därför inte hjälpa mig.
Frida, 22

Utredningen vad gäller kroppsliga sjukdomar tycks vara grundligt genomförd och det är bra. Mot den bakgrunden är det troligast att du lider av depression. Några typiska symtom är just genomgående och långvarig (minst två veckor) nedstämdhet, energilöshet, aptitlöshet och illamående, ångesten som ofta följer med depressionen kan ge yrselupplevelser. Det finns självskattningsskalor för depression som kan ge vägledning. De används av många läkare men tyvärr inte av alla. Två av de mest använda är MADRS-S och HADS är lätta att googla fram om man vill skatta sig själv.
Sergej Andréewitch

Svullna ben?

På vår hemsida finns både information och världsledande produkter som kan hjälpa dig. Besök oss idag: www.medi.se



medi. I feel better.

Stöd Strokeforskningen
Strokefonden Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31
www.strokefonden.se

Var 17:e minut får någon
STROKE



Nytt influenzavaccin utan tillsatser

Vaccin har tillsammans med antibiotika ökat vår medellivslängd med flera decennier, menar Björn Olsen, professor vid Uppsala universitet. Ett nytt vaccin kommer snart att finnas på den svenska marknaden, men utan äggprotein, antibiotika, adjuvans ("immunförstärkare") samt konserveringsmedel.

Text: PERNILLA BLOOM

Det nya vaccinet PREFLUCEL är tillverkat med en avancerad teknik; en sluten cellinje där man använder naturligt virus. Resultatet blir ett "rent" vaccin som är fritt från äggprotein, antibiotika och konserveringsmedel. Vaccinet har visat sig vara minst lika effektivt som övriga säsongsinfluenzavacciner för att förebygga influensa. Detta vaccin finns redan i Europa och kommer sannolikt att finnas tillgängligt även i Sverige inom en snar framtid.

Tidigare har man producerat vaccin i ägg, varför man måste tillsätta antibiotika till äggen för att undvika bakterieöverväxt där man odlar influensavirus. Innan vaccinet är klart tillsätter man adjuvans, vilket vanligtvis är ett aluminiumsalt eller en vatten-oljeblandning. Dessutom tillsätts konserveringsmedel. WHO rekommenderar nu att man använder sig av ny teknik för att bli oberoende av den begränsade tillgången på ägg.

Influensa orsakas av ett mycket smittsamt virus som sprids lätt från person till person i alla åldrar. Vanligt-



Ulf Andersson, verksamhetschef för Centrumkliniken i Linköping, och Björn Olsen, professor vid Uppsala universitet.



vis är det en mild sjukdom, men hos särskilda riskgrupper kan den vara livshotande. Hos äldre kan vaccination minska allvarliga sjukdomar och komplikationer med upp till 60 procent och dödsfall med 80 procent.

Det nya vaccinet är till för alla vuxna och äldre och med extra stor fördel för individer:

- med äggallergi.
- som tidigare fått en överkänslighetsreaktion vid influenzavaccination.
- som vill undvika aluminiumsalter eller andra adjuvans, tillsatser eller antibiotika.

Ulf Andersson, verksamhetschef för Centrumkliniken i Linköping, menar att som vaccinator känner man sig tryg-

gare med ett vaccin fritt från tillsatser.

– Fördelarna är att alla kan använda sig av detta, även äggallergiker. Dessutom är det ett "rent" vaccin utan några tillsatser vilket säkert kommer att göra att fler känner sig trygga med att vaccinera sig, med tanke på de biverkningar som framkommit efter svininfluensavaccinet, säger Ulf Andersson.

Björn Olsen, professor vid Uppsala universitet, menar att det är positivt att det kommer nya alternativa influenzavaccin.

– Jag tycker inte att man ska vara rädd att vaccinera sig och dessutom är det inte helt vetenskapligt klarlagt att svininfluensavaccinet gav narkolepsi som biverkan, då det är många länder som inte sett någon ökad risk, menar han.

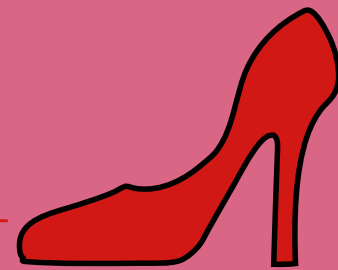
Vaccinforskningen är mycket viktig och Björn Olsens förhoppning är att läkemedelsindustrin kommer ta till helt nya angreppssätt för att få fram bredare vaccin än vad som finns idag. Man kommer dock aldrig att kunna vaccinera bort influensavirus, då de ständigt kommer utifrån; från vilda djur till tama och sedan till människan, säger Björn Olsen.

– Idag glömmar vi lätt att vaccin och antibiotika har höjt människans medellivslängd med flera decennier. Som jämförelse kanske hjärtmedicinen höjer levnadslängden med några veckor eller som mest några månader, poängterar Björn Olsen avslutningsvis.

Vaccination kan minska dödsfall hos äldre med upp till 80 procent. Tack vare det nya vaccinet slipper man oron för tillsatser.

Foto: SHUTTERSTOCK

Woman in Red



Stöd forskningen köp
vår skonål!

Finns bl.a. hos Apoteket, Face Stockholm, Apoteket Hjärtat, Viking Line, Hälsobutikerna

1,6 & 2,6
för kvinnors hälsa

www.1.6miljonerklubben.com www.2.6miljonerklubben.com

ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN*

* www.fass.se

Tar du något läkemedel ur följande grupper: astma/allergi, inkontinens, antidepressiva eller antipsykotiska läkemedel? I så fall kan du vara drabbad av muntorrhet. Läkemedel är nämligen den vanligaste orsaken till muntorrhet och grupperna ovan är de mest vanliga grupperna som kan ge muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga konsekvenser. När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökad risk för karies. Infektioner i munhålan och sår i mungipor och på läppar är vanligt. Till slut kan problemet även leda till tandlossning.

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. På Apoteken hittar du Xerodent som innehåller:

- **Äppelsyra** – stimulerar salivproduktionen
- **Fluor** – skyddar tänderna mot karies

Xerodent är en sockerfri sugtablett med en frisk smak av apelsin.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnadsskyddet. Läs bipacksedeln som medföljer förpackningen noggrant. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se och www.xerodent.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2010-06-17.



www.xerodent.se Xerodent-6

Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

Vinnarmaten

– kosten är viktigare än många tror

Björn Ferry har tillsammans med Cathrine Sscüch skrivit kokboken Ferry food - LCHF, Norstedts Förlag. Boken är fullpropad med smaskiga recept, men även Björns egen historia kring hur han bytte kost och vann OS-guld i skidskytte. Enligt Björn har han kosten att tacka för att han idag sover bättre på nätterna, har färre sjukdomsdagar och håller vikten.



Foto: MARTIN CEDERBLAD

Lättlagad kycklinggryta med grönsaker och bär

Ingredienser

till 2–4 portioner

4–6 kycklingfiléer eller ca 600 g kycklingbitar eller 1–2 hela kycklingar
1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
1 purjolök
1 röd paprika
200 g broccoli, färsk eller fryst
200 g svamp, färsk eller fryst
3 dl vispgrädde
1 msk fransk senap
1 tsk arrowrot eller maizena
smör
salt och peppar
ev. persilja och bär

Gör så här

Ansa och strimla alla grönsaker. Börja med att fräsa lök, vitlök och purjo i smör. Lägg sedan i kycklingbitar, resten av grönsakerna och svampen. Låt alltsammans fräsa ihop i en gryta eller stor stekpanna. Häll på grädde och senap, strö på lite arrowrot eller maizena. Rör om och låt alltsammans puttra ihop ca 20 minuter. Smaka av med salt och peppar. Garnera eventuellt med persilja och valfria bär. Servera på Ferryvis med sallad i en djup tallrik och köttgrytan ovanpå.

Har man som familjen Ferry mycket bär i frysen är det jättegott att kunna lägga i svarta vinbär eller blåbär som pricken över i när man serverar en gryta. Har du inte tillgång till egna bär kan du köpa frysta.



Björns tårta



Ingredienser

Till tårtbotten:
2 msk vatten
70 g mörk choklad
150 g mandelmjöl

(3påsar mandelspån
à 50 g)
1–2 tsk florsocker
40 g mjukt smör

Till garneringen:
3 dl vispgrädde
säsongens bär
hackade nötter

Gör så här

Klä en pajform med löstagbar botten med smörpapper eller plastfilm. Koka upp vattnet. Dra kastrullen från värmen och rör ner chokladen tills den smält. Kör mandelspånen till mjöl i matberedare. Tillsätt florsockret och smöret. Rör sist ner den smälta chokladen. Fördela mandelröran i botten på pajformen. Låt den stelna 1 timme i frysen. Toppa tårtan med grädde, bär och nötter.

Inspirationen kommer från ett tårtrecept förfärdigat av Margareta Ferry.

Fler recept
finns på
www.doktorn.com

Biffräs med grönsaker och örtostsås



Ingredienser till 2–4 portioner

400 g biff eller innanlår av nöt eller älg
400 g färska eller frysta wokgrönsaker
smör
en gnutta sweet chili-sås
salt och peppar

Till såsen:

100 g örtost, Cantadou-typ, med smak av vitlök
1 dl crème fraîche eller gräddfil
salt och peppar
gräslök

Gör så här

Strimla köttet och hetta upp en stekpanna med en klick smör. Bryn köttet ordentligt innan du börjar röra runt i det. Häll sedan på wokgrönsakerna och smaka av med salt, peppar och sweet chili (inga mängder sweet chili, eftersom det innehåller mycket socker). Mosa ihop örtosten med valfri mejeriprodukt och smaka av med salt, peppar och gräslök. Servera såsen kall med den varma, nystekta wokgrytan.

I familjen Ferrys fryr ligger de många paketen med fryst älg fint packade. De är perfekta att kunna plocka fram och tina och banka ut till lövbiffar eller som här till strimlad biff. Servera med grönsaker, till exempel frysta wokgrönsaker som finns att köpa (på bilden har jag förstärkt det hela med färsk paprika i ringar). Toppa med en god sås på örtost och gräslök.

Björns laxlåda

Ingredienser till 4 portioner

200 g rökt lax i skivor eller bit
500–600 g fryst grönsaksblandning
4 ägg
1 dl riven ost, gärna västerbotten
3 dl vispgrädde
Smör

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en avlång, ugnsfast form med smör. Vispa ihop ägg, ost och grädde. Fördela laxen, skuren i små bitar, och grönsaksblandningen (det går bra att ta den direkt ur frysen) i formen. Slå på äggvispet och grädda i 200 grader i 20 minuter. Denna laxlåda kan förändras i det oändliga. Byt ostsort, byt grönsaker eller byt ut laxen mot bacon eller skinka. Allt blir lika gott!

*Jag föll
pladask
för denna
urenkla
och
vansin-
nigt goda,
snabb-
gode
ägggrätt.*



Agneta Sjödin - från glamorös programledare till reflekterande författare

Agneta har gjort en resa som inkluderar både glamour, fart och fläkt likväl som eftertänksamhet och ett stort behov av att gå in i sig själv. Idag har hon insett vikten av att ha balans, vilket gör att hennes författande i kombination med programledarrollen passar henne som hand i handsken.

Text: PERNILLA BLOOM
Foto: ANDREAS LUNDBERG

Redan tidigt var Agneta intresserad av sång och teater och hon såg framför sig en karriär som skådespelare. Ödet ville annorlunda och hon blev tillfrågad att jobba framför kameran efter att ha arbetat med ljussättning.

