

DOKTORN

Gick ner 45 kilo

Mia slutade banta och
förändrade tankarna

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

**Missa inte
våra "heta"
sommartips!**

PSORIASIS
– BÅDE FYSISKT
OCH MENTALT
JOBBIGT

**Barnens hälsa:
Så överlever ni
småbarnsåren**

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

**TRÄNA DIG
10
ÅR YNGRE**

**SMASKIGA
GRILLTIPS**

SONJA ALDÈN:

**Att få barn
har varit ett
"lugnpiller"**

**NY FORSKNING
KRING ASTMA**

SEX – en dunderkur för hälsan

TIPS FRÅN "FRÅGA OLLE" & LÄKARE



**Måns Zelmerlöw i Afrika
– hur kan musik rädda liv?**

FRÅN TOPP TILL TÅ – OM LUNGORNA

**Läs mer på
doktorn.com**

EREKTIONS- PROBLEM ÄR INGET NI BEHÖVER VARA FAST I. **VÅGA BE OM HJÄLP.**

40 % av alla män över 40 år drabbas av erektionssvikt.¹ Men hela 95 % av dem kan behandlas.² Tala med din läkare och besök oss på nätet för att få reda på de olika behandlingsmetoder som finns. För ni kan få hjälp med att hitta tillbaka till en fullvärdig relation.

www.HittaTillbaka.nu

Referenser:

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

Eli Lilly Sweden AB | www.lilly.se

Lilly

Trött?



Då kan du behöva mer järn!

Över en halv miljon svenskar har låga järnnivåer – vanligaste symtomet är trötthet. Floradix Blutsaft fyller effektivt på dina järnnivåer.

Brist på järn

Brist på järn kan göra att man känner sig trött och hängig, är lättirriterad och har svårt att koncentrera sig. Ca 40% av alla fertila kvinnor beräknas ha järnbrist. Ofta utan att veta om det. Även äldre människor, gravida, ammande, hårdtränande idrottare och vegetarianer kan ha behov av ett extra tillskott av järn.

Floradix Blutsaft

- Tas lätt upp av kroppen
- Fyller på dina järndepåer
- Snäll mot magen
- Vegetabilisk och alkoholfri
- Fri från konserveringsmedel
- Rik på B-vitaminer

Finns på apotek, i hälso- och i dagligvaruhandel.



Marknadsförs av Midsona Sverige. 040 660 20 40. www.midsona.se

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

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com
Erlandsson & Bloom AB
Isafjordsgatan 30 C
PL 400, 164 40 KISTA
Tidningen 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

José San Martín,
08-648 49 00, 0733 649 669
jose@doktorn.com

Redaktionsråd

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

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

JMS Mediasystem
ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,
Carl-Johan Söder (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.



Äntligen sommar, eller?

Jag undrar om man kan vara genetiskt förutbestämd att föredra sommaren. **A** Då är min son på fem år definitivt född till "sommarbarn". Han började prata om sommaren redan i januari och så snart han kom in drog han av sig strumpor och bytte om till shorts, hur kallt det än var ute. Han ville nog slippa känna sig "instängd" i lager på lager av vinterkläder. I detta nummer får du allt ifrån allmänna sommartips, till grilltips. Men vi skriver även om hur Måns Zelmerlöw spelar gitarr för barnen i HIV-drabbade områden i Afrika. Detta för att inspirera till hopp och tro om framtiden. Sonja Aldén berättar bland annat om hur hon får mer energi och ork genom regelbunden träning – men som småbarnsförälder blir det just nu främst långpromenader.

Utlottning!

Vinn boken "Fri från depression med kost, motion och sömn", på sidan 67.

Det är dock inte alla som gillar sommaren.

Vissa tycker att det kan vara jobbigt att behöva visa sin kropp mer och föredrar vintern där man kan gömma sig under stora tröjor. Vår krönikör Mia pratar om detta och i en längre intervju får vi veta hennes långa resa från riktigt överviktig och med dålig självkänsla, till att ha hittat sig själv och sin fortsatta livsstil. Hon menar att första steget är att sluta banta och "slå på sig själv" och istället jobba "inåt" och förändra sina tankar – hur du mår inombords är det som syns utåt!

Tidningen DOKTORN fyller tio år 2012, vilket vi hoppas att ni vill fira med oss. Det kommer att bli extra många utlottningar och spännande reportage under året som kommer. Håll utkik eller satsa på att prenumerera på DOKTORN+, då man får ett extra tjockt nummer med fler spännande artiklar och nyheter (se baksidan).

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom, chefredaktör

P.S Gå in på www.doktorn.com och ta del av fler nyheter, reportage och filmer, eller ställ dina frågor till våra specialister.



Vi har produkterna du behöver!

Som underlättar din eller någon
närståendes vardag

Här är några exempel ur vårt stora sortiment:

Vår målsättning är att det skall vara enkelt att hitta och köpa smarta produkter och hjälpmedel oavsett var i landet man bor.

Därför har vi valt att samla saker som förenklar din vardag på två ställen: I vår webbutik, Etacbutiken, och i vår postorderkatalog.

Här hittar du fler än 1000 produkter för:

- Träning • Matlagning
- Personlig vård
- Välbefinnande
- Förflyttning • Trygghet
- Avslappning • Syn/Hörsel

Upptäck också "Fråga Maria" på Etacbutiken. Där kan du ställa frågor om och kring de produkter som finns på Etacbutiken.

Etac har 40 års erfarenhet av att ta fram och erbjuda bra produkter för personer med nedsatt rörelseförmåga.

Personlig vård



Hand- & fotvårdsset
Manikyr- och pedikyrset från Bausch

Fotfilsplattan Graze
som du ställer på golvet

Ryggsmjörjare

Duschsandal
för uppfriskande och mjukt masserande fotvätt

Tandborstar från Proxident
olika modeller

Hälsa & Må bra



Insulinkit, Allt-i-ett-behållare DiaSecure®

Vetevärme Axet
en underbar värmande kudde i fyra härliga färger

Massageapparat, Body massage Infra
massageapparat med infravärme

Hudvårdsprodukter
för känslig hud

Stödja & Förflytta



Ihopfällbar käpp

**Let's Go Out utomhus-
rollator**
inklusive väska

Shoppingvagn Komfort
en dramaten-
vagn med
utfällbar sits

Eloped Scooty

Välkommen till
Etacbutiken – Alltid
öppet, alltid nära dig!

www.etacbutiken.se



NY katalog!

Nu finns vår nya postorderkatalog "Smarta produkter från Etacbutiken" för beställning.

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

etac®

Skapar möjligheter

9-13



14-19



22-24



Hitta rätt i tidningen!

9-13 Nyheter

14-19 Tema "Hälsa & samliv"

20-21 Från topp till tå – lungorna

22-24 Hjälp HIV-smittade i Afrika

26-38 Fråga Doktorn

40-41 Kökshörnan: Grilltips

42-44 Nedslag hos Sonja Aldén

46-50 Sluta banta
– Mia gick ner 45 kilo

52 Djurens hälsa

54-55 Träna dig 10 år yngre

56 Psoriasis

58-61 Allergi & Astma

62 Barnens hälsa

64 DOKTORN i Almedalen

66 Sommarguiden

67 Boktips

68 Hyaluronsyra vid knäartros

69 Läsarnas sida

71 Krönika med Mia

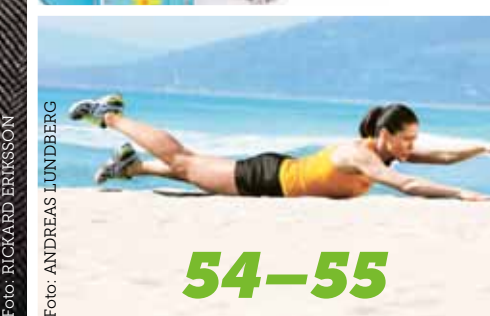
72-73 Korsord och Sudoku



42-44



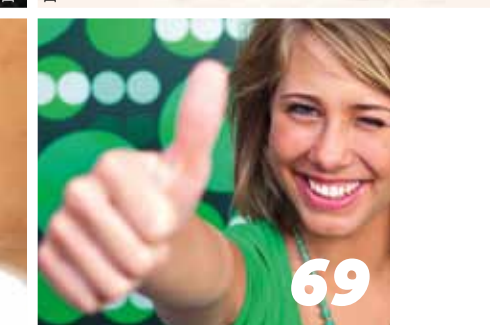
52



54-55



58-61



69

www.nagelsvamp.com



1 SLD, februari 2011

Har du fula och missfärgade naglar?

Då kan du ha drabbats av nagelsvamp. Det är en vanlig infektion som drabbar ca 10% av den vuxna befolkningen. Svampen växer långsamt och ger ofta bara lätta symtom i början. Efterhand blir nageln missfärgad, förtjockad och spricker eller skivar sig. Ofta är det tånaglarna som drabbas. Loceryl innehåller amorolfin som är svampdödande.

- ✓ Loceryl är Sveriges mest använda receptfria läkemedel mot nagelsvamp.¹
- ✓ Appliceras på nagelytan **endast** en gång i veckan
- ✓ Receptfritt kan Loceryl användas då du tidigare fått diagnos och behandling av läkare och är i behov av ytterligare behandling för att helt bota infektionen eller behöver en ny behandling.
- ✓ Finns på apotek!

Loceryl 5% (amorolfinhydroklorid) medicinskt nagellack. För behandling av måttligt utbredd nagelsvamp utan angrepp på nagelns tillväxtzon. **Läs bipacksedeln noga, finns på www.fass.se**

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology

GALDERMA SE Loceryl 5% 1/2010

Vad är det som lokalbedövar huden, gör läskiga nålstick nästan oläskiga och säljs receptfritt på ditt apotek?



Tänk gult.
Receptfritt till rätt pris.



Tapin är en kräm som lokalbedövar huden. Aktiva substanser är Lidokain och Prilokain. Används för bedövning av huden inför nålstick samt inför yttliga kirurgiska ingrepp i samråd med sjukvårdspersonal. Krämen läggs på huden minst en timme före ingreppet. Receptfritt läkemedel. Läs bipacksedeln före användning. För mer information se Fass.se



Prinsessan Christina stödjer hjärtkampanjen "Women in Red", med Alexandra Charles i spetsen.

Woman in red

För sjunde året i rad drar 1,6 & 2,6 miljonerklubben igång sin hjärtkampanj "Woman in red" – med information och inspiration om kvinnohjärtat. Kampanjen startar på Internationella kvinnodagen den 8 mars och på Oscars teatern i Stockholm hölls ett evenemang där ordförande Alexandra Charles, men även Prinsessan Christina var på plats. Vill man hjälpa till kan man stödja insamlingen genom att köpa den röda skonålen (finns bland annat på Apoteket, Hemköp, Willys, Viking Line och även via hemsidan www.1.6miljonerklubben.com. Pengarna som samlas in går till den eftersatta forskningen på kvinnohjärtat och till stipendier som unga forskare inom genusmedicin får varje år.

MOBILTELEFONEN – EN TERAPEUT I FICKAN

För snart femton år sedan genomfördes världens första studie av internetterapi i Sverige. Nu ska forskare vid Umeå universitet och Linköpings universitet undersöka om psykologisk behandling via smartphones kan hjälpa människor med social fobi. För de som lider av olika former av ångest kan det vara svårt att söka vanlig behandling, och tidigare har kognitiv beteendeterapi över nätet gett goda resultat. Forskare hoppas nu att då man oftast bär med sig sin smartphone kan den bli mer som en personlig terapeut och finnas där just när man har det jobbigt.

KOLLA HÄLSAN MED RINGEN

Nu går tankarna till Sagan om ringen och uttrycket "One ring to rule them all". Forskare vid KTH har nämligen utvecklat en finger-ring med speciella färdigheter. Från medicinsk övervakning av patienter med Parkinsons sjukdom via att fungera som personlig tränare eller som verktyg för att läsa av en människas hälsotillstånd, till att ersätta bank- och kreditkort. Vissa färdiga prototyper finns redan.

NY TYP AV ÖRONPROPPAR

Happy ears är en ny svensk öronpropp som är framtagen för att skona din hörsel men inte försvansa ljud. De kan användas när man vill sova gott, resa ostört, men även på konserter där kravet på ljudupplevelsen är hög samtidigt som man vill skydda hörseln. Samma upplevelse gäller vid vardagssituationer då du behöver koncentrera dig, men fortfarande vill kunna kommunicera med omgivningen. Öronpropparna är CE-certifierade och allergitestade. De säljs på apoteket Medstop, Vårdapoteket och DesignTarget (49 kronor).



Hypnos vid IBS

Hypnos kan vara mycket effektivt för att behandla magsjukdomen IBS. Forskare vid Sahlgrenska akademien kan i studier på 346 patienter visa att hypnoterapi lindrar besvären hos 40 procent av de drabbade, och att förbättringen består över tiden. Behandlingen går ut på att patienten genom djup avslappning och individuellt anpassade hypnotiska suggestioner får lära sig kontrollera sina symtom. Meningen är att patienten sedan ska använda tekniken i sin vardag.



Gurkmeja som medicin?



Kurkumin, en substans som utvinns ur gurkmeja, förlänger livet och höjer aktiviteten hos bananflugor med en nervsjukdom liknande Alzheimers. Sjuka flygare som fick kurkumin, levde upp till 75 procent längre och behöll

sin rörelseförmåga längre än de sjuka flygare som inte fått substansen. Studien som utförts vid Linköpings universitet tyder på att det är förstadiet och fragment av amyloidfibrer som är mest giftiga för nerv-

cellerna. Kurkumin, som extraheras ur roten till kryddväxten gurkmeja, har använts som läkemedel i tusentals år. På senare tid har det prövats mot bland annat smärta, blodpropp och cancer.



FETMA "MINSKAR" HJÄRNAN

Ny forskning från Uppsala universitet visar att en specifik del av hjärnan som påverkar vår matlust är mindre hos äldre personer med fetma. Dåliga ätvanor under en längre period kan alltså försvaga hjärnfunktionen som hjälper oss att kontrollera vår matlust.

9 av 10 överlever tarmcancer om den upptäcks tidigt – bara **1 av 10 överlever** vid sen upptäckt

Tarmcancer är den vanligaste cancerformen med runt 6 000 nydiagnostiserade årligen. Fler än hälften avlider, många gånger beroende på att sjukdomen upptäcks sent. Tidig upptäckt gör att 90 procent överlever canceren. Upptäcker man polyper vid koloskopi och tar bort dem, så har risken för tarmcancer minskat drastiskt för de nästkommande tio åren. Nu diskuteras behovet av screening.

Här är tecknen du ska vara vaksam på och söka vård för:

- Ändrade avföringsvanor: exempelvis att man behöver gå på toaletten färre eller fler gånger än tidigare samt diarréer eller förstoppning.
- Blödningar och slem från ändtarmen.
- Blodbrist, trötthet, viktnedgång och akut smärta i magen är andra symptom.



SÖMNBRIK GER HUNGER

Ny forskning från Uppsala universitet visar att den del av hjärnan som bidrar till människans aptitkänsla påverkas av sömnbrist. Dåliga sömnvanor kan därför påverka människors risk att bli överviktiga på lång sikt. Man såg att en enda natt av total sömnbrist hos unga vuxna män minskade omsättningen av näringsämnen påföljande morgon. Forskningen visade även att försökspersonerna fick ökade hungernivåer vilket indikerar att sömnbrist påverkar hur vi uppfattar mat.



TIDIG TRÄNING MINSKAR RISK FÖR BENSKÖRTHET

Fysisk aktivitet i tjugooårsåldern förbättrar skelettillväxten och kan minska risken för benbrott senare i livet. Det visar en studie på över 800 svenska män som genomförts vid Sahlgrenska akademien. Skelettets hållfasthet bestäms tidigt i livet. Ju mer din benmassa utvecklas när du är ung, desto mindre är risken att du drabbas av benbrott när du är äldre. Tidigare forskning har visat att träning som sker före och under puberteten är särskilt viktig för skelettets tillväxt.

Visste du att...

... **symtom vid stroke** (hjärnblödning, slaganfall) kommer plötsligt och är exempelvis domningskänsla, förlorad kontroll av andningsmuskler, yrsel och/eller förlust av talförmågan.



... **riskfaktorer för stroke** är bland andra rökning (fördubblar risken), högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes.

... **stroke** är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige.

... **förlamning** kan leda till nedsatt känsel, men personen behöver fortfarande bedövas inför en operation.

... **även män kan drabbas** av bröstcancer, men då kvinnor har många fler bröstceller är det vanligare hos kvinnor än män.

... **försök visar att** ett slags plåster av nanokolfiber kan hjälpa till att bilda nya hjärtceller.

Källor: Hjärt- och lungfonden, Illustrerad Vetenskap

FET FISK OCH FIBER SKÄRPER MINNET

Nya forskningsstudier visar att vissa fiberrika frukostbröd förbättrar uppmärksamhet och arbetsminne jämfört med samma mängd vanligt vitt bröd. Inte ens omedelbart efter måltid är det någon vinst med att ha ätit vitt bröd. En annan studie visar att ett femveckors intag av omega tre-fettsyror från fiskolja också inverkar positivt på vår kognitiva förmåga.

Biomarkörer avslöjar IBS

"**Folksjukdomen**" irritable tarm, IBS, är svår att diagnostisera och saknar effektiv behandling. Forskare vid Sahlgrenska akademien har nu utforskat en metod som kan fastställa sjukdomen via avföringsprov. Personer med IBS (irritable bowel syndrome) lider av kroniska eller återkommande besvär med smärta och obehag i magen, kopplat till ett stort avföringsmönster. Syndromet, som beskrivs som en ny folksjukdom, tros ha ett samband med avvikelser i magens och tarmens funktion. Men kunskapen kring IBS är ofullständig vilket gör tillståndet svårt att både diagnostisera och behandla.



Behåll en sund kolesterolnivå

Naturlig kolesterolbalans

Ett av de bästa sätten att ta hand om hjärta och kärl är att bibehålla en sund kolesterolnivå. Goda matvanor och motion är viktiga livsstilsfaktorer, som hjälper dig att hålla kolesterolet i balans. Nu kan du också bidra till processen genom att regelbundet använda StatiQinon.

- StatiQinon är naturens egen kolesterolstabilisator
- StatiQinon innehåller rödriextrakt, coenzym Q10 och ALA (alfalinolensyra)
- StatiQinon hjälper dig att bibehålla en sund kolesterolbalans
- StatiQinon framställs av Pharma Nord, ett av Europas ledande egenvårdsföretag



SE StatiQinon_Atl_Doktorn_0212_105x297

Finns i
hälsobutikerna

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

Måltidsmätt för män

Nu finns ett nytt Måltidsmätt som är anpassat för män. Måttet har större proportioner än sin kvinnliga motsvarighet och anger en lagom portion för en normalaktiv man. De finns att köpa hos de ledande apoteken i Sverige. Produkten innehåller fyra olika mått för grönsaker, kolhydrater, protein och säs. Volymerna bygger på Livsmedelsverkets svenska näringsrekommendationer och tallriksmodellen.

NYPON SÄNKER KOLESTEROL OCH BLODTRYCK

Kopplingen mellan de stora folksjukdomarna hjärt-kärlsjukdom, fetma och diabetes är stark och forskning pågår på alla fronter. Aktuella studier visar att nypon påverkar både kolesterol och blodtryck i rätt riktning. Studien på människor visade inga effekter på viktninskning som i tidigare studier på möss, och inte heller på blodsockret. Däremot såg man en sänkning av LDL-kolesterol (det "onda" kolesterolet) och en sänkning av blodtrycket.



BORT MED FÖRDOMAR MOT ÄLDRE!

Sveriges Pensionärsförbund gör upprop mot "ålderism", det vill säga fördomar mot någon på grund av ålder. Uppropet kräver att samhället bekämpar negativa attityder till äldre, avskaffar eller förändrar ålders-tiska lagar, regler och avtal samt inför en ny lag mot just åldersdiskriminering.



RÄTT KVÄLLSFIKA GER LÅNG MÄTTNAD

Kokta kornkärnor ger en mättnad som varar i upp till 16 timmar. Det visar en ny forskningsstudie där försökspersoner åt kokta kornkärnor till kvällsmål. Dagen därpå valde de spontant att äta signifikant mindre till lunch jämfört med vad de åt när de fick vitt bröd kvällen dessförinnan. Frukosten var densamma vid båda tillfällena. Kornets gynnsamma effekt antas bero på att en lyckosam kombination av olika slags onedbrytbara kolhydrater, så kallade prebiotiska kolhydrater. Sådana kolhydrater blir näring åt de bakterier som verkar i tjocktarmen. Om kornen mals till mjöl uteblir en stor del av effekten – det är alltså hela, intakta kornkärnor som gäller.

Snabbtest för Borrelia

Varje år smittas runt 10.000 personer i Sverige av Borrelia, genom fästingbett. Sjukdomen kan leda till svåra skador på kroppen och i värsta fall känselbortfall och förlamning. Upptäcker man smittan tidigt kan sjukdomen behandlas effektivt med antibiotika. Med det nya snabbtestet Trix, kan man på tio minuter avgöra om fästingen är borreliasmittad. Testet säljs på apotek och kostar 100 kronor.

Bättre hälsa med seniorträffar

Äldre som får hembesök och deltar i seniorträffar får bättre hälsa och behöver mindre daglig hjälp i hemmet. Det visar en studie med nära 500 äldre i Göteborg, som genomförts vid Sahlgrenska akademien.

- Äldre som fick förebyggande hembesök och medverkade i seniorträffar skattade tre månader efter studien sin egen hälsa högre än de som inte fått någon åtgärd.
- Äldre som fick förebyggande hembesök var ett år efter studien mindre beroende av hjälp med vardagsaktiviteter.
- Äldre som medverkat i seniorträffar var mindre beroende av vardagshjälp i upp till två år efter studien.

NYTT NATURLIGT SÖTNINGSMEDEL

Canderel Green är ett nytt bordssötningsmedel som är utvunnet från den Sydamerikanska plantan Stevia. Produkten är naturlig, kalorifri och påverkar inte blodsockret.



Spinningpass ger indikationer som hjärtinfarkt

Ett kort spinningpass kan ge samma biokemiska indikationer som en hjärtinfarkt. Reaktionen är sannolikt både naturlig och ofarlig, men bör finnas i åtanke då personer söker akut för till exempel bröstsmärtor efter träning. Det visar en studie vid Sahlgrenska akademien.

RÄTTELSE

I DOKTORN nr 1 föll tyvärr en bildtext bort i artikeln om TBE till följd av fästingbett. Rätt text skulle ha varit: Mats Lefvert smittades av TBE för tio år sedan och är fortfarande inte helt återställd.

GLÖM INTE! Antalet TBE-smittade fortsätter tyvärr att öka och det är viktigt att inte glömma att ta sin påfyllnadsdos av vaccinet, så att det fortfarande har verkan.

TORRA ÖGON?

INGA PROBLEM!

SYSTANE® ULTRA smörjande ögondroppar har ett unikt system som leder till:

- Omedelbar komfort
- Långvarig lindring, utan dimsyn^{1,2}
- Går bra att använda med linser
- Öppnad flaska är hållbar i 6 månader.

Äntligen ett genombrott för torra ögon!

Alcon®

Alcon Sverige AB
Box 12233 • 102 26 Stockholm
Tel: 08-634 40 00 • Fax 08-80 67 17

Systane®
ULTRA
SMÖRJANDE ÖGONDROPPAR

1. Data on file, Alcon Laboratories, Inc. 2. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Invest Ophthalmol Vis Sci; 2008; 49: E-Abstract 112.

©2012 Novartis SYS U 1111-006



Otinova öronspray

förebygger och behandlar hörselgångsinfektion (simmaröra).