– Jag hängde då i taket och riktade strålkastare. På en vecka gick jag från jeans, boots och avklippta skinnhandskar till klänning, högklackat och målade naglar. Förvandlingen var total och en ny resa började i mitt liv. Det har varit oerhört roligt och spännande. Dels har

jag träffat många intressanta människor som jag annars inte skulle haft förmånen att prata med och dels att få resa, som i TV-programmet "Jakten på röda rubinen". Det var ett fantastiskt äventyr där vi flög helikopter över Mexico city, landade med helikopter på Mont Blanc, sprang efter tåg i Tunisien och klättrade uppför pyramider.

Hon trivdes bra med arbetet, men privat började hon så småningom må rätt dåligt. Det fanns ett behov som inte kunde uppfyllas en-

bart med jobbet och tid för reflektion saknades. Hon jämförde sig med andra och hade många obesvarade frågor.

– Jag tvivlade på vem jag var och kunde känna en stor tomhet inombords.

Agneta har under många år gått i terapi och gör det fortfarande då och då. Detta har hjälpt henne att komma vidare och att själv kunna hitta svar på sina frågor. Hon poängterar dock vikten av att det inte handlar om att ►

Problem med magen?



Snabb, skonsam och effektiv hjälp för hela familjen

Silicea Mag-Tarm Gel lindrar naturligt vid akuta och kroniska magproblem såsom ont i magen, gasbildning, illamående, kräkningar, halsbränna och diarré. Silicea Mag-Tarm Gel är smak och lukt-fri, lätt att svälja och enkel att dosera. 100 % naturlig, fri från tillsatser. Även lämplig för barn.

Finns att köpa i hälsobutiker och på apotek.

Konsumentkontakt: Octean 031-14 98 40 www.silicea.se

Medicinteknisk produkt CE 0297



Namn: Agneta Sjödin

Ålder: 43

Familj: dottern Maja, 13 och pojkvän

Yrke: Författare och programledare

Intressen: Böcker, musik, träning

älta motgångar eller jobbiga situationer i sin barndom, utan mer om att få insikt för att sen kunna gå vidare och se framåt. En brytpunkt i hennes liv var runt 2004, då Agneta beslöt sig för att starta ett nytt kapitel i sitt liv. Hon började skriva. Hennes första bok, "Vändpunkter", handlar om människor som drabbats av motgångar och förändrat sina liv. Det har hunnit bli fem utgivna böcker, alla med andlighet som röd tråd. Agneta har alltid varit andlig, trots att hon inte vill höra hemma i någon specifik religion.

– I skrivandet får jag utlopp för min reflekterande och mer introverta sida, vilket till viss del har fyllt tomrummet jag tidigare kände. Mitt mål är att skriva böcker med ett budskap och som berör. Min nya bok "Flicka till paradiset" handlar just om en tjej som hittar sin egen inre kraft, som jag tror att vi alla bär inom oss. Det gäller bara att våga lita på sig själv och sin intuition, menar Agneta.

När hon skriver kommer ofta en idé eller en titel till henne och sen växer historien successivt fram. Men det kan ske många förändringar under gång. I sin senaste bok fick hon snabbt fram en av huvudpersonerna, medan tjejen Yemen tog längre tid att hitta. Boken är inte självbiografisk, men visst finns det delar av henne själv i allt hon skriver.

– Nu sitter jag med nästa bokidé, men eftersom det har varit hektiska dagar, tar det längre tid att få fram en handling. Vi har precis spelat in TV-programmet, "Herr & Fru", som kommer sändas under våren. Kända, gifta par tävlar med andra likasinnade och vinsterna går till välgörenhet. Det jag gör får gärna vara roligt, men helst även ha ett högre syfte.

Med åren har hon insett att det viktigaste inte är att meditera halva dagarna eller att vara med i så många TV-shower som möjligt,

utan att hitta balansen som känns rätt för just henne. När hon skriver blir hon osocial och introvert och därför behöver hon även programledarrollen som istället är social och "fartig".

– Jag har insett vikten av att bejaka båda sidor hos mig själv; behovet av att gå in i mig själv å ena sidan och att få vara utåtriktad och omgiven av vänner å andra sidan.

Hälsa för Agneta är just att hitta balans. Att lyckas få tid för sig själv, likväl som för arbete, relationer och sin dotter Maja. Det är viktigt att ge fokus både till den fysiska, mentala och andliga hälsan.

– Jag gillar att träna och promenerar en timme varje dag och man hittar mig ofta på gymmet, där det blir gruppträning av olika slag. Det ger mig energi! Äter jag för mycket onyttigheter mår jag inte bra. Därför äter jag hyfsat bra och tänker på att få i mig fibrer och mycket grönt och frukt. Dessutom tar jag kosttillskott, bland andra omega 3 och mjölksyrebakterier.

Dottern Maja är förstas en stor och viktig del av Agnetas liv och hon känner sig lyckligt lottad som har en stark och varm relation till sin dotter, även nu i tonåren.

– Jag har inte märkt av några "tonårssuppor", utan vi har en fantastisk relation, med en stor portion vänskap och mycket kärlek. Dessutom blir det många spännande diskussioner.

Framtidsdrömmar finns, kanske medverka i en långfilm eller spela in en skiva. Men det verkar ändå som om Agneta är rätt nöjd med livet som det är – just här och nu.

www.doktorn.com
har fler spännande
reportage

Vinn!

Vi lottar ut fem ex av Agnetas nya bok! Maila pernilla@doktorn.com eller skriv in till redaktionen och ge oss gärna ert bästa sommarminne eller semester-tips, senast den 20 juli.

Flicka från Paradiset

Hittebarnet Yemen växer upp i oasen Paradiset, en plats präglad av trygghet och harmoni. Hon tar hand om sin fosterbror och mellan dem finns en kärlek som är få förundnad, vilket gör fostermodern avundsjuk. Hon säljer därför Yemen som brud till en resande handelsman. Äktenskapet är brutalt. Det känns som om livet är slut, och Yemen förlorar all självkänsla och fylls av mörker. Men en dag möter hon en främling vid brunn. Betel väcker hennes nyfikenhet och förmår henne att söka inåt efter insikter om

sig själv. Motvilligt erkänner Yemen att hon har låtit sig själv försvinna; att hon inte har haft mod att leva fullt ut. Det ger insikt om vad hon har gått miste om, och med Betels hjälp börjar hon förändras. Den värld han berättar om är fantastisk och främmande, men den klingar sant inom Yemen. Livet är kanske något helt annat än vad hon har trott? Långsamt upptäcker Yemen sin inre styrka och lär sig att älska sig själv. Flickan från Paradiset är en sagolikhande och trösterik roman i Paulo Coelho's anda.



Det kanske är för att hunden tittar på.

Eller det kanske är något annat.

40 % av män över 40 drabbas av erektionssvikt:
95 % av alla med erektionssvikt kan behandlas.

inga fler bortförklaringar

Prata med din läkare om erektionsproblem eller gå in på www.HittaTillbaka.nu

Referenser:

- Feldman HA et al. Journal of Urology 1994, 151: 54-61.
- www.jcn.co.uk/sign_in.asp?redirect=journalsp*MonthNum=10!YearNum=1999!Type=search!ArticleID=186 (Journal of Community Nursing Online)

Mannens bästa
Hälsa och potens genom hela livet

Besök gärna www.mannensbastabloggen.se. Där ser du vilka städer turnén **Mannens bästa** kommer att besöka.

Lilly

Answers That Matter.

**När jag såg
prästen
undrade jag
om jag
skulle dö.**

LIVET EFTER EN STROKE

Cinna Bromander, musikalartist och skådespelare, fick en stroke vid 31 års ålder. Efter en svår operation vaknar hon upp förlamad i hela höger sida av kroppen och kan varken tala, läsa eller skriva. Varje stroke är unik och detta är Cinnas historia om vägen tillbaka till livet.

Text: PERNILLA BLOOM

Cinna beställer en stor latte och slår sig ner i soffan på fiket. Hon berättar att innan "stroken" drack hon inte kaffe och nu kan hon inte vara utan. Hon ser pigg och fräsch ut, trots att hon legat vaken i natt på grund av smärta i kroppen.

Cinna hade precis gått klart balettakademin och artisteri och skådespeleri skulle bli hennes liv. Som aktiv 31-åring låg hela livet framför henne. Men på några få sekunder förändrades detta totalt. Den 24 augusti 2005 kände hon plötsligt hur ena ansikts-halvan sjönk ihop. Strax därefter faller hon ihop i centrala Stockholm. Någon ringer 112 och ambulansen tar henne till St Görans sjukhus.

– Jag minns sirenerna och korta

sekvenser av läkare, ljusrör och en sköterska som killade mig under foten när jag inte fick somna, säger Cinna. Men jag kunde varken röra mig eller prata. Ett starkt ögonblick var när jag vaknade till och såg en präst. Då undrade jag om jag skulle dö. Min högra hjärnhalva som var intakt sa åt mig att om jag blundar kanske prästen försvinner. När jag vaknade upp ur medvetslösheten några dagar senare var han borta.

Det som utlöste stroken var att Cinna kvävde en nysning vilket orsakade en spricka på halspulsådern.

– Så nys och gäspa för allt i världen!

Innan Cinnas stroke var hon aldrig riktigt lycklig. Fokus låg på att hitta ►

Jag önskar ingen annan en stroke, men önskar alla en andra chans till livet – jag fick chansen och tog den.

den perfekta mannen, det mest glamorösa jobbet och att vara i centrum. Visst kunde jag skratta och känna mig glad, men det var själsligt tomt, menar hon.

– Förr såg jag lyckan, men kunde inte riktigt grabba tag i den – kunde inte riktigt öppna dörren till lyckan. Nu känns det som om alla dörrar är upplåsta och jag är lycklig för första gången i mitt liv. Idag lever jag här och nu och är oerhört tacksam för min familj och mina vänner. Tidigare ogillade jag djur och tyckte mest att de var till besvär. Idag rider jag ofta, har katt och älskar djur.

En sjukdom betyder förstås okänd mark och är ofta tufft. Många kommer till en punkt där de känner för att ge upp. Under mina fem och ett halvt år

med stroke har jag konstigt nog aldrig tänkt så, menar Cinna.

– Jag önskar ingen annan en stroke, men önskar alla andra en chans till livet – jag fick chansen och tog den.

När Cinna vaknar upp på sjukhuset, försöker hon prata med sin familj, men de förstår inte.

– Jag funderade på varför jag inte tidigare märkt att min familj är ”knäpp”, som inte förstår. Snart gick det upp för mig att det ju var jag som inte kunde prata.

Efter en dryg vecka på sjukhuset var det dags för rehabilitering under tre och en halv månad. Det var en tuff tid med mycket träning, dels för att få igång motoriken i kroppen och dels att med hjälp av dataprogram börja lära sig prata, läsa och skriva igen.

– Visst har jag slitit mitt hår och gråtit, men inga långa stunder. Man hör ofta att svensk sjukvård är dålig, men jag tycker den har varit kanon.

Orden kom inte tillbaka, utan Cinna har varit tvungen att lära om helt från början. Ett år efter olyckan kunde hon prata långsamt och med fem ords meningar. Innan stroken hade hon spelat piano i 21 år, men nu är allt borta. Idag, knappt sex år senare kan hon skriva adress och namnteckning, men sen krampar det och därför har datorn blivit en god vän. Hon har lyckats ta körkort, men kan bara fokusera på körningen, inte prata i mobilen eller lyssna på musik samtidigt. Cinna går fortfarande till sjukgymnast och logoped då och då.