Finns att köpa receptfritt på apotek och i specialbutiker.

otinova

för bekymmersfria öron!

www.amellnova.se



Otinova® öronspray består av ättiksyra och aluminium-acetat/acetotartrat, Burw's lösning, som har en potent anti-bakteriell och astringerande effekt. Otinova är tillverkad enligt Bf farmakopén och dess effekt och säkerhet är väldokumenterad. Otinova är registrerad vid Läkemedelsverket.

”Fråga
Olle” om
sex och
samliv:

SEX KAN VARA EN DUNDERKUR för välbefinnandet

Att leva tillsammans med en annan människa kan vara det mest fantastiska, men det kan även kännas svårt. Att ha upp- och nedgångar i en relation likväl vad gäller sexlivet, är inget konstigt. Det gäller dock att lära sig att hantera detta och vid behov våga söka hjälp. Missa inte Olles många goda råd för ett bättre sexliv.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **SHUTTERSTOCK**

Att leva tillsammans är komplext. Vi har ju alla med oss olika ryggsäckar in i en relation och det kan ibland ställa till det för oss. Det gäller att skaffa sig några ”grälpärlor”, säger Olle Waller, känd från TV-programmet ”Fråga Olle”. Att någon gång få tömma ur sig sin frustration, men utan att kränka sin partner; ”Nu retar jag mig på att...” eller ”Varför måste du alltid ...”.



Olle Waller, känd från TV-programmet ”Fråga Olle”.

– Glöm inte att kränkande anklagelser är svåra att ta tillbaka och kan sätta sig som en kil i relationen. Lämna elakheterna åt sidan, poängterar Olle bestämt.

Han menar att det är viktigt att man har en ”grundbult” i relationen, det vill säga att man vill varandra väl och att man kan glädjas åt varandras framgångar.

– Vid konflikter är tystnad ofta det sämsta. Om man kan lyfta problemen så är det ett första steg mot en lösning och en bättre relation.

Att man i en relation skulle ha lika stort behov av sex samtidigt är orealistiskt, menar Olle. Vi vill ofta ha olika mycket sex, vid olika tidpunkter och det handlar om att ha förståelse från båda håll. ►

– Jag tycker inte att det alltid behöver vara fel att ”ställa upp”, menar Olle. Det är dock viktigt att det inte är något mönster i relationen. Tjatar man till sig sex så släcker man den andras lust och det blir till en nedåtgående spiral. Att gräla om sex och köra med utpressning är dödfött, då man för att vilja ha sex måste känna tillit och våga vara sig själv.

Sex kan vara en dunderkur för välbefinnandet och det ger även positiva hormonella påslag, säger Olle.

– Det är få saker som kan ge samma bekräftelse som det fysiska mötet mellan två människor. Det gör oerhört gott för hälsan. Det är dock inte frekvensen som är viktig, utan snarare kvalitén. Men det gäller att inte göra sex till något exklusivt – andra delar i livet är nog så viktiga.

Vem får göra vad med vem och i vilken ålder är en laddad fråga. Att prata om barn som sexuella varelser kan få många att reagera.

– Jag skiljer dock på sexdebut och samlagsdebut. Redan i barnaår väcks sexualdriften, men samlag har vi vanligtvis först i 16 till 17-årsåldern.

Under småbarnsåren har många föräldrar vare sig tid eller ork för att ha sex. Samlagen får inte plats i schemat. Det gäller då att ha förståelse för att det är som det är och att det kommer en tid efter. Det får inte smyga sig in anklagelser.

– När jag får frågan från småbarnsföräldrar om vad de ska göra när de väl är barnlediga brukar jag svara – SOVA. Det finns inget bättre både för relationen och familjelivet än två utsövda vuxna.

Det finns två myter när det gäller sex på äldre dar. Dels att det inte skulle vara någon skillnad, att man har lika stor ork och sexlust som i unga år. Dels tror många att när man blir äldre tar orken slut och sexlusten slocknar. Ingen av dessa två scenarier behöver vara sann. Generellt kan man säga att även äldre njuter av sex och har sex. Lever man ensam eller är sjuk, blir dock situationen en annan. Men för många kan livskvalitén vara nog så bra ändå.

– Det finns många äldre som vill ha

8 TIPS



Olles 8 tips för ett bättre samliv

1. Att man vill varandra väl och unnar sin partner framgång.
2. Att tvåsamheten inte kan fylla alla behov man har – ge varandra utrymme.
3. Försök att prata om problemen – en öppen dialog är första steget mot en lösning.
4. Våga be om hjälp, men se till att inte ställa krav på partnern att han/hon nu ska följa med då han/hon är problemet.
5. Sök gärna hjälp via RFSU – de kan svara på alla frågor kring sexualiteten.
6. Försök att ha humor även vad gäller sex.
7. Använd fantasin – sex behöver inte vara penetrerande samlag!
8. Ta hjälp av sexleksaker. Dels kan det vara skoj, men framför allt fungerar de. Det gäller dock att båda är med på detta – att överraska kan i värsta fall uppfattas kränkande. Det börjar även komma sexleksaker för funktionshindrade, vilket är riktigt bra, menar Olle.

sex och har sex långt upp i åldrarna, säger Olle. Däremot kanske många äldre inte pratar lika öppet om sex som den yngre generationen och därav kommer missuppfattningarna. Gene-

rellt har kvinnor lättare att prata om olust än om sin lust.

Ett stort samhällsproblem är att män inte söker vård vid problem

av olika slag, exempelvis vid erektionsproblem. Man vet idag att högt blodtryck och hjärt-kärlproblem kan ge erektionssvårigheter. Därför hade det varit till stor hjälp om läkare kunde fråga männen kring hur sexlivet fungerar. Men där är vi inte riktigt än idag, menar Olle. Att våga prata om det sexuella välbefinnandet är något som kommer att bli alltmer viktigt för läkare.

– I framtiden kommer sexologisk kompetens vara ett behov på varje vårdcentral, säger Olle. Frågor kring exempelvis testosterontillskott, sex vid klimakteriet och potensmedel, kommer att öka. Jag tycker att läkemedel vid erektionsproblem borde rymmas inom högkostnadsskyddet, då detta inte ska vara en klassfråga. Idag behandlar samhället män med erektionsproblem med en självbesträffande tystnad, istället för att inse att det är ett folkhälsoproblem.

Bland yngre är det vanligare att erektionsproblemen kan ha en mental orsak, men det gäller att inte skämta bort det som läkare, då det även hos

”Även äldre njuter av sex och har sex”

unga kan vara ett medicinskt problem.

– Läkarna kan verkligen göra skillnad om de uppmärksammar detta. Trycket i penis måste öka runt 30 gånger för att få stånd och då krävs pigga och friska kärl för att få det att fungera.

För kvinnor kan exempelvis biverkningar efter en bröstcancer vara svårt även sexuellt. Kvinnan kan känna sig mindre attraktiv och kvinnlig. Torra slemhinnor, som är vanligare ju äldre kvinnor blir, kan vara ett problem vid sex. Det gäller då att hitta nya vägar och att inte vara så enkelspårig – sex behöver ju inte vara penetrering och närhet är nog så viktigt.

– Använd fantasi, ha humor och ta hjälp av sexleksaker, då blir sex roligare för både män och kvinnor i alla åldrar, menar Olle. Allt som brummar

funkar både på män och på kvinnor. Det gäller dock att man börjar prata om sex och hur man kan förändra saker, när båda är inne i en fas där man tycker att det är kul.

Homosexuella par kan ha samma problem som heterosexuella. En skillnad Olle märker är att det är vanligare att homosexuella män har öppnare relationer med fler partners, än vad som är vanligt för heterosexuella. Vanligtvis verkar män tycka om att bli smekta/kliade på huvudet eller ryggen, men blir inte sexuellt upphetsade. Homosexuella män däremot beskriver oftare att de njuter av smekningar över hela kroppen.

– Generellt kan man säga att det vi snackade om för 45 år sedan gör vi idag. Det tar med andra ord tid för förändringar att ske, berättar Olle.

När man känner att vardagen påverkas och att tillvaron blir underordnad problemet i relationen, då är det definitivt dags att söka hjälp. Ibland behövs bara en tredje parts syn på saken för att det ska lösa sig, poängterar Olle avslutningsvis.

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.

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 2011-05-19.



Actavis
Tel 08-13 63 70

Xerodent
BEFRIAR TORRA MUNNAR

Motionera – och slipp potens- problem

En god hälsa påverkar oss på många olika plan, så även när det gäller lust och sex. Sjukdomar som diabetes och högt blodtryck kan ge erektionsproblem för män. Stress och en dålig kommunikation skapar heller inte en bra grund för ett tillfredsställande sexliv. Här får ni även tips på vad både män och kvinnor i alla åldrar, kan göra för att få en nystart i samlivet.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **SHUTTERSTOCK**

Störs relationen av konflikter som man inte tar hand om, kommer det förr eller senare att inkräkta på den sexuella samvaron. Även stress och sömnbrist påverkar lusten negativt. Sex och intimitet är viktigt, inte minst för äldre personer.

Det behöver dock inte handla om just samlag. Beröring sätter igång signalsystem i kroppen, som vi vet har en stark betydelse för känslan av samhörighet människor emellan och för välbefinnandet.

– Att ta hand om sin relation och sin hälsa är det viktigaste för ett bra samliv, säger Stefan Arver, docent och överläkare vid andrologiskt centrum på Karolinska universitetssjukhuset. Att exempelvis motionera regelbundet minskar erektionsproblemen med 70 procent.

Störningar som gör det svårt att genomföra samlag kan drabba både män och kvinnor. Upprepade svampinfektioner eller att kvinnan inte är till-

FAKTA

OM EREKTION: När en man blir sexuellt upphetsad skickas signaler från erektionscentrum i hjärnan, genom ryggmärgen till erektionsnerverna i bäckenet. I penis finns två svällkroppar som består av en mängd hålrum. Nervsignalerna får blodkärlen i svällkropparna att slappna av, så att hålrummen fylls med blod. Trycket i svällkropparna ökar och får penis att styvna och resa sig så att mannen kan genomföra samlaget. Efter utlösningen, eller om den uteblir, försvinner blodet ut i kroppen igen. Hos kvinnan sker en liknande process, med en typ av erektion till följd av ökat blodflöde. Slemhinnorna i slidan och slidöppningen blir fuktiga och klitoris och de inre blygdläpparna fylls med blod.



Stefan Arver, docent och överläkare vid andrologiskt centrum på Karolinska universitetssjukhuset.

räckligt stimulerad, kan ligga bakom vestibulit. Detta är en överkänslighet i nerverna, som gör att beröring som under normala omständigheter skulle uppfattas som lätt, blir till en skarp, svidande och/eller brännande smärta.



Regelbunden motion har många positiva effekter på hälsan, detta gäller även för potensen. Med träning kan du minska risken för erektionsproblem med upp till 70 procent.

Om inget görs kan själva rädslan för att det ska göra ont leda till slidkramp (vaginism). Äldre kvinnor kan ha torra slemhinnor som gör att samlaget skaver och ger irritation i slidan. Mot detta finns dock bra och receptfria krämer på apoteket. Vid klimakteriet kan kvinnor få östrogenbrist, vilket kan påverka samlivet. Minskar lusten märkbart utan någon synbar anledning eller om man har fysiska problem, är det bra att söka hjälp. Prata med din gynekolog.

Tillfälliga erektionsstörningar kan vara normalt, då detta är en komplicerad process där mycket ska ”klicka”. Att vilja men inte kunna är dock för många män ett stort nederlag. Det uppstår lätt en känsla av skam och otillräcklighet, oavsett orsaken.

När det gäller hälsan, så ger bland annat högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes, rökning och kraftig övervikt, en ökad risk för potensproblem. Över

två tredjedelar av alla män med högt blodtryck har problem med erektionen. MS, Parkinson och Alzheimer kan också göra det svårare att få erektion, likväl som vissa läkemedel. Det gäller att diskutera eventuella biverkningar med den läkare som ordinerat en medicin.