– Jobbigast är att värken i kroppen finns kvar och jag får leva med smärt- ▶



Cinna Bromander berättade sin historia på Hjärnfondens dag, förra året. Hjärnfonden samlar in pengar till forskning och information om hjärnan och dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar.

Cinnas 4 tips

(varje stroke är dock individuell)

1. Leva här och nu

2. Ha tålamod vad gäller rehabilitering – ”rom byggdes inte på en dag”.

3. Viktigt är att anhöriga inte pratar över ens huvud – jag hörde och förstod allt, men kunde inte förmedla svaren.

4. Håll fast vid hoppet! Det finns alltid hopp, så länge man tror på det.

STROKE

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp i hjärnan) och hjärnblödning. Stroke drabbar cirka 30 000 svenskar varje år. Av de som fått stroke har cirka 85 procent fått en hjärninfarkt och cirka 15 procent en hjärnblödning. Stroke är en av de vanligaste orsakerna till funktionsnedsättningar och förtidig död i Sverige. Medelåldern ligger på 75 år, cirka 20 procent av de som fått stroke är under 65 år.

Rehabilitering gör att man kan återfå många av sina förlorade förmågor eller lära sig att kompensera för dessa. Många lider dock av dolda funktionsnedsättningar som till exempel extrem trötthet, depression, yrsel, synfältsbortfall, nedsatt minne, koncentrationssvårigheter och humörsvingningar.

Källa: HJÄRNFONDEN

Vatten i örat?



Aqua Clear. Det nya och skonsamma sättet att hålla fukt och vatten borta från örat.

Spraya i örat, och vattnet dunstar på ett ögonblick.

Aqua Clear. Enkelt, snabbt och skonsamt.

www.mylan.se



Det finns många sätt att försöka få ut vatten ur örat. Några fungerar, andra inte. Vissa sätt är direkt ohälsosamma, som t ex att pilla med ett finger eller en bomullspinne. Då tillför du bara bakterier till örat, som är den perfekta miljön för inflammationer, vaxproppar och andra besvär.

stillande medicin. Det är hjärnan som spelar ett spratt och skickar ut smärtsignaler i onödan. Det känns ungefär som att komma åt huden, efter att man har bränt sig en solig sommardag. Läkarna har sagt att det tar minst fem år för hjärnan att reparera sig själv, sen kan man räkna med att bli bättre. Men tröttheten kommer nog att finnas kvar, man får ju inte glömma att cirka fem centimeter av hjärnan har dött. Jag behöver ofta sova tolv timmar per natt. Idag förstår jag män på ett annat sätt – de som ofta bara klarar en sak i taget – så är det för mig numera, säger Cinna med humor i blicken.

Efter en stroke blir 70-80 procent av individerna deprimerade, men det blev inte Cinna. Allt åltande försvann, ångesten och alla negativa tankar. På morgonen tänker hon:

– Wow, vad är det för dag idag. Jag får en känsla av upprymdhet. Jag höll inte på med meditation eller mindfulness tidigare, men idag förstår jag vad det står för och jag har fått det helt gratis. Hälsa för mig idag är att umgås med familj, vänner och mina djur. Jag äter relativt hälsosamt, men det verkar som om även det justerat sig själv idag. Jag kan äta två broccolihuvuden som godis – jag älskar det.

Cinna har inga ambitioner att gå tillbaka till skådespeleriet och vet inte vad framtiden bär med sig. Hon tar ett steg i taget och lever här och nu.

– Just nu undervisar jag för afasiker (afasi = språkstörning till följd av hjärnskada), som jag själv. Mitt mål är att hjälpa andra som haft en stroke och som inte varit lika lyckligt lottade som jag. Jag föreläser även gärna om mina egna erfarenheter, om lycka och att leva här och nu. Just nu längtar jag efter sommaren och värmen, då min smärta brukar bli lite bättre, säger Cinna innan hon går ut i kylan för att promenera till jobbet.

Stroke – snabb insats räddar liv

Stroke slår till plötsligt och är en akut sjukdom som kräver snabb sjukhusvård. Det är vanligast i högre åldrar, men drabbar ibland även yngre. Fler män än kvinnor insjuknar. Som med många andra sjukdomar kan man minska risken genom sin livsstil – att äta balanserad kost och motionera, vilket gör att man håller vikten normal och blodtrycket på en sund nivå. Rökstopp är extra viktigt.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

Cirka 30 000 insjuknar årligen i Sverige i akut stroke och det är betydligt vanligare i högre åldrar och alltså allra vanligast i ålder över 85 år. Dödligheten ligger på cirka tio procent under första veckan efter insjuknandet och cirka 20 procent under första månaden. Under senare år (från 1998) har antalet insjuknande inte ökat utan snarare minskat något och man brukar räkna med 115 insjuknande per 100 000 invånare.

Stroke är en akut sjukdom. Vi har under många år lärt oss att hjärtinfarkt skall behandlas på sjukhus så snart som möjligt. För den som insjuknar i stroke är det ännu viktigare att komma till sjukhus så snabbt som möjligt och helst ännu snabbare. För varje minuts fördröjning dör miljontals nervceller och detta kan i många fall förhindras. Tid räddar hjärnan. Stroke är ett medicinskt akutläge och tiden är dyrbar för behandling, vänta aldrig och se ”om det går över”. Numera talar man om ”hjärnatack” i många länder för att inskräpa betydelsen av ett akut omhändertagande.

I ett nationellt kvalitetsregister, Riks-stroke, www.riks-stroke.org, finns uppföljningar av strokevården tillgänglig.

Några olika typer av stroke är:

- **Ischemisk stroke** som beror på en akut tilltäppning av blodtillförseln till ett område i hjärnan, lillhjärnan, hjärnstammen eller ryggmärgen. Tilltäppningen kan bero på en emboli (en plugg) som lossnar från hjärtat eller från de stora kärlen (exempelvis halspulsådern). Det kan också bero på en ren tilltäppning av kärlat beroende på åderförfattning (ateroskleros). Ischemisk (förlust av blodförsörjningen)



6 akuta strokesymtom – åk till sjukhuset!

1. Mungipan hänger när man ler.
2. Plötslig förlamning, domningar och känselbortfall i exempelvis armen; klarar exempelvis inte att hålla armarna upplyfta i tio sekunder utan att armen faller ner.
3. Att plötsligt få sluddrigt tal, svårt att förstå och tala.
4. Att synen och balansen plötsligt försämraras.
5. Plötslig huvudvärk.
6. Stroke beror aldrig på ett olycksfall.

Foto: SHUTTERSTOCK

stroke är den vanligaste typen av stroke och står för cirka 80 procent av alla strokeinsjuknande.

- **Hemorragisk stroke** beror på för mycket blod i ett område i hjärnan, antingen av att en ischemisk stroke omvandlas på grund av ny blodförsörjning eller att det blir en blödning ut i hjärnan.

- **Lakunärt stroke** är en typ av ischemisk stroke. Ordet lacunär kommer från franskan och betyder helt enkelt ”sjö”. Begreppet kommer av att det angripna området i kroniskt skede förefaller vara ett tomrum i en omgivning av normal hjärnvävnad. Det brukar anges att storleken inte ska vara större än en och en halv centimeter. Tillståndet beror på en småkärlsateroskleros, där kärlen är de små kärl som går in i hjärnvävnaden.

- **TIA** står för Transient Ischemic Attack, det vill säga övergående attack av blodbrist till hjärnan och definieras av att symtomen helt ska ha försvunnit igen inom 24 timmar. TIA kan bero på ett flertal orsaker. Det klassiska är bristande blodförsörjning (syresättning) bero-

ende av en förträngning i halspulsådern eller i artärer inne i skallen. TIA skall också handläggas akut och kan jämföras med det mer kända hjärtproblemet instabil angina pectoris (föregångare till hjärtinfarkt).

De vanligaste riskfaktorerna för stroke är högt blodtryck, rökning, höga blodfetter (högt kolesterol), diabetes, genetik, hjärtkärlssjukdom och förmaksflimmer. De riskfaktorer som man inte kan göra något åt är ålder (insjuknanderisken dubblas för varje tioårsperiod efter 55 års ålder), kön (större risk för män än kvinnor) eller genetik (strokerisken ökar med faktorn 2,4 om fadern haft stroke eller TIA och med faktorn 1,4 om modern haft dessa sjukdomar).

De övriga riskfaktorerna kan påverkas så att blodtrycket är under 140/90 eller helst vid annan samtidig sjukdom under 130/85 mmHg. LDL (low density lipoprotein) kolesterol skall vara under 2,5 mmol/l eller lägre beroende av hur många andra riskfaktorer man har, förmaksflimmer ska behandlas med antiko-

gulantia (warfarin) medan acetylsalicylsyra inte har visat sig vara effektivt för att hindra förstagångsinsjuknandet i stroke. Sluta röka – förstås! Blodtrycket är den enskilt viktigaste riskfaktorn och med adekvat behandling sker en betydande riskminskning. Det finns en hel rad andra tillstånd som kan ge ischemisk stroke som inte vidare diskuteras här.

Akut behandling vid stroke är trombolytisk (inom fyra timmar!). De senaste 10-15 åren har en teknik med proppupplösande behandling (trombolytisk) etablerats med mycket hög vetenskapligt underlag och mycket god effekt. Behandlingen är aktuell för nyinsjuknande med stroke (ischemisk) mellan 18-80 år och där behandlingen kan påbörjas inom fyra och en halv timmar efter insjuknandet. För närvarande får ungefär åtta till tio procent av nyinsjuknade strokepatienter tillgång till denna behandling. Vi vet inte säkert hur många patienter som rent teoretiskt skulle ha nytta av behandlingen i akutskedet, men siffran 20 procent verkar rimlig.

Strokesjukdomen behandlas bäst på en så kallad strokeenhet. Det finns bra vetenskaplig dokumentation för att visa att denna vårdform är bäst. Strokeenhet finns på nära nog all svenska sjukhus och består av ett multidisciplinärt team som innefattar strokekompetens i form av läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, arbetsterapeut, sjukgymnast, kurator, logoped med tillgång till dietist och psykolog. Det är inte visat vilken funktion som ger bäst behandlingsresultatet, men det är sannolikt så att summan av kompetenserna är bättre för patienten än de enskilda delarna. I Sverige vårdas numera cirka 85 procent av patienterna på strokeenhet. Man önskar kombinera det akuta omhändertagandet med en direkt akut påbörjad rehabiliteringsinsats. I det akuta insjuknandet är det kontroll av vätske- och energiintag, kolla sväljningssvårigheter, följa blodsockernivån, blodtrycksnivån, kroppstemperaturen, förhindra infektioner, förhindra djup ventrombos och att starta en tidig rehabilitering som är det viktiga omhändertagandet. Behandling med trombocythämmare (acetylsalicylsyra) i akutskedet ska förhindra nytt insjuknande i stroke. ▶



Vanliga riskfaktorer för stroke är högt blodtryck, rökning, höga blodfetter och diabetes

Man kan räkna med att halvera risken för stroke genom att sluta röka

Rehabiliteringen efter sjukhusvården kan bedrivas i många olika former, även i patientens hem. Det är nödvändigt med ett nära samarbete mellan akutsjukvården och kommunens insatser eftersom rehabiliteringen pågår under lång tid.

Resultaten för den enskilde patienten följs i det nationella kvalitetsregistret både tre månader och ett år efter insjuknandet. Vid tre månaders uppföljning numera är cirka 80 procent av strokepatienterna oberoende av hjälp med vardagsaktiviteter.