– Det är viktigt att våga söka hjälp, då erektionsproblem kan vara ett första tecken på hjärt- och kärlproblem, berättar Stefan Arver.

Vid potensproblem finns det hjälp att få via läkemedel; Viagra, Cialis och Levitra. De är effektiva, tämligen biverkningsfria, ofarliga och saknar tillvänjningsproblem. Då läkemedlen skiljer sig något åt kan man välja om man vill ta medicinen innan samlaget eller ta en låg dos kontinuerligt, beroende på vad som passar bäst. De är tyvärr inte rabatterade.

– Medicinerna är inte farliga för hjärt- kärlsjuka, men det är viktigt att

veta att de korsreagerar med nitroglycerin, poängterar Stefan Arver. Fråga vid behov din husläkare. Sex är avstressande och nyttigt för blodkärlen, så man behöver inte vara rädd för att ha sex.

Även tesotsteronbrist kan påverka sexlivet negativt och även öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Symtom på testosteronbrist kan vara trötthet, nedstämdhet, minskad sexlust, förlust av benmassa, stingslighet (det är en myt att mer testosteron ger aggressivitet). Har man symtom kan man be sin husläkare att mäta testosteronvärdet. Vid brist kan man få testosteron i gel eller spruta och bör sen göra återbesök efter tre till fyra månader för utvärdering.

– Äldre män som har brist kan vinna mycket på att få tillskott av testosteron. De kan få ökad muskelmassa och en lättare vardag - kanske slipper de sin rullator, påpekar Stefan Arver.

Man brukar säga att regnskogarna är jordens lungor. De håller vår planet vid liv – precis som våra egna lungor håller vår kropp igång. Lungorna hjälper till att förse blodet med syre och på samma gång avlägsna koldioxid. Koldioxid måste lämna kroppen då den annars skulle kunna förstöra kroppens celler. Syre i sin tur behövs för att våra celler ska fungera normalt.

Text: ANDERS ÅKER

Från topp till tå –

LUNG

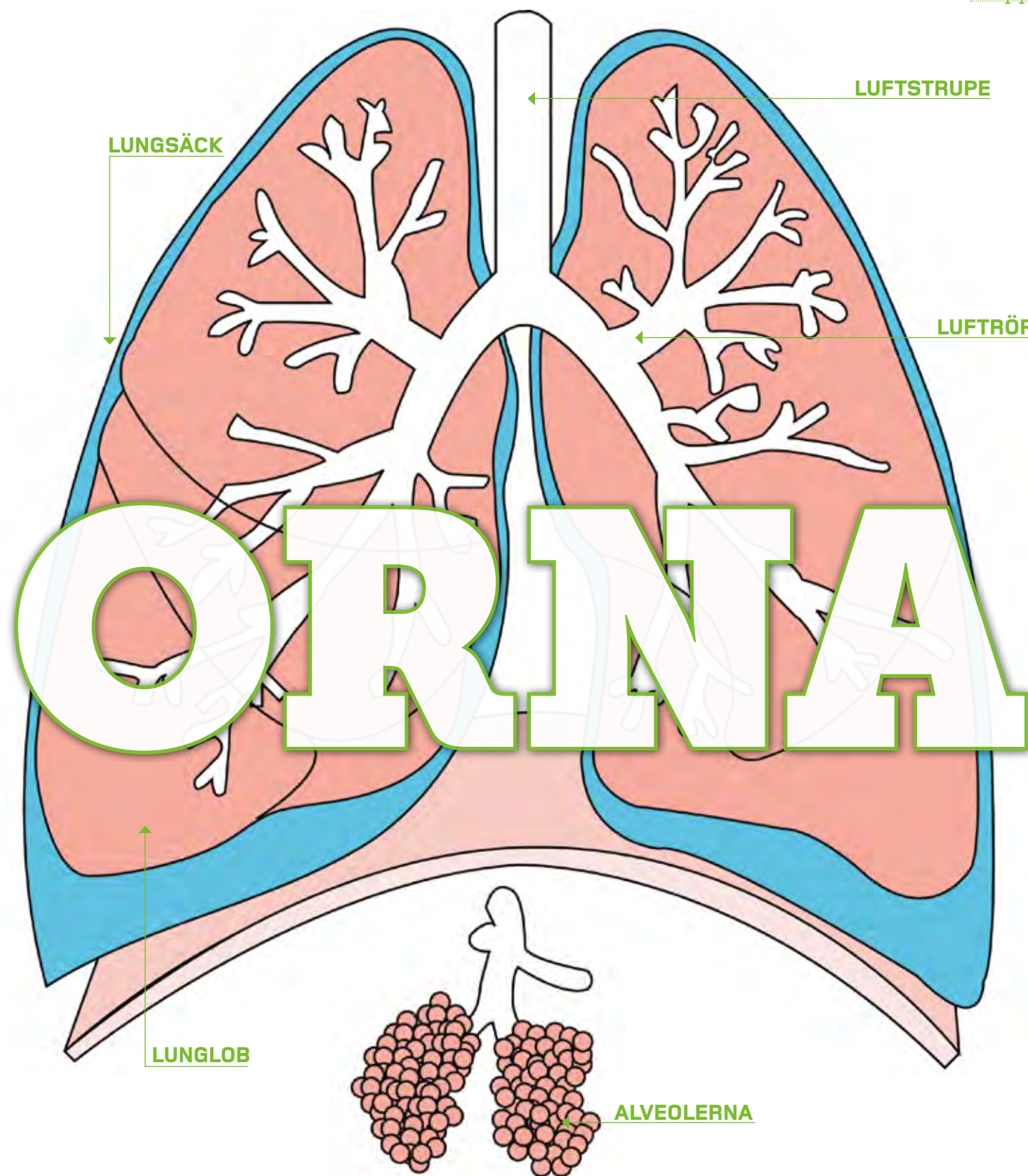
Lungorna består av lungblåsor som innehåller luft och gör att själva konsistensen på lungorna, är väldigt likt en tvättsvamp. Utanpå lungblåsorna ligger ett kapillärnät som består av små blodkärl.

Lungorna hänger fritt, skyddas av bröstkorgen och omger i sin tur ditt hjärta. Man kallar hela lungan för lungsäck samtidigt som den genom naturliga fåror delas upp i så kallade lunglobber. Lungorna är elastiska vilket gör att de kan expandera (när du andas in) och dras samman (när du andas ut). In- och utandning styrs via signaler från andningscentrum.

Lungorna verkar inte enbart av sig själva, de behöver sammankopplas

med resten av ditt andningssystem där näsan, luftstrupen och lufrörerna spelar en viktig roll. Alveolerna är små blåsor som finns inne i lungorna och är flera miljoner i antal. Runt om alveolerna finns kroppens minsta blodkärl, kapillärerna. Alveoler och kapillärer är konstruerade så att de lätt kan låta syre och koldioxid passera.

Det är när blodet rinner genom kapillärerna som syret tas upp och transporteras runt i kroppen till alla celler. Koldioxid som vi inte behöver följer med utandningsluften ut. Vi kan inte vara utan syre mer än någon minut innan hjärnan drabbas av allvarliga komplikationer, så ta hand om lungorna!



Om dina lungor

- Utrymmet mellan lungorna heter mediastinum. Där finns dina lymfkörtlar, viktiga blodkärl (stora kroppspulsådern till exempel), hjärtat, matstrupen och luftstrupen.
- Varje lunga innehåller cirka 400 miljoner lungblåsor (alveoler).
- Höger lunga har tre så kallade lobar och vänster lunga

två. Dessa delas in av fåror i lungvävnaden.

- Ungefär en halv liter luft strömmar in och ut ur lungorna vid varje normalt andetag.
- När du vilar andas du cirka tolv gånger per minut.
- Ett av de enskilt farligaste hoten mot människans lungor är rökning. Läs mer om rökavvänjning på www.doktorn.com/rökavvänjning.

Källor: 1177.se och Cancerfonden.se



En IT-miljardär och en allsångsledare på Skansen har en plan ihop. Tillsammans utmanar **Dan Olofsson**, 62, och **Måns Zelmerlöw**, 25, hiv-katastrofen i södra Afrika. Främsta vapnen? En röd gitarr, en fotboll och en grovkalibrig bössa.

Text & foto: **PETTER KARLSSON**

Rädda ett liv för 200 kronor

Läs fler reportage på www.doktorn.com

Mer information får du på www.starforlife.se eller ring 08-700 46 49

Tanken var att jaga lejon i jungeln, men ett betydligt blodtörstigare rovdjur hamnade i kikarsiktet:

Aids.

För det som började som ett drömprojekt för den skånske superentreprenören Dan Olofsson, förvandlades snabbt till en mardröm. På ett decennium hade hans förmögenhet vuxit till osannolika två miljarder, vissa påstår fyra. En del hade lagts på att anlägga en privat golfbana i jämtländska storskogen, en ståndsmäs-

sig villa i Cannes, en lägenhet i Stockholm och en femtioårsfest för 225 gäster som flögs med chartrad Airbus till Egypten, där en kamelkaravan förde dem vidare till en väntande middag bland pyramiderna.

Nu skulle framgångssagan krönas med en privat jaktmark i nordöstra Sydafrika. Medan inköpslistan försågs med elefanter, bufflar, lejon, noshörningar och leoparder, lät Dan Olofsson samtidigt bygga ett safarihotell, Thanda Lodge, innehållande all tänkbar lyx.

– Samtidigt märkte jag att det var någonting som inte stämde, berättar han.

– Min personal började utebli från jobbet. När jag frågade varför, fick jag svaret att de hade blivit sjuka. Snart började en efter en att dö. Jag insåg plötsligt att jag hade hamnat rakt i hiv-smittans epicentrum på jorden. Och att jag bara hade två val: Antingen ignorera alltsammans – eller kliva ner från läktaren och göra något.

Han valde det senare. I dag är Dan Olofssons

hjälporganisation Star for Life en av de effektivaste vapnen mot spridningen av hiv i södra Afrika. På sex år har över 100 000 tonåringar genomgått ett program där de främsta punkterna heter studier, musik och fotboll.

– Bästa vaccinet mot aids är en ökad självkänsla, menar Dan Olofsson.

– Bara genom att skapa ökad kunskap och drömmar om framtiden, kan vi bryta det destruktiva mönstret. De här ungdomarnas föräldrar tillhör redan en förlorad generation. ▶

”Bästa vaccinet mot aids är en ökad självkänsla”



Dan Olof Olofsson

Född: 24 september 1950 i Malmö.

Yrke: Civilingenjör, huvudägare i företagen Sigma och Epsilon, ägare av prisbelönta safarihotellet Thanda Private Game Reserve i Sydafrika, grundare av hjälporganisationen Star for Life.

Familj: Hustrun Christin, före detta förskollärare, barnen Johan, Andreas och Hanna, sju barnbarn. Hobby: Jakt, natur, musik, golf, fotboll.

Bor: Malmö, Sydafrika, Cannes, Jämtland och Stockholm.

Aktuell: Med självbiografin "Mina tre liv" som släpps i höst på Ekerlids Förlag.



Måns-Petter Albert Sahlén Zelmerlöv

Född: 13 juni 1986 i Lund.

Yrke: Artist, underhållare, programledare, musiker.

Familj: Singel.

Hobby: Musik, sport, banracing.

Bor: Lägenhet i Stockholm.

Aktuell: Som allsångsledare på Skansen hela sommaren.

Men själva har de fortfarande chansen att undvika smittan genom en ny syn på sex, alkohol och droger.

Det kan vara den 21-åriga Ntombenhle Shobede som valt att bevaka sin oskuld för att inte bli ännu en ung mamma som fastnar hemma i byn istället för att läsa vidare på universitetet i Durban.

Det kan vara 16-åriga Mchunu Philani som tack vare Star for Lifes fotbollslag när en dröm om att bli proffs och därför vårdar både sin kropp och sin hälsa.

Men det kan också vara 14-åriga Nyawo Lindelani som en dag står i ett klassrum i en dalgång som Gud länge tycktes ha glömt, och får en ny idol som visar att även musik kan försätta berg och bygga en karriär.

Måns Zelmerlöv har på sex år gått från att vara läkarsonen som sov till fem på eftermiddagarna till en av de hårdast arbetande i showbiz. När Dan Olofsson bad honom bli Star for Life-ambassadör, tvekade han inte en sekund:

– Redan som liten fick jag följa med pappa till Afrika. Jag glömmer aldrig svältkatastrofen i Eritrea, hur barnen kom fram och tiggde en blyertspenna. Jag minns att jag tänkte: "Nästa gång jag kommer ner ska jag ha med mig hundra pennor!"

2004 överlevde Måns Zelmerlöv och hans familj tsunamin i Khao Lak med bara tre minuters marginal. Han skulle egentligen ha tagit sovmorgon den dagen, men farmor ville ta en biltur i bergen.

– Katastrofen tvingade mig att ompröva mitt liv rejält. Jag insåg att ingenting längre gick att ta för givet. Att hela min uppväxt varit så oerhört privilegierad. Att det nu var payback time som gällde.

Samma syn har Dan Olofsson. Affärsbekanta beskrev honom länge som en rätt bufflig, tillknäppt person, som kunde komma till sammanträdena direkt från en björnjakt i Kamtjatka, förvånansvärt dåligt påläst, men med fingertoppskänsla och rätt nerver för högriskprojekt. Idag inser man att det även klappar ett varmt hjärta bakom den stinna plånboken.

– Jag är dålig på människor och dålig på att sköta papper, säger han självkritiskt.

– Men kanske har jag en förmåga att omge mig med duktiga medarbetare. Dessutom säger jag som den amerikanske rövarbaronen J P Morgan på sin ålders höst: "Den som dör rik, dör i skam." Och står det kanske i Bibeln att man ska ta vara på sin broder?

Som pastorsson vårdar han fortfarande sin barndomstro. Hemmet var av det öppna, varma slaget. Det fanns alltid en säng och en matbit till behövande. Samtidigt sticker han inte under stol med sin faiblesse för lyxliv, stortvaktar, goda middagar och kändisar.

Zlatan Ibrahimovic har jagat både lejon och älg på hans marker. Sven-Göran Eriksson ägde under några år hans lokala fotbollslag i KwaZulu Natal. Stjärnkocken Melker Andersson styrde upp hans sydafrikanska krog. Glenn Strömberg är hans ambassadör och har rest runt i hans skolor. Tillsammans med Sveriges populäraste allsångsledare har alla fyra bidragit till att skapa positiva rubriker kring Star for Life.

– Jag skulle aldrig fått samma uppmärksamhet om jag bara hade haft ett vanligt, tvåstjärnigt lodge, menar Dan Olofsson. Eller orkat jobba med samma entusiasm.

För miljarder kan rädda miljoner, det är hans tro. Men också mindre summor spelar roll. 200 kronor räcker för att hålla en elev i en Star for Life-skola ett helt år, inklusive läroböcker, skrivdon och lunch. Men kanske framförallt tillgång till en inre trygghet som förmår bryta sönder de mest djävulska strukturer. Många av eleverna har förlorat båda sina föräldrar i aids. Att få vistas i en miljö där man blir sedd, uppmuntrad och vaccinerad med en framtidsstro som kan innebära skillnaden mellan det goda livet och att tyna bort på en skitig madrass i en lerhydda.

– Och det är knappast en nackdel att jag själv mår bra av att hjälpa, säger Dan Olofsson.

– Jag minns när vi drog igång Star for Life och jag sa till min fru Christin: "Jag undrar om inte det här kommer att bli vårt livs bästa investering?" Så blev det också. Ett slutresultat som räknas i räddade liv är ju det finaste som finns. Och på köpet har vi själva fått upplevelser som slår allt annat.

Till dem hör att lyssna till hur Måns Zelmerlöv och ett fullsatt klassrum tillsammans sjunger "Aids-free, that 's me" med ett tryck som får Skansen att framstå som en tentasal. Efteråt lyser elevernas ögon med en ny, sällsam glans. När den skånske ambassadören frågar om någon tänker läsa vidare efter högstadiet, far samtliga händer i luften. Alla inser numera att det finns en väg ut ur mörkrets hjärta.

Och även statistiken visar detsamma. För första gången sjunker nu antalet hiv-smittade i världen. En trakt som sjöng på sista versen har fått en ny ton.

Nyhet

Alzheimersinfo.se

en hemsida för patienter och anhöriga

Lundbeck 

optive™ – för torra ögon

Smörjande effekt **plus** Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

- **En signifikant förbättring** av ögonytans totala hälsa¹
- **Fler nöjda användare** tack vare en direktverkande och långvarig effekt²
- 6 månaders hållbarhet efter öppnande.
- Kan användas med linser.

Fråga efter Optive på ditt apotek.

ALLERGAN
ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3–5
194 81 Upplands Väsby. Tel: 08-594 100 00

Referenser

1. Optive™ Technical Document.
2. Optive™ Efficacy Measures, Data on File, Allergan.

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009

optive™
www.optive.se



fråga doktorn

Fler frågor & svar
finns på
www.doktorn.com

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.



Sergej Andréewitch

Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



Jan Erik Efverström

Specialist i reumatiska sjukdomar.



Jan-Rickard Norrefalk

Specialist inom bland annat smärta.



Anders Hallén svarar

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

Håravfall

Jag tappar jättemycket hår, framförallt i duschen då det blir tydligt hur mycket jag egentligen tappar. Jag har hört att man tappar 50 hårstrån per dag. Men här pratar vi hur mycket hår som helst! Saknar jag vitaminer? Vad ska jag göra?

Linda, 17

Orsakerna till håravfall är flera. I perioder kan vi också uppleva ett håravfall som inte är lika häftigt som det känns. Och man kan tappa uppåt 100 strån per dag normalt. Även kvinnor kan drabbas av så kallat manligt håravfall, där det kryper uppåt i tinningvikarna och tunnar ut uppe på skallen, men före 20 har jag aldrig sett det. Blodbrist och ämnesomsättningsrubbing kan också påverka håret, så har du inte kontrollerat det bör det göras. Däremot får du inte håravfall av vitaminbrist och det finns heller inga kosttillskott som påverkar hårväxten.

Anders Hallén



KLIANDE UTSLAG

Jag får mycket kliande utslag lite här och där på kroppen, de påminner om myggbett. Det ploppar upp lite då och då. Klådan stannar av efter cirka ett dygn, men märket blir kvar, som en röd prick och kliar då och då. Min dotter har fått samma. Träffade henne innan jul och hon är katt/hundägare. Kan det vara kattlöss? Vad gör jag åt det? Och är jag en spridare av det i så fall? Jag arbetar inom vården.

Marika, 47

Beskrivningen låter mycket som bettreaktioner. Men ohyra från andra djurslag blir vi inte bärare av – de tycker inte om oss. Men du kan få en kvardröjande irritation som i så fall skall kunna avhjälpas med lite antihistamin som exempelvis cetirizin och lite lokalt hydrokortison. Fortsätter det detta till trots, bör du söka läkare.

Anders Hallén

Sprickande förhud

Jag är en kille på 19 år. Så fort jag har sex eller onanerar så spricker min förhud. Jag har varit hos ungdomsmottagningen och de gav mig en svampsalva som hjälpte just då. Men en månad efter så kom det tillbaka. Borde jag göra en omskärelse eller finns det andra alternativ? På ungdomsmottagningen säger de att jag ska sluta duscha och använda tvål...

Peter, 19

Det du beskriver låter inte som svampinfektion. Det finns en sjuka som förkortas LSA som kan ge förträngning av förhuden. Ibland är det bara så att de upprepade sprickbildningarna ger en ökande stramhet. Hur just ditt problem skall angripas beror på grundorsaken och den kan bara fastställas vid en undersökning. Om du har LSA (kallas också BXO – båda bokstavskombinationerna är förkortningar på sjukans konstiga namn, den heter inget på svenska) kan det ibland åtgärdas med kortisonsalva, dock en mycket starkare än den receptfria.

Anders Hallén



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



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



Sol och läkemedel

Jag har idag varit och hämtat min första Roaccutankur som jag tänkte börja med på en gång. Dock har jag nu blivit bjuden på en resa utomlands i sommar, och jag undrar ifall det är möjligt att äta kuren nu fram till att vi åker, ta ett uppehåll och sen börja igen när jag kommer tillbaka?

Johanna, 21

Denna fråga skall du egentligen ta med din hudläkare. Min åsikt är att det inte är så klokt att göra uppehåll mitt i Roaccutankuren – det blir lite som att börja om från början. Men det är också beroende av hur långt uppehållet blir. Man kan också sänka dosen under resan. Så återigen – tala med din doktor så kommer ni överens om vad som blir bäst för dig.

Anders Hallén



ÅTERKOMMANDE HERPES

Jag har haft genital herpes sedan jag var 17 år med täta återfall, åter Valtrex. Jag läste om kanadensisk propolis. Vågar jag testa detta på egen hand? Vad är ert bästa tips? Speciell kost? Jag hatar detta, det tär på mig både fysiskt och psykiskt.

Frustrerad kvinna, 25

Det enda som har säkerställd effekt på herpes är så kallad antivirala läkemedel som Valtrex. Kost har ingen effekt och inte propolis heller. Eftersom herpes är en så varierande sjukdom så har positiv effekt tillskrivits nästan allting, till och med vatten! Jag vet inte hur du tar dina Valtrex, men har man täta återfall kan man ta medicin dagligen och förhindra utbrotten. Valtrex dosen kan behöva justeras. Tala med din doktor.

Anders Hallén

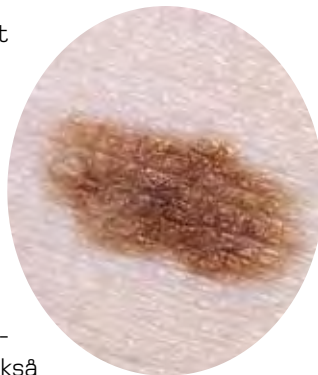
TA BORT FÖDELSEMÄRKEN

Jag har födelsemärken/leverfläckar i ansiktet. Jag har varit i kontakt med två olika kliniker angående behandling. Den ena kliniken erbjuder laserbehandling och den andra, kirurgi. Vilken behandling är mest lämplig och varför?

Lars, 25

I princip är det bättre att skära eftersom det ger möjlighet att kontrollera mikroskopiskt vad man tagit bort. Pigmentfläckar kan också återkomma efter borttagning. Efter laserborttagning kan de då ibland se förvillande canceraktiga ut, vilket kan orsaka oro och onödigt stora kirurgiska ingrepp.

Anders Hallén



KNÖL PÅ NAGLARNA

Jag har en fråga angående naglar. Jag har upptäckt att jag har en knöl på varje nagel. Knölna är avlånga och går vågrätt från sida till sida på nageln. Detta har jag på alla naglar förutom lillfingeret, än så länge. Vad beror detta på?

Frida, 22

Det låter som den sorts skada som uppkommer på en nagel i efterförloppet till exempelvis en kraftig sjukdomsepisod (så kallad Beaus linje). Ojämnheten kommer att vandra utåt med den växande nageln och därmed försvinna. Så om inte skadan upprepas kommer du att få en fin nagel igen.

Anders Hallén



Då kan vi kanske hjälpa dig, på samma sätt som vi har hjälpt många andra i din situation till en friskare och lättare framtid. Hos oss på Bariatric Center erbjuder vi inte bara möjligheten till en bättre hälsa via flera typer av överviktskirurgi och andra behandlingar. Vi ger dig även det stöd du behöver i förändringen av din vikt. Efter behandlingen finns vi

till hands för att hjälpa dig lyckas – och trivas – med din nya livsstil. På vår hemsida kan du läsa mer och hitta datum för informationskvällar då du kan träffa oss och ställa frågor. Du kan också kontakta våra sköterskor direkt för en första rådgivning.

Välkommen! Vi finns på Sophiahemmet.