I framtiden kan det finnas ytterligare behandlingsalternativ. Exempelvis endovaskulär behandling, där man kan gå in ett kärl (artär) med en kateter och antingen göra intraarteriell trombolys eller ta ut tromben (proppen) via katetern eller göra så kallad angioplastik, där man vidgar ett förträngt kärl genom katetern. I dagsläget pågår många vetenskapliga studier på området som ännu endast kan utföras på ett fåtal ställen i landet. Alternativa behandlingar till Waran är också under utveckling som kanske kan minska blödningsrisken och minska behovet av doskontroller. Vidare pågår många studier för att bedöma effekten av olika behandlingar inte minst rehabiliteringsinsatser.

Man skiljer på primär (att förhindra att stroke inträffar hos en frisk person) och sekundär prevention (att förhindra att en ny stroke eller hjärtkärlsjukdom) åter drabbar samma person.

Primär prevention är kost och livsstil, som har betydelse för strokeinsjuknande, troligen huvudsakligen genom att viktreglering och

ökad motion har betydelse för blodtryckssänkning. Alkohol i låg till moderat mängd utspridd över veckan minskar risken för stroke, möjligen också genom effekten att sänka blodtrycket, öka HDL något ("det goda kolesterolet") och att minska risken för hjärtkärlssjukdom som i sin tur även ger hjärnkärlssjukdom. Blodtryckssänkning är det viktigaste i primärprevention, där målet ska vara 140/90 mmHg och lite lägre, 130/90, vid samtidig hjärtsvikt, njursvikt och diabetes. Rökstopp är också centralt i att förebygga stroke. Man kan räkna med att halvera risken för stroke genom att sluta röka och uppskattningar visar att nära 20 procent av strokeinsjuknanden är orsakade av rökning. Sänkning av blodfetterna ner mot LDL 2.5 mmol/l bör ske med statiner. Anti-coagulation vid förmaksflimmer kan undvika många insjuknanden i stroke. Operation av förträngningar av halspulsådern har visats vara effektivt för att förhindra stroke.

Sekundär prevention är viktig då ungefär 25 procent av alla stroke inträffar sedan man redan haft en stroke. En andra stroke har en tendens att komma redan inom 30 dagar efter det första insjuknandet. Sekundärpreventionen ser lite olika ut beroende på orsaken till och lokaliseringen av det första strokeinsjuknandet. I princip är det trombocythämmande medel, blodfettssänkning (statiner), blodtrycksreglering, antikoagulation vid förmaksflimmer och åtgärder mot eventuella förträngningar i halspulsådern. Självfallet skall också andra samtidiga sjukdomar regleras, typ diabetes och njursvikt.

Referenser:

1. Nationella riktlinjer för strokesjukvård. Socialstyrelsen 2009. www.socialstyrelsen.se/riktlinjer
2. Wityk RJ, Llinas RH: Stroke, American College of Physicians, 2007.
3. Mätzsch T, Gottsäter A (red.) Stroke och Cerebrovaskulär sjukdom. Studentlitteratur 2007.
4. Andsberg G. Endovaskulär behandling vid akut ischemisk stroke. Neurologi i Sverige 2011; 1, 33-37.
5. Riks-strokes hemsida. www.riks-stroke.org



Docent Dag Arvidsson, specialist i kirurgi, startade CFTK 2007 och var först i Sverige med operationsmetoden Sleeve Gastrectomy. Fortfarande är det väldigt få kliniker i Sverige som kan erbjuda Sleeve Gastrectomy.

Funderar du på viktoperation? CFTK har lång erfarenhet och kort väntetid!

På CFTK utför vi operationer på personer med BMI över 30 – både Sleeve Gastrectomy och Gastric Bypass. På vår hemsida www.cftk.se hittar du utförlig information om dessa metoder. Du är också välkommen att boka tid för en kostnadsfri konsultation.

Sjukdomen fetma innebär att man har ett BMI över 30. Fetma medför ökad risk för flera följsjukdomar och riskerna ökar med vikten. Exempel på sådana sjukdomar är diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, fertilitetsproblem, urinläckage, sömnapné och nedslitna knä- och höftleder.

Se våra nya informationsfilmer:
• Fakta om övervikt
• Psykologin bakom fetma
• Lär känna din kropp
• Förändra ditt liv
på www.cftk.se

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

CFTK, Drottninggatan 99, 113 60 Stockholm. Telefon: 08-32 62 20. www.cftk.se

Kunskap på nätet: DOKTORN.com

På www.doktorn.com kan du prenumerera på vårt nyhetsbrev, gå med i vår Hälsopanel, ställa frågor till någon av våra experter och ladda ner material om olika terapiområden. Du kan även läsa goda matrecept, spännande intervjuer och om den senaste forskningen. Välkommen till DOKTORN.com!

STARTSIDAN. Här hittar du det senaste inom medicin, hälsa och välbefinnande när du behöver det, där du behöver det.

FRÅGA DOKTORN. Fråga våra experter om hälsa, medicin & välbefinnande.

BROSCHYRER. Ladda ner broschyrer gratis om olika terapiområden.

WEBB-TV. Se senaste avsnittet av DOKTORN Nyheter och andra informativa och kunskapsrika filmer.

LÄSARSERVICE. Prenumerera på vårt populära nyhetsbrev, ladda ner senaste numret av Tidningen DOKTORN eller kontakta redaktionen.

FACEBOOK. Om du söker "DOKTORN.com" hittar du oss på Facebook, svärare än så är det inte!

Alla har vi känt rädsla vid olika tillfällen, som när man tittar på en thriller på film, när dottern för första gången ska klättra högst upp i klätterställningen eller när du ska prova något nytt och är rädd att göra fel. Men vid en fobi har rädslan gått över till mer irrationell ångest över en viss situation, vilket ofta påverkar livskvalitén negativt. Därför är det bra att veta att många kan bli hjälpta relativt enkelt och snabbt.

Text: **PERNILLA BLOOM**

FOBI

– en inlärd rädsla

En fobi är en irrationell fruktan för en viss sak eller situation. Man känner sig begränsad och i vissa fall kan den vara så svår att personens liv blir helt präglad av denna rädsla.

– Orsaken till att man får en fobi förklaras ofta som en kombination av arv och miljö, som det mest annat också, säger Gabriella Svanberg, legitimerad psykolog.

Hon menar att man ärver en sårbarhet, exempelvis blyghet, men sedan är det ofta någon livshändelse som triggar igång beteendet och så hamnar man i en negativ spiral som gör det svårare att bryta ”ovanan”. Om man till exempel en gång håller ett föredrag där alla börjar skratta, kan det leda till negativa tankar och undvikande av samma situation i framtiden. Detta gör då att man inte får möjlighet att ”lära om”, det vill säga få erfarenheten att andra inte skrattar när man håller föredrag. Om man vid senare tillfälle



Gabriella Svanberg hjälper många att lära om och bli av med sin fobi.

skulle stå framför publik igen blir det lätt ”ångestladdat” och obehagligt. Till slut kan man få ångest bara av att tänka på att prata inför folk.

– Många väljer bort viktiga aktiviteter och situationer för att slippa må dåligt. När man dessutom successivt begränsar sitt liv så att det påverkar vardagen negativt, är det en fobi, säger Gabriella Svanberg. Vid social fobi upplever man sig vara granskad av andra och många är rädda för att rodnad,

Vanliga symtom

Vanliga symtom vid en fobi är att känna rädsla, ångest och att undvika det man är rädd för. Du kan få effektiv KBT-behandling via internet genom www.internet-psykiatri.se. Du får då inom kort träffa en läkare för bedömning och under behandlingen har du kontakt med en psykolog.

”Munnen känns inte så torr längre”

När det känns torrt...

...kan Membrasin göra stor skillnad. Klinisk forskning* vid Åbo universitetssjukhus visar att detta kosttillskott baserat på olja från havtornsbär verkligen fungerar. Membrasin innehåller flera olika fettsyror, bl a Omega 3, men framförallt Omega 7 som främjar fuktbalansen i kroppens slemhinnor. **Membrasin kan därför med fördel användas i samband med torrhetsskänsla i t ex ögon, mun, underliv, luftvägar eller urinvägar.** Membrasin är även välgörande för huden.



* Ett axplock av gjorda Membrasinstudier: Petra S Larmo m fl. Oral Sea Buckthorn Oil Attenuates Tear Film Osmolarity and Symptoms in Individuals with Dry Eyes. The Journal of Nutrition 2010. Erkkola R and Yang B (2003) Sea Buckthorn Oils towards Healthy Mucous Membranes. AgroFood Industry hi-tech.3,53-57. Yang B(2003) Effects of Sea Buckthorn Oil on Skin. Asia Pacific Personal Care 4 (5), 46 – 49. Yang B, Kallimo K, Mattila L, Kallio S, Katajisto J, Peltola O and Kallio H (1999) Effects of Dietary Supplementation with Sea Buckthorn (Hippophae rhamnoides) Seed and Pulp Oils on Atopic Dermatitis.

FINNS I DIN HÄLSOBUTIK OCH PÅ VISSA APOTEK

Hela Pharma 0515-77 78 79 www.helapharma.se



svettas och stamma. Specifik fobi kan vara överdriven rädsla för exempelvis spindlar, ormar, hissar eller flygresor. KBT (kognitiv beteendeterapi) och/eller medicinering är de vanligaste behandlingsformerna för fobier

Inom KBT som bygger mycket på inlärningssteori talar man om obehag och betingad respons (olika sätt att lära in saker). Att vi automatiskt drar undan handen om vi bränner oss kallas obetingad respons. Betingad respons är istället att man exempelvis minns en speciell doft från barndomen, som gav ett visst lugn. Känner man samma doft som vuxen kan man automatiskt bli lugnare.

– Fobier är alltså ett inlärt beteende, som man successivt måste ”lära om”. Detta kallas exponering vilket går ut på att man successivt utsätter sig för det man är rädd för och lär sin hjärna att det är ok. Ungefär som när man ska lära sig hoppa från en hög trampolin – då börjar man på en låg nivå och när man känner sig bekväm där, går man högre upp och så småningom ännu högre upp, förklarar Gabriella.

När man vänjer sig kallar man det för att man habituerar. Om man exempelvis går in i ett rum där det luktar illa, så känner man efter ett tag inte lukten, eller om man badar varmt så känns det snart inte lika varmt.

– Vi människor har en tendens att vänja oss vid det mesta i livet, säger Gabriella med glimten i ögat.

Positiv förstärkning (belöning på ett eller annat vis) gör att vi upprepar beteendet. Köper jag en lott och vinner, så köper jag sannolikt en lott igen. Inom fobiträning talar man mycket om förstärkning på kort och lång sikt. Den onda cirkeln som personer ofta ham-

nat i och som gör att de vidmakthåller en rädsla är att de skapar så kallade säkerhetsbeteenden (positiv förstärkning på kort sikt). Om man har social fobi och kommer in i ett rum fullt av människor, kanske man vänder och går ut igen. Då får individen positiv förstärkning på kort sikt, det vill säga ångesten sjunker. Man mår bättre när man gått ut igen, vilket gör att personen förmodligen använder ”samma knep” igen nästa gång. Andra sätt som inte är lika tydliga är att ha håret framför ögonen, titta bort eller att inte svara i telefonen. Allt detta känns bra på kort sikt och minskar ångesten, men på lång sikt isolerar man sig och vänjer sig inte vid att vara i ett rum med folk.