BARIATRIC CENTER en förändring du bär med dig

www.bariatriccenter.se



Anders Halvarsson svarar

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

VATTKOPPOR

Min sjuåriga son vaknade med vattkoppor i morse. Kan hans lillebror gå till dagmamman på måndag om han inte har fått några koppor eller verkar vara på väg att bli sjuk?
Annica, 41

Vattkoppor är en av världens mest smittsamma sjukdomar och hör barnåldern till. Då man knappast kan skydda sig mot sjukdomen, tycker jag att lillebror kan gå till dagmamman såvida han är frisk och inte har några synliga koppor. Hur som helst skall barnen ändå genom detta och jag har en känsla av att ju yngre barnen är desto mindre symtom, även om det som vanligt är individuellt och under förutsättning att barnen är friska i övrigt.
Anders Halvarsson

Alkohol och magont

Varje gång jag dricker alkohol får jag fruktansvärt ont i magen dagen efter. Jag kan inte äta något och spyr ganska ofta. Det handlar inte om någon vanlig bakfylla, då det räcker med två till tre öl, annars har jag inga problem med magen. Förut var det mest problem när jag blandade olika spritsorter men nu även om jag bara håller mig till en. Jag har aldrig förut varit speciellt bakfull även om jag då druckit betydligt mer, dessa symptom är relativt nya.

Per, 26



Tydligen är det något i ölet som du inte tål. En intressant fråga är hur du reagerar på ett eller ett par glas vin? Blir det samma effekt då? Jag har några patienter som alls inte tål alkohol även om det bara handlar om mycket små mängder. Det har testats olika typer av mag- eller allergimediner innan man druckit några droppar utan att det haft någon effekt. Till dessa kan jag bara säga: Tyvärr du är superallergisk mot alkohol och mår bäst av att låta bli!
Anders Halvarsson

MEDICIN I VÄRMEN

Jag har crohns sjukdom eller ulcerös colit och äter medicinen asacol. Jag skall ut och resa runt i varmare länder om två veckor. Där är det tropiskt klimat med över 30 graders värme. Det står på förpackningen att man inte skall förvara medicinen i över 25 graders värme. Jag kommer att resa i sex veckor och kommer behöva medicinen under resans gång. Vad kan jag göra åt detta?

Sara, 25

Det är ju alltid ett problem hur man skall göra, men det gäller att kyla ned förpackningarna där man kommer åt ett kylskåp eller använder sig av en mindre kylväska. Ett tips är att man hör med resebyråpersonal, som brukar kunna komma med tips om hur man skall hantera detta i det enskilda fallet.

Anders Halvarsson

GENETIK OCH CANCER

Jag har en fråga om cancer. Min familj, på mor/farsidan, har haft flera olika cancersjukdomar och undrar om det finns något blodprov man kan ta för att se om man är i riskzon i framtiden, så att man kan hitta det i förtid.

Rosmari, 39

Något generellt blodprov för att se om man har benägenhet att få cancer har vi ännu inte. Man måste veta lite mera om vilka typer av cancer det rör sig om för att rent allmänt kunna råda vad man skall göra för att kunna finna en cancer i tidigt stadium.

Anders Halvarsson

YRSEL

Jag har en fråga som gäller min pappa. Han är 58 år och har haft yrsel och illamående i ett år. Han har precis fått reda på att hans balansnerv på högra öra är död. Vad beror det på att balansnerven dog? Finns det något man kan göra för att förhindra att även den vänstra balansnerven slutar fungera? Vad kan man göra för att mildra yrseln?

Tina, 21

Jag utgår ifrån att pappa har blivit undersökt av öronläkare och att man även gjort en undersökning av hjärnan med Datortomografi eller Magnetkamera, för att utesluta en tumör eller annan skada i hjärnan. Det kan vara svårt att säga vad det beror på, men sannolikheten att det skulle behöva bli på den andra sidan är nog liten under förutsättning att de beskrivna undersökningarna var normala. När det gäller yrseln skall man höra med öronkliniken om man där har så kallade yrselgrupper, där man tillsammans med andra får träffa sjukgymnast, kanske psykolog eller kurator för att tala genom situationen och även se om man kan få stöd och hjälp. Yrsel av den här digniteten är mycket obehaglig!
Anders Halvarsson

ALKOHOLPROBLEM

Jag är en kille på 31 år och har problem med spriten, men får inte hjälp när jag ber om det.

Magnus, 31

Bra att du inser att du har problem med spriten. Kanske du skulle ta kontakt med AA, Länkarna eller någon annan nykterhetsorganisation? Du kan förstås också vända dig till vården där du bor, för att göra en undersökning på hur det står till med exempelvis leverfunktionen, samt allmänt gå igenom hur stora besvär du egentligen har.

Anders Halvarsson



SNUSNING OCH CANCER

Jag har snusat i drygt ett år och använder det som ett substitut för godis. Jag är fullt medveten om att det inte är bra för tänder och tandkött. Sen hör man mycket om bukspottcancer och även munhåls cancer. Sällan hör man dock om dödsfall för snusare. Hur stor är risken att få cancer för snusare?

Henrik, 18

Även om risken får anses vara något ökad har du rätt i att man sällan hör talas om att snusare drabbas av cancer, till skillnad från rökare. Det har ju alltid varit funderingar kring detta ämne. Bäst är förstås om man kan låta bli snuset!

Anders Halvarsson

SVART LEVERFLÄCK

Är det normalt att en leverfläck blir svart, sedan börjar göra ont också så småningom börjar blöda? Kan det vara ett tecken på att något är fel?

Veronica, 26

Om ett födelsemärke börjar ändra sig skall man genast söka för detta och helst få det borttaget. Då har man möjlighet att i mikroskop får reda på vilken typ av celler som finns i förändringen och ta ställning till fortsatt handläggning i framtiden.

Anders Halvarsson



Bio-Biloba®

för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du pröva 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 ginkgo flavon glykosider (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



Sergej Andréewitch svarar

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



Viktuppgång

Jag får Levaxin sedan sex år tillbaka, och mår mycket bättre efter att ha börjat med dem. Jag hade inga problem med vikten då. Senare kändes livet hopplöst och jag står nu på Mirtazapin, och har gått upp nästan tio kilo. Vad kan jag göra för att gå ner kilona? Jag känner mig "äcklig", får inte plats i kläderna och vill inte gå ut bland folk.

Ms. Ellie, 58

Viktuppgång är en vanlig biverkan vid mirtazapin-behandling. Inte sällan är en ökad aptit en önskad effekt vid depressionsbehandling eftersom ett vanligt symtom vid depression är just aptitnedsättning. I ditt fall är det uppenbarligen inte en önskad effekt och ofrivillig viktuppgång kan naturligtvis påverka humöret negativt. Jag skulle föreslå att du med din läkare bedömer hur mycket som "finns kvar" av din depression och därefter 1) kommer fram till om du behöver fortsatt läkemedelsbehandling eller inte och 2) om du behöver läkemedel; att ni diskuterar möjligheterna till ett byte till ett annat antidepressivt medel med mindre effekt på vikten. Jag tar i detta svar för givet att din Levaxin-medicinering är välinställd med ledning av blodprov.

Sergej Andréewitch

Vad är GAD?

Min doktor har ställt diagnosen GAD. Vad är det? Hur borde det behandlas?

Lena, 42

GAD (generalized anxiety disorder) är ett av de vanligaste, men samtidigt kanske mest missförstådda, ångestsyndromen. Utmärkande för GAD är en närmast ständigt och svårkontrollerbar oro för framtida händelser. Framtiden tolkas som; "allt som kan gå fel kommer att gå fel". Den ständiga oron ger upphov till kroppslig anspänning som ofta resulterar i värk i nacke, axlar och rygg. Vanligt är också sömnstörning (på grund av ständiga grubblerier), trötthet, koncentrationssvårigheter och irritabilitet. Ofta ställs inte diagnosen alls och ibland ställs den felaktigt hos individer med mycket ångest men utan att man noggrant tagit reda på om ångesten utgör del i en depression eller i något annat ångestsyndrom än GAD. Behandlingen sker med KBT och/eller antidepressiva läkemedel. Mer information kan fås via www.angestguiden.se, en patient och anhörigutbildning som omfattar de olika ångestsyndromen med särskilt fokus på GAD.

Sergej Andréewitch

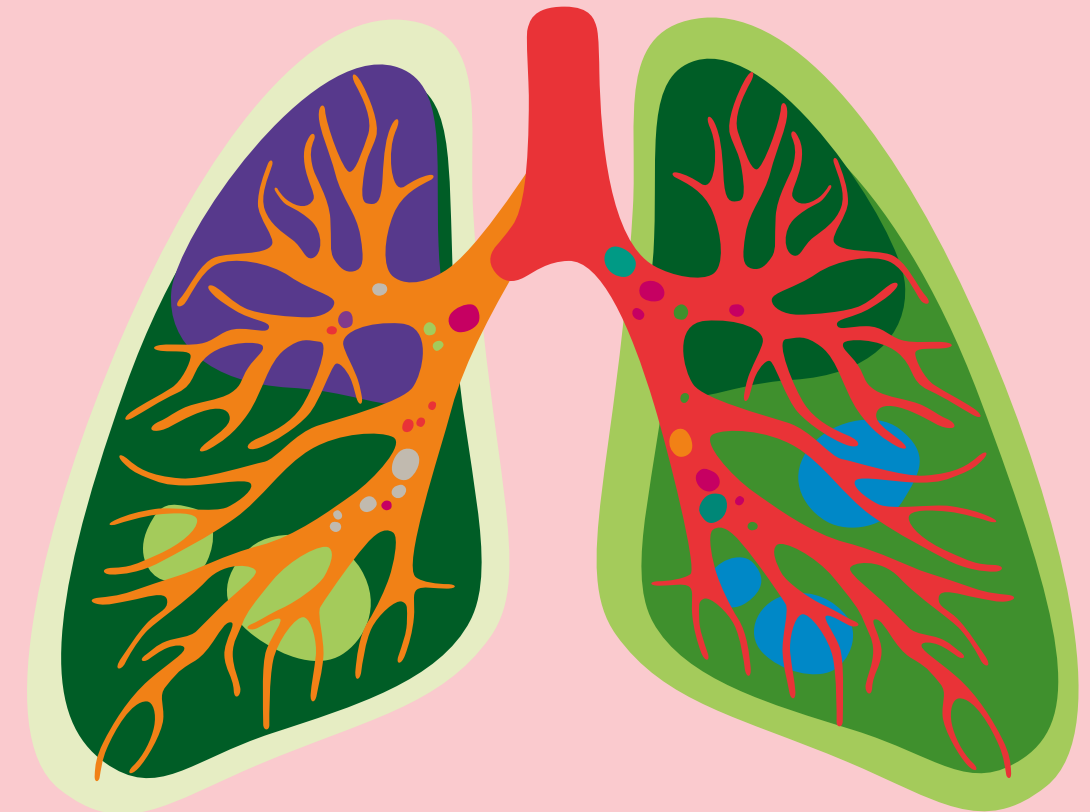
UTSÄTTNINGSSYMTOM

Jag har ätit Sobril och nu Stesolid i nio år i små doser. Max en tablett 10 mg Stesolid till natten, oftast 5 eller 2,5 mg till natten. Ibland fyra dagar i veckan eller mer sällan. Hur trappar jag ner för att sluta? Undrar också om yrsel/svinningskänsla kan vara en biverkan/utsättningssymtom?

Neta, 49

Nedtrappning eller utsättning av bensodiazepiner (den klass av läkemedel som Sobril och Stesolid tillhör) kan efter långvarigt bruk ge utsättningssymtom av den art du beskriver. En grundprincip vid nedtrappningen är att man trappar ut ett preparat i taget och att man gör det stegvis enligt ett schema. Du bör be den läkare som skriver ut dina mediciner om hjälp att göra en nedtrappningsplan.

Sergej Andréewitch



Brukar du få jaga dina läkemedel? Nu kan du andas ut.