Behandlingen går ut på att man successivt tar bort alla säkerhetsbeteenden/undvikanden på kort sikt för att sakta men säkert vänja sig vid det som skapar oro och på lång sikt bli ångestfri. När det gäller just social fobi går mycket ut på att fokusera mer på omvärlden istället för att bli mer och mer självfokuserad, förklarar Gabriella.

– Det kan räcka med en intensiv behandling på några timmar i följd om det gäller specifik fobi, men för social fobi krävs ofta en behandlingstid på runt tolv tillfällen eller fler, plus hemuppgifter. Även gruppterapi för social fobi är populär, där många deltagare känner en lättnad över att se att andra fungerar på liknande sätt, menar Gabriella.

4 RÅD

Självhjälp mot ångesten

- 1 Kunskap om att ångest är en flykt/kamp reaktion som kan slå till vid fel tillfälle, men stannar man kvar så minskar ångesten.
- 2 Exempel på redskap för att styra sina känslor kan vara att fokusera på något annat, avslappning, positivt tänkande och att lära sig tolka sina kroppsliga signaler rätt.
- 3 Lära sig skatta sitt obehag från 0-100 så att man märker att det blir bättre och bättre.
- 4 Ditt mod. Det visar man redan genom att erkänna att man har problem och söka behandling för det.

I övrigt kan det hjälpa att se till att få en god och regelbunden sömn, minska kaffe- och nikotinkonsumtionen, motionera regelbundet och träna sig på att slappna av. Kanske med hjälp av något avslappningsprogram, meditation eller yoga.

OVANLIGA FOBIER

Att vara mörkrädd eller rädd för höjder och spindlar känner de flesta till. Här är ett litet urval av några mer ovanliga fobier.

Aikmofobi: Rädsla för vassa och spetsiga föremål. Människor som lider av detta i extremt hög grad kan till och med vara rädda för ett pekande finger.

Anthofobi: Rädsla för blommor. En åkomma som kan göra det mycket svårt för den drabbade att röra sig utanför bostaden.

Coulrofobi: Rädsla för clowner. Och det gäller inte bara onda clowner, som ju skall vara skrämmande, utan också om helt vanliga sådana.

Nomofobi: Rädsla för att vara utan mobiltelefonkontakt. Det är en av de senast beskrivna fobierna. Den kan vara så uttalad att man aldrig stänger sin mobiltelefon och har den med sig överallt.

Osmofobi: Rädsla för lukter. Detta tillstånd kan vara begränsat till en enda speciell lukt eller alla slags starka lukter.

KÄLLA: ILLUSTRERAD VETENSKAP



Foto: SHUTTERSTOCK

Klåda i underlivet?



Många tror **felaktigt** att klåda, sveda, lukt och flytningar alltid är underlivssvamp!

- Förebygger och behandlar illaluktande flytningar och klåda i underlivet.
- Innehåller mjölksyrabakterier som hjälper till att återställa balansen i slidan.
- Naturläkemedel med dokumenterad effekt.*
- Skonsamt – utan färgämnen eller konserveringsämnen.

Finns endast på apotek.

Ferrosan AB • Box 268 • I 35 25 Tyresö

*Anders Hallén, Connie Jarstrand och Calle Pahlsson, Akademiska sjukhuset, Uppsala universitet, 1992.

vivag
– Naturlig balans



Massmedia svämmar över av TV-serier och reportage med sex i fokus. Men den bild som ofta målas upp av den fördomsfria och obekymrade sexutövaren kan vara svår för många att identifiera sig med. Sex är inte alltid problemfritt, i synnerhet inte när kroppen åldras och förändras.

Text: TOVE TINGVALL

Sex mitt i livet

Klimakteriet infaller i genomsnitt vid 50 års ålder för kvinnor och har flera kroppsliga omdaningar som följd. Förändringarna i hormonnivåer kommer smygande och startar på allvar cirka tio år innan menopaus. Män går inte igenom motsvarande hormonsänkning, det betyder emellertid inte att de är opåverkade av sitt åldrande.

Eva Moraeus är överläkare i gynekologi och obstetrik vid Sexualmedicinskt Centrum i Göteborg där man tar emot vuxna patienter med sexualrelaterade besvär.

– Den minskade östrogenhalten hos kvinnan är mest märkbar veckan före menstruation då nivåerna är som lägst. Det man ofta upplever först är att sexuell beröring som tidigare brukat kännas skön nu känns irriterande mot slidans slemhinnor. Det beror på att sänkningen i östrogen gör slemhinnorna torrare och skörare och man kan behöva tillföra hormonet lokalt för att sex ska inte ska vara obekvämt eller smärtsamt.

I vuxen ålder är det också vanligt att man bär på svampsporer i slidan. Om slemhinnan dessutom är försvagad är det lättare för svampinfektioner att få fäste. Då kan det bli aktuellt med en kombination av svampdödande medel och östrogen.

Vad det gäller lusten till sex så va-

rierar det naturligtvis från person till person men att det skulle finnas några generella skillnader mellan kvinnor och män avfärdar Eva Moraeus som en myt.

– Kvinnors lust ökar i samband med ägglossning, förutsatt att man inte äter P-piller som gör att ägglossningen uteblir, men i övrigt ligger skillnaderna i lust mycket mer på det personliga planet. Man påverkas ju av det som händer i livet, stress och depression verkar ofta mycket dämpande för lusten både hos kvinnor och hos män.

När en patient söker till Sexualmedicinskt Centrum för problem i den sexuella relationen är det vanligaste att man får träffa experter från olika discipliner.

– Det är viktigt att reda ut vad problemen bottenar i. Sex omfattar så många delar av kroppen och psyket att det ofta krävs en ordentlig utredning för att gå till botten med problemen.

”Könssjukdomar är inte alls ovanligt hos medelålders personer.”

Det är heller inte ovanligt att partnern behöver stöd i den processen. Är det till exempel så att problemet primärt är känslomässigt och bedömningen blir att det finns en störning i själva relationen hänvisar vi till familjerådgivning innan vi går vidare. Det är inte alls ovanligt att det tar lite tid att komma till rätta med problemen.

Har man dragits med smärtor i samband med samlag en längre tid kan man även efter att det medicinska besvären läkt ut känna obehag inför sex. I dessa fall kan man få hjälp med praktiska tips av en sexualrådgivare.

– Kroppen bygger upp smärtminnen som baserar sig på tidigare upplevelser och då kan man behöva lura hjärnan förbi de minnena.

Omkring 30-40 procent behöver också psykoterapi för att komma över sina problem. I synnerhet om de orsakas av att man tidigare utsatts för ett trauma av sexuell natur.

Ett annat besvär som blir mer vanligt med åldern är inkontinens. Det kan drabba en tillfälligt eller mer permanent och kan i vissa fall påverka den sexuella upplevelsen. Många tycker att det kan kännas genant att söka hjälp och kan därför dra sig för det. Men om man har besvär av sin inkontinens finns mycket hjälp att få i form av träningsprogram och hjälpme-

Lusten varierar under livet. Är man inte nöjd är det bättre att prata om saken än att lida i tysthet.

"Loppet inte kört om erektionen uteblir"

del för lättare besvär och läkemedel och kirurgi för de svårare.

Tvårt om vad man kan förvänta sig så är medelålders kvinnor och män inte bättre på att använda kondom när de träffar en ny partner än vad ungdomar är, berättar Eva Moraes.

– Könssjukdomar är inte alls ovanligt hos medelålders personer trots att de allra flesta vet hur man skyddar sig mot att bli smittad eller smitta andra.

Män går inte igenom klimakteriet på samma sätt som kvinnor men andelen som råkar ut för problem med erektionen, erektil dysfunktion ökar med åldern.

– Man brukar grovt säga att andelen män med erektil dysfunktion motsvaras av åldern, det vill säga 50 år motsvarar 50 procent. Men för att det medicinskt ska räknas som erektil dysfunktion ska det vara kontinuerliga problem så att samlag inte alls kan genomföras berättar Åke Pousette, läkare och tidigare professor i Andrologi vid Karolinska Institutet.

Orsaken bakom erektionsproblemen är oftast en kombination av flera saker. Det kan börja med ett medicinskt problem i botten som till exempel för låga halter av testosteron i kroppen. Detta kan sedan få psykiska konsekvenser som spår på problemet och får det att förvärras. Vad som orsakar den erektila dysfunktionen bör man ta reda på med hjälp av en medicinsk genomgång. Bland annat kan man använda en så kallad Rigiscan, som är en apparat som mäter erektionen i sömnen.

– Om man får erektion i sömnen men inte i vaket tillstånd tyder det på att tillståndet är psykogent. Om inte brukar vi ta fasta på det medicinska problemet först för att sedan behandla det psykogena parallellt om den medicinska behandlingen inte är tillräcklig.

Åke Pousette poängterar att det är viktigt att inte avfärda erektil dysfunktion eftersom det kan vara tidiga tecken på medicinska problem

som till exempel hjärtkärlsjukdom och diabetes typ 2.

Bukfetma och metabola syndromet är tillstånd som kan ge minskade testosteronhalter och erektil dysfunktion, men halten kan också påverkas av ärftliga faktorer. Ett vanligt symptom på testosteronbrist är att man känner sig trött och orkeslös.

– Något manligt klimakterium finns inte som hos kvinnor men hos en del sjunker testosteronhalterna mer drastiskt än hos andra när man kommer upp i åren. Eftersom bukfetma och diabetes är riskfaktorer så kan man genom att tänka på sin vikt och allmänna hälsa själv till stor del motverka att testosteronet sjunker.

En förändring som Åke Pousette har märkt de senaste åren är att män i större utsträckning söker för minskad lust än förut.

– Förut sa man alltid att kvinnor sökte för nedsatt lust och män sökte för erektionsproblem men nu hör man alltmer att män också söker för nedsatt lust. Min tolkning är att den nya mansrollen i vissa fall gör att män känner mer stress i vardagen än tidigare och att det resulterar i mindre lust precis som för kvinnor. Dessutom är det troligt att män i dag talar om dessa problem på ett mera öppet sätt än tidigare

Män påverkas olika av att inte kunna



Birgitta Hulter, sexolog, menar att vanligaste problemet är skilda sexuella önskemål.

ha penetrerande sex. För många är det inte centralt, men det är mycket vanligt att män med erektionsproblem mår psykiskt dåligt och drar sig undan sin partner. Något som kan vara minst lika påfrestande för kärleksrelationen som själva problemet i sig, menar Åke Pousette.

– Man ska inte tro att loppet är kört på grund av att erektionen uteblivit, för det finns mycket hjälp att få. Det bästa är att börja hos sin husläkare som om det krävs kan remittera vidare till en andrologimottagning. Om undersökningarna sedan visar att problemet har medicinsk grund börjar man oftast med att behandla den medicinska orsaken. Sedan finns även effektiva läkemedel av typen PDE-5 hämmare, som Cialis, Levitra och Viagra. Om det inte fungerar kan man gå vidare med mer manipulativa metoder som penisinjektioner och i sista hand proteser.

En åkomma som inte diskuteras lika mycket som erektionsproblem är för tidig utlösning. Det drabbar män i alla åldrar och kan vara besvärligt för sexlivet.

– Den medicinska definitionen på för tidig utlösning är om det går fortare än en minut efter penetration, men män upplever det mycket olika. Idag finns också nya läkemedel som hjälper till att förlänga den tiden, säger Åke Pousette.

Birgitta Hulter, sexolog på sexologimottagningen Sesam@AB träffar dagligen människor som är missnöjda med sitt sexliv. Hon berättar att den vanligaste orsaken till att de kommer till henne för rådgivning är att parterna har skilda sexuella önskemål. Något som kan få förhållandet att hamna i gungning.