Vårdapoteket har ovanligt många läkemedel på lager. Och vår personal är ovanligt kunnig och bra på att förklara. Orsaken är enkel. Våra apotek finns bara vid sjukhus, där det ju krävs lite mer. Du kan tryggt lita på att du får rätt läkemedel i påsen. Och vi hjälper dig gärna att hålla ordning på dina mediciner. Vi kan till och med påminna dig, när det är dags att hämta ut nya. Välkommen in! Läs mer på vardapoteket.se.

Vårdapoteket

Nära vården. Nära dig.

ANNONNS



Jan-Rickard Norrefalk svarar

Om smärta. Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

PROBLEM MED AXELN

Jag har länge haft en "framåtlutad" axel, och har fått träna sjukgymnastik som inte hjälper. Den har bara blivit värre och då jag rör den på ett visst sätt gör det så ont att jag nästan vill gråta. Ska jag låta det vara eller gå till en sjukgymnast igen? Jag vill ju ha det fixat eftersom jag ska jobba som bonde och då måste jag lyfta mycket.

Theres, 16

En "framåtlutad" axel beror ofta på att man har svaga muskler i skuldrorna och mellan skulderbadet. Så fortsatt sjukgymnastik och egenträningsprogram med rörelse och styrketräning är att rekommendera. Men när du nämner att du i vissa lägen får svåra smärtor undrar jag om du inte behöver undersökas av en läkare för att se så att det inte är andra strukturer som blivit skadade? Några undersökningar som testar din stabilitet i axelleden eller om du har någon ligament- sen- eller nervskada skulle vara av värde.

Jan-Rickard Norrefalk



Jag lider av ryggsmärta

Jag lider av ryggproblem – smärta som sedan åtta månader tillbaka har hållit mig vaken om nätterna. Jag har även stark ledsmärta i knän, tår och nacke. Bor i Tyskland och har besökt fyra doktorer de senaste månaderna. En diagnos har dock inte kunnat fastställas. Teorier finns om Artrit, AS eller dylikt. Inget säkert. Ibuprofen och voltaren har rekommenderats. Finns det någon annan bättre medicin för mig innan diagnos ställts?

Markus, 25

Ledsmärtor i flera leder som suttit i mer än tre till sex månader brukar rubriceras som långvarigt smärttillstånd. Det är här viktigt att du får en diagnos som gör att man vet vad det är man behandlar. Är det en reumatisk artrit, en infektion eller ledinflammation? Har man uteslutit borrelia? Det är viktigt att försöka hitta orsaken till dina smärtor. Men det är då också viktigt att göra en så kallad smärtanalys för att se vilken eller vilka typer av smärtor du lider av. En smärtteckning, där du fyller i var på kroppen du har ont och om smärtorna



är dova, molande, brännande, blixtrande, utstrålande eller bultande i sin karaktär kan vara vägledande i diagnostiken. Likaså om du har känselförändringar. När det gäller läkemedel är det helt beroende på vilken eller vilka typer av smärta du har. Hjälper de mediciner du tar? Långtidsbehandling av de mediciner du nämner kan vara förknippat med risk för biverkningar, exempelvis magblödningar. Den risken kan minskas om du tar en så kallad COX-s hämmare, till exempel celecoxib (Celebra) eller etoricoxib (Arcoxia). Risken minskar ytterligare om man kombinerar det med ett läkemedel som skyddar magslemhinnan en så kallad protonpumpshämmare (till exempel Omeprazol). Men

har du andra typer av smärtor kanske de inte har någon effekt och man får då diskutera andra mediciner och behandlingsformer. Det är viktigt att inte låta smärtan styra sin tillvaro utan att man är aktiv trots sina smärtor. Eftersom långvarig smärta är så komplext behövs ibland rehabiliteringsteam bestående av flera personalkategorier så som läkare, sjukgymnaster, psykologer, arbetsterapeuter, kuratorer och sjuksköterskor som i team tar ett helhetsgrepp om smärtproblematiken.

Jan-Rickard Norrefalk

Bechterews och träning

Jag har för två år sedan bytt ena höftleden på grund av reumatism bechterews. Jag är 153 cm lång och väger 45 kg. Jag tar biologiska läkemedel som funkar bra/slipper värk. Jag vill träna något men många sporter är ju ej bra efter operation – vad kan funka?

Johanna, 41

Först och främst är det viktigt att du följer de eventuella restriktioner du fått efter höftledsoperationen vad det gäller olika aktiviteter. Det skiljer sig mellan de olika typer av höftledsproteser som finns. Men med den grundsjukdom du har och den höftledsoperation du gått igenom så är det i övrigt extra viktigt att hålla sig igång. Här gäller att "den som rastar rostar". Det vill säga att det är oerhört viktigt att träna styrka, rörelse, koordination, balans och kondition. Ofta trivs patienter med reumatism och Bechterews bäst i varm miljö. Simning i tempererade bassänger ger en mycket allsidig träning, längdskidåkning, cykling och spinning är också bra. Boxning och klättervägg är utmärkta träningsformer för de som har förmågan. Det viktigaste är att man gör något som man tycker är roligt och är medveten om sina begränsningar som ofta uppstår vid sjukdom och efter operationer.

Jan-Rickard Norrefalk



 för hjärtats skull
Woman in Red

**Köp nålen stöd
Kvinnohjärtat!
Pris 30:-** 



Finns på: Apoteket AB, Hemköp, Willys och via www.1.6miljonerklubben.com



Pg: 900152-0 Bg: 900-1520

Bli medlem: www.1.6miljonerklubben.com www.kvinnorochhalsa.com



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.

Biverkningar vid rökstopp

Vilka är de främsta biverkningarna när man slutar röka? Och vad kan man göra förutom att använda nikotin tuggummin?

Fanny, 21

Att röka medför en ökad risk för en rad ogynnsamma effekter på hälsan. Som rökande kvinna kan du statistiskt förvänta dig en livslängd på cirka 74 år varav 20 år med självupplevd ohälsa. Motsvarande för en icke rökande kvinna är förväntad livslängd cirka 83 år varav 13 år med självupplevd ohälsa. Om du röker ett paket cigaretter per dag från 16 års ålder får du betala runt 1,1 miljoner kronor för att åstadkomma denna ohälsa och tidiga död. Jag kan inte se några bieffekter förknippade med ett rökstopp. Däremot kan du uppleva abstinensbesvär såsom nikotinsug, irritabilitet, frustration, ilska, ångest, koncentrationssvårigheter, rastlöshet, ökad aptit och viktuppgång. Frånsett viktuppgången är dessa besvär dock vanligtvis snabbt övergående och kan ofta mildras med läkemedel som också radikalt ökar chansen att bli nikotinfri. Om du går upp i vikt eller inte styrs helt av kalorier in och ut (= kost + motion) men det blir än tuffare att styra detta under en period efter ett rökstopp. Vänd dig till din vårdcentral som kan stödja dig i din önskan att bli nikotinfri.

Per-Åke Lagerbäck



SLIPPA NIKOTINERSÄTTNINGEN

Slutade röka i maj 2010 och fick ett litet återfall i juli 2011. Jag kör med nikotinsugtabletter. Hur slutar jag med ersättningen? Jag tar en cigg vid läggdags, har aldrig gjort det innan juli. Hur slutar jag med detta beroende? Har inget rökbehov annars.

Ingrid, 45

Hur du ska sluta med att ta en cigarett vid läggdags kan bara du själv bestämma. En bra start brukar vara

att se till att du inte har tillgång till cigaretter. Nikotinersättningen bör trappas ut. Jag har vid några tillfällen till personer med mångårigt bruk av nikotintuggummi skrivit ut Champix (utan rabatt) med god effekt. Det finns dock inga stora studier gjorda vad gäller Champix effekter vid beroende av nikotinersättningsmedel men med hänsyn till verkningmekanismen synes det rimligt att anta att en sådan effekt finns vilket också är min kliniska erfarenhet.

Per-Åke Lagerbäck

Rökning och ärftlighet

Jag är 16 år och båda mina föräldrar röker, kommer jag också bli rökare? Är det ärftligt?

Isabelle, 16

På gruppnivå är det större risk att ett barn till rökare också blir rökare. Förklaringen till detta är troligen en kombination av ett genetiskt och socialt arv. Det finns dock många exempel på barn/ungdomar som upplever föräldrarnas rökande eller snusande som så motbjudande att de aldrig skulle komma på tanken att röka eller snusa. Jag hoppas för din skull att du tillhör den gruppen. Tobak



innehåller inget som vi behöver men nikotinet skapar ett starkt beroende (i storleksordningen mellan amfetamin och LSD) vilket är grunden för

tobaksbolagens stora intäkter. Trots att tobaksprodukter inte får säljas till personer under 18 års ålder är detta mycket vanligt förekommande och utgör en viktig del av tobaksbolagens framtida inkomster då det med stigande ålder blir allt färre som börjar röka eller snusa. De som är anställda i eller som äger aktier i bolag som säljer cigaretter, snus och andra tobaksprodukter är dessutom för sina inkomster beroende av att bolagen är framgångsrika i att hitta tillsatser som ökar beroendet, påverkar smaken positivt etc.

Per-Åke Lagerbäck



PROVA EN GODARE VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV

Modifast LCD kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt, på ett säkert och effektivt sätt. Under en period byter du helt enkelt ut vanliga måltider mot våra tio goda drycker, soppor och puddingar. På så sätt minskas kaloriintaget utan att du går miste om viktiga näringsämnen.

Varje portion Modifast LCD innehåller drygt 200 kcal, vilket krävs för att den ska uppfylla Livsmedelsverkets krav på en fullvärdig måltidersättning. Den baseras på mjölkprotein istället för sojaprotein, för bästa smak, konsistens och proteinkvalitet.

ERSÄTT EN MÅLTID ELLER MÅNGA

Att Modifast LCD samtidigt är en kostersättning innebär att den även kan ersätta dagens alla måltider under en period, för att skapa ett större energiunderskott och snabbare viktnedgång. Modifast rekommenderas av dietister över hela landet.

Modifast säljs på apotek och på www.modifast.se. På Modifasts Facebook-sida möter du andra som använder Modifast och kan ta del av deras erfarenheter. Så "gilla" Modifast på Facebook du också!



modifast®
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Dela erfarenheter med andra på vår Facebooksida!

Balke

Tips på en lyckad grillkväll



Visst är dofterna från grillen en stor del av sommaren, likväl som matjessill och jordgubbar. "Allt om mat – Grillboken" (Norstedts förlag) ger inspiration och praktiska tips vad gäller grilltider, förkokning och lämpliga kombinationer av kryddor. Allt för en lyckad sommarkväll!

Grillad squash, sparris och morötter med dragonsmör

Servera de grillade grönsakerna med ett smältande aromsmör, smaksatt med färsk dragon.

Till 4 personer:

2 squash
1 knippe grön sparris
1 knippe morötter
2 msk olivolja
1 tsk salt
citron- och dragonsmör:
100 g smör
½ vitlöksklyfta
½ citron, rivet skal och saft
5 kvistar dragon, repade blad
½ tsk salt
garnering:
dragon
citronklyftor
tillbehör:
potatissallad med sockerbönor



Gör så här:

1. Ansa och skär squashen i ca 1 cm tjocka skivor. Bryt av den nedersta delen på sparrisen. Ansa morötterna. Vänd grönsakerna i olja och krydda dem med salt.
2. Smör: Mixa smör, skalad vitlök, citronskal och -saft, dragonblad och salt till ett grönprickigt smör.
3. Grilla grönsakerna runt om direkt över glöden cirka 5 minuter. Lägg upp dem på tallrikar och garnera med dragon och citronklyftor. Servera med potatissallad.

Bulliga burgare

Dijonsenap sätter smak på både burgare och dressing.