– Livet i övrigt skapar förutsättningar för lust. Den kan variera mycket beroende på livshändelser som till exempel förälskelse, graviditet, förlossning, amning, småbarn, tonåringar hemma och så vidare, kanske framförallt hos kvinnor. Sorg, oro och ►



För en god relation krävs att man lyssnar på varandra och får ge uttryck för både önskemål, tankar och känslor.

Foto: SHUTTERSTOCK

överarbete påverkar dock både män och kvinnor.

Sexuella svårigheter kan vara symptom på en otillfredsställande relation och kommer ofta i dagern i samband med uppbrott och skilsmässor.

– För att en relation ska fungera bra är det viktigt att man skapar utrymme så att båda parter tankar, känslor och önskemål får komma till uttryck.

Vad det gäller regelbundenhet i samlivet menar Birgitta Hulter att det kan variera mycket mellan människor.

– Som i de flesta fall är det normalkurvan som gäller. Några har mycket sex, andra lite eller inget alls, och de flesta har det så där mittemellan, så att säga. Och det varierar under livets olika omständigheter – men behöver aldrig upphöra – om intresse finns.

Källor:
www.1177.se
www.andrologi.se
www.sesam.se

Svårt att sova?

Nu kan du välja den Valerina som passar dig!



För lindrig oro, när tankarna håller dig vaken*

Valerina Forte kan hjälpa dig att varva ner och sova gott när till exempel tankar eller oro stör din nattsömn. Valerina Forte är ett receptfritt läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbningsar.



När du har svårt att somna**

Att ibland ha svårt att somna är något som drabbar de allra flesta. Kanske beror problemen på en snarkade partner eller att sovrummet är för ljust. Valerina Natt är ett naturläkemedel som verkar sömngivande och som under lång tid använts vid tillfälliga insomningsbesvär.

*Valerina Forte (Valerina officinalis) är ett växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbningsar. **Valerina Natt är traditionellt använt mot tillfälliga insomningsbesvär. Läs bipacksedlarna för respektive produkt före användning. Tabletterna innehåller laktos. För mer information se fass.se eller pharbio.se

Från topp till tå – ÖGAT

Ögat kan liknas vid en kamera, där ljuset passerar genom linsen och fokuseras på filmen. I ögat finns också en lins, vilken ligger bakom den del i ögat som ger oss vår ögonfärg (regnbågshinnan). När synintryck passerar genom ögats yttersta hinna (hornhinnan) fokuserar linsen dessa synintryck som ljus, färger och former på ögats bakre del (nätinnan) som fungerar som en "mottagare". De registrerade synintrycken sänds vidare till hjärnan som sedan översätter dem till bilder. För att bilden vi ser ska vara helt skarp måste många saker fungera optimalt. Exempelvis kan ögats form vara sådan att ljusstrålarna inte bryts på rätt sätt, vilket kan leda till vanliga problem med synen – närsynthet och långsynthet.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Ögat är ett komplicerat organ. Det är många delar som behöver fungera tillsammans för att vi ska kunna se. Här är en översiktlig beskrivning av några av ögats delar och deras funktioner.

Hornhinnan är glasklar och utgör ögats yttre kontakt med luften. Det mesta av ögats ljusbrytande förmåga finns i hornhinnan.

Linsen är normalt en genomskinlig och klar struktur placerad precis bakom pupillen. Linsen har en justerande effekt på ljusbrytningen. Genom att linsen kan ändra form så kan ögat fokusera på olika föremål belägna på olika avstånd och ändå få en klar bild. Detta sker automatiskt. Man skulle kunna säga att ögat har ett inbyggt "autofokussystem" precis som kameran.

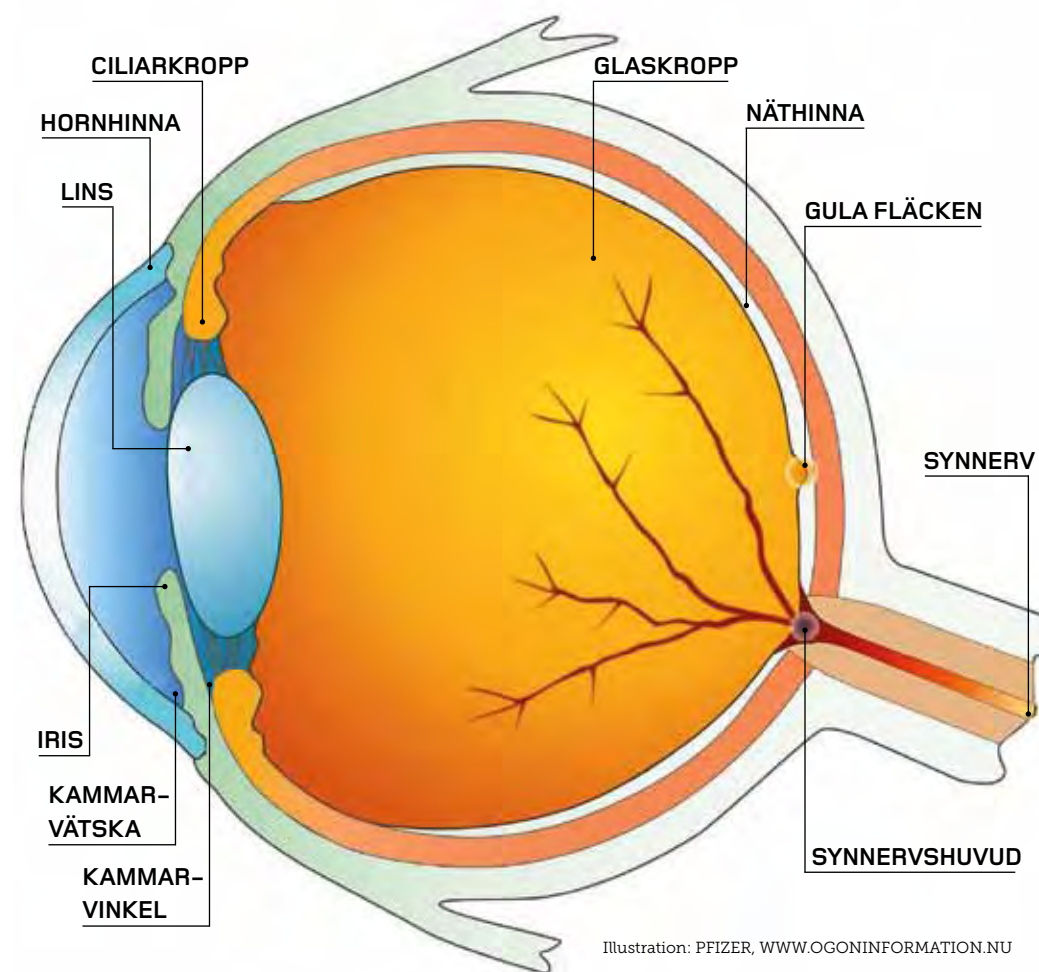


Illustration: PFIZER, WWW.ÖGONINFORMATION.NU

Iris eller regnbågshinnan är den del av ögat som bestämmer ögats färg. Man brukar indela ögonfärgen i blå, grön och brunfärgade ögon, men kombinationer förekommer också. Musklerna i regnbågshinnan har betydelse för pupillstorleken. Pupillen är hålet i mitten. Vid starkt ljus så blir pupillen liten. När det är mörkt blir pupillen större. Detta sker helt automatiskt. Man skulle kunna säga att detta är kamerans motsvarighet till "autobländare".

Senhinnan (sclera) är den yttersta av de hinnor som omger ögat. Den består av fast, vitglänsande bindväv och har till uppgift att skydda ögat och ge stadga så att det kan behålla sin form. Den främre delen av senhinnan är det man kallar ögonvitan. Senhinnan övergår längst fram i hornhinnan.

Glaskroppen är en klar genomskinlig gelé som fyller ut ögat inuti. Ibland kan det finnas små grumlingar som flyter omkring i glaskroppen och upplevs som "rörliga flugor" i synfältet. Detta är ett normalt, naturligt fenomen som är något mer frekvent förekommande hos närsynta personer.

Nätinnan sitter längst bak i ögat och fungerar som filmen i en kamera. Bilden som registreras på nätinnan skickas sedan vidare genom synnerven in till hjärnans syncentrum. Nätinnan består av synceller som överför ljus till kemiska och sedan elektriska signaler som kan tolkas av hjärnan. De synceller som tar emot ljuset kallas ljusreceptorer och finns i två varianter: stavar och tappar. Tapparna använder vi för att se färger i dagsljus med och stavarna används i mörker.

2 MYTER

1 Är det sant att man kan skada ögonen om man läser i mörkret eller sitter för nära tv:n?

Nej, vad än din mamma och pappa säger så är det inte sant. Dålig belysning skadar inte ögonen. Du kan få tillfälliga symptom, som trötthet, när du överanstränger ögat för att se, men de går över.

2 Kan kontaktlinser försvinna in bakom ögonen?

Det är fysiskt omöjligt att en lins skulle kunna försvinna in bakom ögat. En tunn hinna täcker ögat, och den sitter ihop med insidan av ögonlocken, så linsen kan omöjligt röra sig till ögats baksida.

Källa: www.acuvue.se

Synnerven som på fackspråk kallas "nervus opticus" förmedlar nervimpulser från gula fläcken och nätinnan vidare in till hjärnan och synbarken i hjärnan. Där omtolkas nervimpulserna och en bild uppstår. Synnerven förmedlar med sina en miljon nervtrådar mer information till hjärnan än något annat sinnesorgan.

Strålkroppen innehåller de trådar som håller linsen på plats. När strålkroppens muskel spänns slackar trådarna och linsen kan dra ihop sig och bli tjockare, så att man ser skarpt på nära håll. När muskeln sedan slappnar av spänns trådarna så att linsen blir plattare och man kan se skarpt på långt håll.

Källa: www.klarsynt.se

Har du upptäckt hudavlagringar på dina mörka kläder? Eller drabbats av en synnerligen besvärlig klåda i hårbotten? Har du även psoriasis någonstans på kroppen sedan tidigare finns det ännu större anledning att vara misstänksam.

Text: ANDERS ÅKER Foto: LARS EKDAHL

Mjäll kan vara psoriasis

Psoriasis i hårbotten kan precis som psoriasis på andra ställen på kroppen gå i skov. Skov betyder att besvären kommer periodvis och att du däremellan kan gå symtomfri. Symtomen vid psoriasis i hårbotten handlar främst om fjällning som bildas där psoriasisfläckarna finns samt en irriterande klåda. Hur allvarliga symtomen är upplevs ofta olika från person till person.

Att skilja psoriasis i hårbotten från mjäll kan vara svårt. Psoriasisfläckar tenderar att vara skarpt avgränsade från resten av huden, du kan alltså se tydligt enskilda rodnande partier i huden. Mjälleksem däremot är mer diffust spritt över hela hårbotten.

Fyra korta frågor

- Drabbas du ofta eller alltid av någon typ av klåda i hårbotten?
- Får du fjällbildning från håret på dina kläder?
- Kan du se tydligt avgränsade rodnande fläckar kring hårfästet vid öronen, pannan eller i bakhuvudet?
- Har du psoriasis någon annanstans på kroppen i dag?

"Må bra med psoriasis"

Det är ett projekt där man vill öka kunskapen om psoriasis och psoriasisartrit och dessutom ge människor verktyg för ökad hälsa och livskvalitet. Läs mer på www.psoriasisforbundet.se/mabra



Stefan Jarl har haft psoriasis i tolv år och några år senare fick han diagnosen psoriasisartrit. För Stefan betyder träningen mycket för att hålla ledvärken borta

PSORIASIS

- Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom som kan drabba både hud och leder.
- 250 000–300 000 personer i Sverige har psoriasis vilket gör den till en av våra vanligaste folksjukdomar.
- Idag vet vi att psoriasis är en systemsjukdom som kan påverka flera organ i kroppen.
- Det finns kopplingar mellan psoriasis och hjärt-kärlsjukdom, mag-tarmbesvär och ögonsjukdomar.

Källa: Psoriasisförbundet

behandlar du fläckarna med någon typ av preparat som kräm, lösning, liniment eller gel. Med gel behöver du inte förbehandla utan påbörjar själva behandlingen direkt. Dessutom slipper du känslan av att ha salva "i håret".

När du behandlar ska du undvika att skrapa med fingrar eller kam för att få bort fjällen, det handlar mer om att mjuka upp de fjälliga hudpartierna och få fram de röda fläckarna som är din psoriasis. Det är också dessa fläckar man behandlar, inte resten av huden. Förutom smörjandet finns även en mild form av röntgen, "Bucky", som används vid mer svårbehandlade fall.

Ingen typ av psoriasis är smittsam, men oavsett vilken typ av sjukdomen du har finns alltid en risk att du känner dig utsatt. Tydliga hudfläckar på huden, fjällande från hårbotten - det syns. Därför är det viktigt att nå ut med information om psoriasis och hur det är att leva med sjukdomen.

Du förtjänar att kunna lyfta på hatten och leva ett fullt normalt liv även om du har psoriasis i hårbotten – eller på någon annan del av kroppen!

Snabbt om sociala medier

Sveriges största väntrumstidning finns även på nätet. Du kanske har besökt www.doktorn.com någon gång? Laddat hem en broschyr, läst någon intressant artikel, skrivit ut ett gott middagsrecept eller frågat någon av våra duktiga experter om något du undrar över. Nu finns DOKTORN.com även på Facebook och Twitter. Där kan du se våra uppdateringar direkt, skriva kommentarer till oss och få tips om senaste nytt – när det händer, där det händer!

Gå in på www.facebook.com och helt enkelt sök DOKTORN.com eller besök [www.twitter.com/doktorn_com](https://twitter.com/doktorn_com) för vårt Twitter-konto.



Vad är Twitter? Twitter startade 2006 och är en så kallad mikroblogg. Med små meddelanden, max 140 tecken, kan du dela dina tankar med omvärlden. Twitter är en snabb kanal där man till exempel kan följa aktuella händelser som jordbävningen i Japan direkt. Många kändisar använder också Twitter och man kan ofta titta på andras uppdateringar utan att behöva bli medlem.



Vad är Facebook? Förmodligen den mest kända formen av sociala medier är Facebook som startades 2004 av Mark Zuckerberg. Du kan träffa gamla vänner, knyta nya kontakter, se bilder, berätta om vad som händer i tillvaron och ansluta dig till olika nätverk som kan handla om allt från nytta till nöje.



Bio-Biloba® för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du prova naturläkemedlet Bio-Biloba

Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%). Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1 - 2 tabletter om dagen.

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation:

Naturläkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.



Läs bipacksedeln noga innan användning

Enkelt och prisvärt.
Finns på apotek och
i hälsobutikerna

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se

Kommunikation & föräldraskap hör ihop

Var snäll mot dig själv!

Avslutningen i denna triologi kring föräldraskap kommer dels att ta upp några talande exempel från verkligheten, och dels handla om mina egna reflektioner inom området. Dessutom vill jag understryka vikten av att vara snäll mot sig själv. Visst gör man fel som förälder, men det räcker ofta med den insikten för att lära sig göra bättre val nästa gång.

Text: PERNILLA BLOOM

En sak jag alltid bär med mig är insikten om att en bra förälder gör minst 15 fel varje dag, enligt familjeterapeuten Jesper Juul. Detta ger mig stort hopp! Som förälder har jag som mål att lägga en god grund av självkänsla, egenvärde och självständighet för mina barn. Tänk att något som låter så självklart och enkelt ibland kan kännas så svårt.

Vem har inte som förälder då och då känt en viss hjälplöshet? Själv har jag många gånger frågat mig vad jag gör för fel och hur det kan bli så tokigt ibland. Mina barns och mitt eget temperament och personlighet avgör till viss del mängd och storlek på konflikterna. Sedan får man lägga till ryggsäcken vi bär med oss från vår egen uppväxt, fyllda med vad man borde/inte borde få göra som barn. Oavsett antal konflikter i familjen är en av de viktigaste lösningarna att fokusera på sig själv som individ.

En insikt jag gjort om mig själv på senare tid är att jag ibland har svårt för att verkligen lyssna. Ofta startas en process direkt när någon börjar prata, och mina tankar är redan på väg någon annanstans. Jag börjar associera till något utifrån mina erfarenheter och lyssnar inte fullt ut på det personen pratar om. Att lära mig bli en bättre lyssnare tillsammans med att tänka på vilket tonläge jag använder kommer att göra mig till en bättre förälder. Som ni märker ligger fokus på mig och vad jag kan förändra, då det är något som automatiskt får till förändringar även



Jesper Juul, familjeterapeut och författare.

i relationen till nära och kära. Visst kan det ibland kännas som om jag försöker lyssna fullt ut, hålla en lugn röst utan att låta tjatig, men att barnen fortfarande får utbrott. Jag är dock övertygad om att det blir färre konflikter och mer förtroende mellan mig och mina barn. Det är svårt att tvinga fram förändringar hos andra, men om jag gör anorlunda kommer sannolikt responsen på sikt att ändras.

Ett exempel på vikten av att vara lyhörd var när min man badade barnen och passade på att berätta att han skulle resa bort några dagar. Allt är frid och fröjd tills vår son på fyra år ska upp ur badet – han vägrar. Simon gnäller och skriker att han fryser, men vägrar att få handduken om sig. Min man förstår inte alls vad problemet är och försöker locka med olika saker – men utan resultat. Själv håller jag på med tvätten i rummet bredvid och när jag hör vår son skrika, slår det mig att det nog inte alls har med badet att göra. Det är nog hans sätt att visa sitt missnöje med att pappa ska åka iväg. Så snart min man byter fokus och frågar Simon om han tycker att det är jobbigt att han ska åka iväg, bryts cirkeln. Vår son vill komma upp i pappas famn och säger med gråten i halsen – jag kommer sakna dig!

Ett exempel från boken "Ditt kompetenta barn" handlar om en kille i sjätte klass som de senaste veckorna har mist lusten att göra läxor. Föräldrarna kan välja att "uppfostra" honom:

Oskar, varför måste vi hela tiden påminna dig om dina läxor – du vet ju att de måste göras, annars får man inga betyg!

Om föräldrarna däremot väljer att "se" honom behöver de bara säga vad de faktiskt ser:

"Jag kan se att du inte trivs med skolarbetet just nu Oskar. Har du funderat på hur det kan komma sig?" Kanske blir svaret fortfarande ett: "Nej" som sedan kan följas upp med: "Låt mig få veta om du kommer på något... Behöver du hjälp med läxorna?"

Problemet blir inte löst, men det viktiga är att Oskar upplever att han blir sedd. Kanske hittar han sina ord senare på dagen eller några dagar senare. Pauser är viktiga – livsviktiga!

Tar vi oss tiden att verkligen lyssna på våra barn? Vi kan ju alltid välja att när vi inte förstår oss på barnen, vara ärliga och säga just det – nu förstår jag faktiskt inte vad du vill, hjälp mig. Ju mer autentiska (personliga/ärliga) vi är mot oss själva och andra, desto rakare och enklare blir kommunikationen.

Lycka till och kom ihåg – var snäll mot dig själv!

Ett enkelt sätt att hålla öronen rena



NYHET!
Praktisk
spray

Vaxol öronspray mjukar upp och tar bort öronvax på ett naturligt sätt. Regelbunden användning håller öronen rena och förebygger att nya vaxproppar bildas. Vaxol öronspray är enkel och säker att använda – både för barn och vuxna.

Läs mer på www.vaxol.se

Vaxol finns att köpa på utvalda apotek!

VAXOL[®]
RENA ÖRON – ENKELT OCH NATURLIGT

ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se

En bra förälder gör minst 15 fel varje dag

Foto: SHUTTERSTOCK

MOTIVATIONEN

Mitt bästa hälsotips är att sluta röka och börja promenera. Det viktigaste när det ska lyckas med rökstopp är motivationen, som för mig var hur mycket pengar som "gick upp i rök".

Hälsningar, Carina i Trollhättan



BESVÄR MED AFTE

Jag har läst på doktorn.com, att många personer har besvär med afte. Självt har jag haft mycket besvär och försökt med olika metoder utan att bli hjälpt. Här kommer ett tips som hitintills har hjälpt mig. Jag har tagit omega 3 i några månader och har enbart haft en liten tendens vid ett tillfälle. Tidigare hade jag afte nästan oavbrutet och hade stora besvär. Vill gärna hjälpa andra på detta sätt.

Hälsningar Anita



HÄLSOTIPS!

Tre raska promenader per vecka gör mig gott. Bra för otränade och för alla. Fokusera på att börja träna först och ta tag i kosten lite senare. Man vill ofta automatiskt äta nyttigare när man börjar träna. Annars blir det dessutom för mycket på en gång.

Anna från Svedala

VINNARE!

Vinnare av Decubal hudvårdskit är

- Annette Ferm, Köping
- Christina Hansson, Bunkeflostrand
- Eivor Gåsull, Skogås
- Jenny Malmsten, Stockholm
- Susan Strid, Märsta



Gott humör

Något som får MIG att bli riktigt GLAD, är ett spontant möte med en till mig leende människa!

Hälsningar, Birgitta

TACK – FÖR ÄNGLARNA PÅ SJUKHUSET

Hej, Jag heter Minna och har haft mycket kontakt med sjukvården. Den 15 november var jag på K53 på Huddinge sjukhus. Där träffade jag sjuksköterskan Marie Torstensson och doktor Malin Mörner. Det är fantastiskt att

det fortfarande finns så underbara människor inom vården, som ger patienterna tid och omvårdnad utan att stressa. Jag önskar att det fanns fler av er! Jag skulle vara glad om ni kan nämna dessa änglar i er tidning.

Mvh Minna de Geus

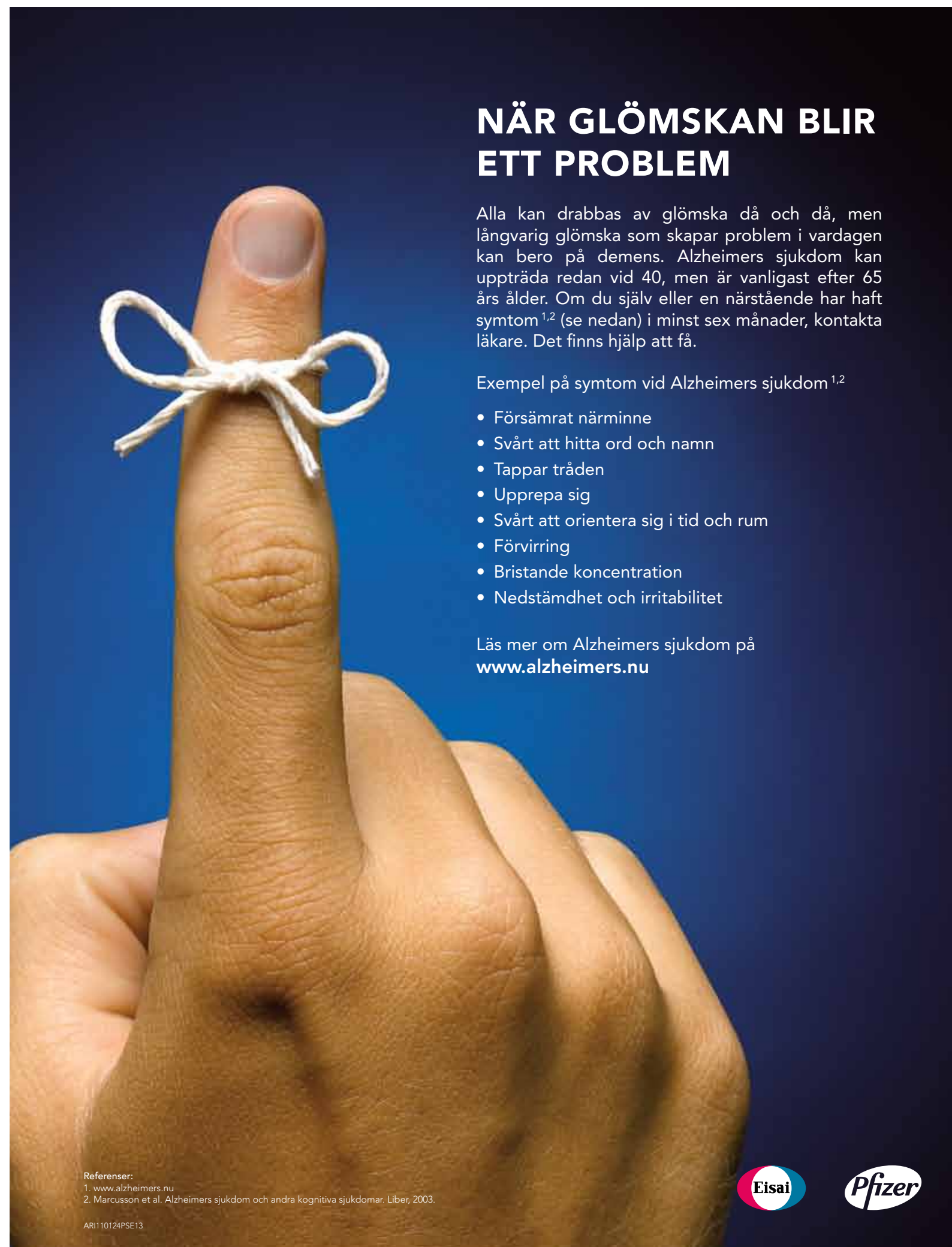
NÄR GLÖMSKAN BLIR ETT PROBLEM

Alla kan drabbas av glömska då och då, men långvarig glömska som skapar problem i vardagen kan bero på demens. Alzheimers sjukdom kan uppträda redan vid 40, men är vanligast efter 65 års ålder. Om du själv eller en närstående har haft symtom^{1,2} (se nedan) i minst sex månader, kontakta läkare. Det finns hjälp att få.

Exempel på symtom vid Alzheimers sjukdom^{1,2}

- Försämrat närminne
- Svårt att hitta ord och namn
- Tappar tråden
- Upprepa sig
- Svårt att orientera sig i tid och rum
- Förvirring
- Bristande koncentration
- Nedstämdhet och irritabilitet

Läs mer om Alzheimers sjukdom på www.alzheimers.nu



Referenser:

1. www.alzheimers.nu
2. Marcusson et al. Alzheimers sjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Liber, 2003.

ARI110124PSE13



Ta ett piller & bli lycklig i din bur



Kanske är det ibland friskt att må dåligt under sjuka omständigheter.

Sorgsna papegojor får antidepressiv medicinering. Rubrikerna flödar om olika sätt att bli lycklig på. Ta ett piller och bli lycklig. Snabbt ska det gå, skynda på, skynda på. Idag ska man vara glad. Det är det som är rätt i vår tid. Jag säger som psykiatrikern sa om Prozac: "it's like money, it doesn't make you happy but it helps a little"

Neuropsykologin ger oss mer och mer vetenskap om signalsubstansernas effekt. Precis som blodsockernivån sviktar och gör oss sötsugna och arga vid lågläge, påverkas vår motivation och lust av dopaminnivån. Vakenhet och vikt av histamin, minne och inläring av acetylcolin och känsloläge av serotonin. Våra hundra miljarder hjärnceller påverkas av signalsubstanserna och de i sin tur påverkas av motion, meditation, sex & drugs & rock & roll.

Likt en god kock som finkänsligt kryddar, laborerar den gode psykiatrikern med sina piller. Den deprimerade får lite serotoninhöjande och den psykotiske får dopaminsänkande. Lagom är bäst lyder den gyllene regeln och precis som lite för mycket salt kan förstöra hela grytan kan fel dos psykofarmaka ha en förödande effekt. Kanske får du bort psykosen, men tar på köpet bort all lust och motivation. Råkar preparatet även påverka ditt histamin blir du även trött och tjock. Ingen hit för den unge som just gått ut gymnasiet och är redo att sprida ut sina vingar.

I experimentrummet ligger dopaminblockerade möss utslagna på golvet utan drivkraft. Isolerade i mörka lägenheter sitter övermedicinerade psykopatienter. En god läkare svarar patienten liksom klockarkatten svarar Alice i underlandet "jag hjälper dig gärna, men först måste du berätta för mig vart du vill". För någon är det viktigare att få bukt på sina utbrott, för en annan är det viktigare att känna sitt livselixir.

Liksom en bil kan behöva startas med startkablar för att kunna komma igång och alstra sin egen energi, kan vi människor ibland

behöva starthjälp. Ett piller kan göra susen för den som behöver det lilla extra för att rulla igång, men sen är det livet som skapar liv.

En psykotisk person som upplever sig jagad av tomtar och troll kan behöva medicin för att landa här och nu, men rätt dos, rätt dos, rätt dos för guds skull!

Lika absurt som det låter med papegojan som ska bli lycklig i sin bur, är det väl med människan som skall äta sig lycklig i sin misär. Att se men inte kunna är nog så svårt, sjunger Marie Fredriksson i sin vackra låt Tro. Att vilja men inte kunna få ett enda jobb, att vilja men inte ha en enda vän, att vilja men inte få ta hand om sina barn är nog så svårt.

Kanske är det ibland friskt att må dåligt under sjuka omständigheter. Kanske skall vi inte bara hjälpa människor att överleva utan också hjälpa dem leva. Kanske skall vi oftare hjälpa människor att skapa ett liv istället för att få dem att bli lyckliga i sin bur.

Text: **GABRIELLA SVANBERG** LEG. PSYKOLOG



Gabriella Svanberg

Leg. psykolog & engagerad i 2,6 miljonerklubben, som verkar för kvinnors hälsa.
www.1,6miljonerklubben.com

bodystore.com
Hälsokost till lägre pris



CHARLOTTE PERRELLI

Fit & Smart



Quick-Meal
14 x 40 g
169 kr
Rek. pris: 249 kr

NYHET! Kompletteringsmåltidsersättare som kan ersätta en eller flera måltider per dag. Quick-Meal är godkänd som VLCD (very low calorie diet)



protein
1 kg
209 kr
Rek. pris: 269 kr

Ett gott och mättande proteintillskott som kompletterar den dagliga kosten med högvärdigt protein. Lågt innehåll av fett och kolhydrater.

NYHET! Fit & Smart Protein finns nu även i portionspåsar.

Protein
14 x 40 g
149 kr
Rek. pris: 209 kr



Tillför alla de viktiga fettsyror som kroppen behöver.

Omega 3-6-9
180 kapslar
159 kr
Rek. pris: 209 kr



Ett vitamintillskott förstärkt med högre halter folsyra, D-vitamin, kalcium och järn.

Vitamin/Mineral
135 tabletter
149 kr
Rek. pris: 199 kr



En prestandahöjare för kvinnor – träna dig till fastare muskler.

Femme Power,
90 kapslar
129 kr
Rek. pris: 179 kr

Hur går snacket?

Vill du veta vad kunderna tycker om Fit & Smart eller andra produkter?

Enkelt, klicka på fliken "Omdömen & Diskussioner" på en valfri produktsida så kan du ta del av andras åsikter.

Missa inte snacket, besök Bodystore.com redan idag >>

Bodystore.com • Ladugårdsvägen 29 • 461 70 Trollhättan • Med reservation för tryckfel och slutförsäljning. Prisvariationer kan förekomma.

Foto: Per Norberg

.....

.....

.....

.....

.....

Ett Sudoku från AB RIGNELL-ZANDER

- **Pirjo Karlsson,**
Ucklum
- **Ulla Törnkvist,**
Kungsängen

PROSTATACANCERFÖRBUNDET

AB Atoma 08-590 754 00 www.atoma.se

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I SEPTEMBER

Minska risken att bli förkyld



Torr hud kan ge svår klåda
Depression hos äldre missas lätt

Meditera dig frisk

**DESSUTOM
Relationer &
kommunikation –
varför är det så svårt?**
Eva Berlander, föreläsare
och inspiratör, ger
oss svaren.

Slipp köerna, handla hemma i lugn och ro.

Titania
Fotfil
Nageltång
Sko Deo
Från **49 kr**



**Blodtrycksmätare
Citizen CH 453
för överarm
598 kr**



**OBH Nordica Fotbad
Foot Spa Infra Heat
495 kr**



Sebamed
Shower Oil 200 ml
Everyday Shampoo 200 ml
Hair Repair Conditioner 200 ml
Från **79 kr**

Kestine tablett 10 mg 30 st*
Kestine är ett antihistamin som används
vid tillfälliga allergiska besvär såsom
röda, rinnande och kliande ögon
samt rinnsnuva, nästäppa och
nysningar. Innehåller ebastin.
149 kr



**RFSU Ägglossningstest
7-pack
154 kr**
**RFSU Graviditetstest
2-pack
69 kr**



Med reservation för prisändringar.

*Receptfritt läkemedel, läs bipacksedeln före användning.

Se vårt stora sortiment av intimiteter.

Handla hemma i lugn och ro. Betala med kort, bankbetalning eller
faktura 30 dagar. Besök Sveriges internetapotek, familjeapoteket.se
eller kontakta vår kundtjänst vardagar 9–17 på telefon 08-750 92 20.
Frakt **endast 29 kr**. Fraktfritt över 400 kr.

 **familjeapoteket.se**
Sveriges Internetapotek



Apotek med tillstånd av
Läkemedelsverket

NÄR GLÖMSKAN BLIR ETT PROBLEM

Alla kan drabbas av glömska då och då, men långvarig glömska som skapar problem i vardagen kan bero på demens. Alzheimers sjukdom kan uppträda redan vid 40, men är vanligast efter 65 års ålder. Om du själv eller en närstående har haft symtom^{1,2} (se nedan) i minst sex månader, kontakta läkare. Det finns hjälp att få.

Exempel på symtom vid Alzheimers sjukdom^{1,2}

- Försämrat närminne
- Svårt att hitta ord och namn
- Tappar tråden
- Upprepa sig
- Svårt att orientera sig i tid och rum
- Förvirring
- Bristande koncentration
- Nedstämdhet och irritabilitet

Läs mer om Alzheimers sjukdom på
www.alzheimers.nu

Referenser:

1. www.alzheimers.nu
2. Marcusson et al. Alzheimers sjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Liber, 2003.