Till 4 personer:

600 g nötfärs
1 ½ msk + 1 ½ msk
dijonsenap
1 tsk salt
3 krm nymald svartpeppar
2 dl lätt crème fraiche
1 squash
2 biffotomater
70 g blandad sallad
8 skivor surdegbröd



Gör så här:

1. Blanda färsen med 1 ½ msk senap, salt och peppar. Forma färsen till åtta hamburgare.
2. Blanda 1 ½ msk senap med crème fraiche och ställ kallt.
3. Skiva squash och tomat.
4. Grilla hamburgarna över indirekt värme ca 8 minuter på varje sida. Efter första vändningen läggs tomatskivorna ovanpå burgarna. Grilla squashen vid sidan om ca 5 minuter på varje sida. Grilla brödsnivorna ca 1 minut på varje sida.
5. Lägg bröden på tallrikar eller serveringsfat. Fördela sallad över, lägg på burgare med tomat, squash och eventuellt lite mer sallad. Ringla dressing över och servera.

Lavendel- och salviamarine-rade kyckling-spett med dillfärskost

Börja med dillosten dagen före och låt kycklingspetten marinera i kylan innan de grillas. Torkad lavendel kan man hitta i hälsokostbutiker, saluhallar och kryddbodar.

Till 8 personer:

1,2 kilo kycklingfilé
4 vitlöksklyftor
1 msk hackade lavendelblad och blommor
2 tsk hackad salvia
1 dl olivolja
1 msk salt
dillfärskost:
1 liter filmjölk
1 dl crème fraiche
2 msk hackad dill
1 tsk salt
fröpotatis:
1,2 kilo småpotatisar
2 tsk dillfrön
2 tsk fänkålsfrön
2 tsk hel kummin
1 msk grovt havssalt
½ dl olivolja
sallad:
1 msk konc fläderblomssaft
1 msk pressad citron
2 msk olivolja
250 g körsbärstomater
3 avokador
250 g blandade salladsskott
2 tsk flingsalt

Gör så här:

1. dillfärskost: Koka upp vatten i en stor kastrull och lägg i det öppnade filmjölkspaketet. Sjud filmjölkspaketet ca 45 minuter. Öppna och häll filmjölk i en silduk eller kaffefilter. Låt stå i kylskåpet ca 12 timmar.
2. Mixa crème fraiche och dill slätt. Blanda med färskostmassa och salt. Låt osten stå i kylskåpet ca 1 timme före servering.
3. kyckling: Tärna kycklingfiléerna och



- trä upp på grillspett. Skala och skiva vitlöken. Blanda vitlök, lavendel, salvia och olivolja. Häll blandningen över kycklingen och marinera i kylskåpet ca 1 timme.
4. potatis: Sätt ugnen på 225°. Skölj potatisen och låt den rinna av. Vänd potatisen i dillfrön, fänkålsfrön, kummin, salt och olivolja i en stor ugnssäker form. Tillaga potatisen mitt i ugnen ca 30 minuter.
5. sallad: Blanda fläderblomssaft, ci-

- tronsaft och olja. Halvera tomaterna. Skala, kärna ur och skär avokadorna i mindre bitar. Blanda tomat och avokado med dressing.
6. Krydda kycklingspetten med salt. Grilla dem indirekt 8–10 minuter runt om, tills kycklingen är genomgrillad och har fin färg.
7. Blanda ner salladsskotten i salladen. Krydda med flingsalt. Servera kycklingspetten med fröpotatis, dillfärskost och sallad.

14

FAKTA OM SONJA

Ålder: 34 år.**Bostad:** Stockholm.**Familj:** Fästmannen Jörgen och sonen Teddy, 1 år.**Yrke:** Artist; sångerska och låtskrivare.**Stjärntecken:** Skytt (väldigt typisk sådan...)**Intressen:** Musik, texter, inredning, mat, spel, skid- och vattensporter, hälsa.**Gör mig glad:** Vänlighet, människor som hjälper och gör saker för andra utan att det förväntas, ljus och kreativitet.**Gör mig arg:** Rökning, missunnsamhet, egoism och alla sorters övergrepp.**Äter:** Nästan allt – gärna sushi och pizza.**Dricker:** Helst hallonsaft.**Förebilder:** Bland andra Sarah McLachlan, Annie Lennox och Marie Fredriksson. Pling, Lemarc och Uno Svenningsson som låtskrivare/textförfattare.**Hemlig dröm:** Ge ut en diktbok.**Vad andra inte vet:** Att Sonja var kortast i klassen till årskurs sju, då hon växte om de flesta.**Aktuell med:** Nya skivan "I Gränslandet"

Sonja har sjungit och skrivit i hela sitt liv. Hon är en glad och social tjej som gillar att röra på sig, vilket kommer väl till pass nu när hon har blivit mamma.

Text: PERNILLA BLOOM
Foto: RICKARD ERIKSSON

Sonja Aldén

hittade kärleken på gymmet

In kommer en pigg och fräsch kvinna i sina bästa år – med en barnvagn? Inte visste jag att Sonja Aldén hade fått barn. Där ser man hur lite jag hänger med i skvallerpressen. Fokus hamnar förstås på Teddy, snart ett år, som är ett riktigt litet energiknippe. Men med en mamma som har tio bollar i luften och gillar att

hålla sig aktiv och en pappa som driver gym, är det kanske inte så konstigt. Med världens charmigaste leende och två små tänder som sticker upp, flirtar han med alla runtomkring oss, på caféet vid Odenplan i Stockholm.

Sonja växte upp i en trygg miljö med "bul-lerbykänsla", i en förort till Stockholm. Sitt

intresse för det svenska språket fick hon av sin pappa och lusten till musik av sin mamma.

– Mamma sjöng och spelade piano hemma och jag har sjungit så länge jag kan minnas. Jag började skriva dikter redan som barn och sedan har dessa omvandlats till sånger.

Att hennes mamma ursprungligen kommer

ifrån Ungern har mest präglat henne genom att det alltid serverades hemlagad mat och en del ungerska rätter förstås.

– Som äldre har jag förstått att vissa saker mamma gjorde berodde på hennes uppväxt i en krigshärd. Hon var mycket bestämd med att man alltid måste säga hej då ordentligt, på ►

Läs fler
reportage på
www.doktorn.com

Man orkar mycket mer och blir piggare om man tränar regelbundet

grund av hennes erfarenheter av att man inte vet om man kommer att ses igen.

Sonja hittade kärleken på ett gym, precis som kronprinsessan Victoria. Hennes sambo, Jörgen, är personlig tränare och delägare i en gymkedja.

– Jag har alltid gillat att röra på mig. Tack vare Jörgen började jag att träna med en personlig tränare (PT) och ett av målen var att jag ville få mer energi. Många tänker att de är så trötta att de inte orkar träna, när det egentligen är tvärtom - man orkar mycket mer och blir piggare om man tränar regelbundet.

Just nu tränar hon med PT en gång i veckan och i övrigt blir det många långpromenader med Teddy. De gillar friluftsliv och åker skidor minst en vecka per år. Jörgen åkte vasaloppet i år, men Sonja föredrar att åka utför.

När kronprinsessan Victoria förlovade sig med sin Daniel blev Sonja inspirerad till att skriva låten "I kärlekens land".

– Jag kan känna igen mig en del i henne. Hon har ju liksom jag träffat en man som jobbar på gym, är stabil och trygg. Under all bevakning finns han där som en klippa, säger hon med glimten i ögat.

De är förlovade och vill gifta sig, men Teddy kom först, så något bröllopsdatum är inte satt än. Sonja har lätt för att acceptera förändringar, så att få barn har därför inte känts speciellt svårt. Teddy har fått följa med på turnéer och jobb.

– Han är en mycket trygg och social liten kille. Jag har alltid älskat barn och känner mig tacksam och hyfsat lugn i mammarollen.

För Sonja är god hälsa lika med rörelse, då hon alltid har varit aktiv. Hon menar att detta är en stor anledning till att hon vare sig haft viktproblem eller krämpor. Hon äter allt men måttligt och älskar sushi, pizza och lax, men äter också mycket grönsaker och frukt.

– Jag tror att om man äter balanserat och rör på sig har man större chans att må bra och hålla normalvikten. Min största last är godis. Jag älskar smågodis och Jörgen är en ännu större godisgris än jag.

Hon gillar tankarna bakom mindfulness och hittar själv sitt lugn i naturen och vid föräldrar-nas hus i skärgården. Där kan man fly undan, vara i fred och stänga av jobbet helt.

– Att få barn har varit ett "lugnpiller" för mig. Jag känner mig mer harmonisk och det verkar som att man får sundare prioriteringar när man har barn.

Hon gillar att prova på nya saker och att se nya miljöer och har nyligen börjat rida.



Sonja gillar att prova på nya saker och hoppas på en turné utomlands framöver.

– Jag har aldrig varit en hästtjej, men uppskattar det oerhört mycket. Att få vara utomhus, vara med dessa mäktiga djur och att träffa nya människor.

Som liten klättrade Sonja mycket, så bergsklättring är något hon vill prova och kanske blir det nästa utmaning. Samtidigt som vi pratar har Sonja fullt upp med att hålla i Teddy, som inte vill sitta still utan hoppar och klättrar i fåtöljen och hon försöker även att få i sig en tugga av smörgåsen då och då. Minnen från småbarnsåren dyker upp och visst är det en underbart härlig tid, även om man sällan har en lugn stund. Sonja ger intryck av att vara en spontan och positiv tjej med mycket energi och livsglädje.

– Jag försöker att se möjligheter istället för problem och har lärt mig att ältande inte ger någonting. Min erfarenhet är att om man fokuserar på det positiva så drar man till sig positivitet och jag tror alltid gott om andra människor. Då frammanar man det bästa hos var och en.

Sonja hade en granne som hon blev "varnad" för, men hon hälsade ändå alltid vänligt. Sen visade det sig att grannen hade haft en tuff tid och varit sjuk.

– Det lärde mig att det gäller att inte döma andra innan man verkligen vet vad det rör sig om. Genom att vara lyhörd och lyssna får man reda på mycket om andra människor. Jag har nog alltid varit intresserad av människor och som yngre ville jag bli psykolog.

Sonja har inte halkat in på artisteriet på ett bananskal utan har både gått sång- och musikskolor och jobbat sig fram.

– Wallmans salonger var en tuff, men bra skola, där jag fick erfarenheter både av att stå på scenen, lösa situationer omgående och att bemöta olika människor på rätt sätt.

Här lärde hon även känna Shirley Clamp som hon både är god vän med och har arbetat tillsammans med. 2007 slog Sonja igenom med låten "För att du finns" och sedan blev det egen turné och en första skiva.

– Nu har jag precis släppt mitt tredje album, "I Gränslandet". Jag har skrivit och delskrivit alla låtar utom två och är alltid delaktig i hela processen tills skivan är färdig. Jag har alltid sista ordet!

Att göra en skiva är lite som att vara gravid, menar Sonja. Först sås ett frö och man vet inte riktigt hur det ska gå, det går några månader och sen börjar allt ta form; personligheten och så småningom kommer namnet.

– Visst är det ett terapeutiskt verktyg att skriva – vissa låtar är ren terapi.

Sonja kände på sig att det skulle bli tufft att komma vidare i melodifestivalen i år och gissade rätt på vilka som skulle vinna deltävlingen.

– Tävlingsmänniskan i mig blev lite besviken över att inte gå vidare i tävlingen, men musikern i mig var stolt och nöjd med min insats. Jag gjorde mitt bästa, mer kan man inte göra och livet går ju vidare.

I framtiden vill hon släppa en platta på engelska, och hon har redan skrivit material för detta.

– Det skulle vara toppenkul med en turné utomlands. Sedan drömmer jag ju om att släppa min egen diktsamling.

Nu säger Teddy bestämt ifrån och tycker att det får vara nog med prat. Hans varma, bruna ögon ter sig lite blanka och det är dags för mat från mamma och en tupplur i vagnen på vägen hem. Själv är jag imponerad över att han höll sig pigg och glad så pass länge och förstår vad Sonja menar med att han är ett "förförat" barn.

Nu är den här - pollenallergin!



Lecrolyn ögondroppar

Lindrar och förhindrar allergiska besvär

Praktisk dosering
- 2 gånger per dag

Förpackningar
- Droppflaska
- Endosbehållare utan konserveringsmedel som kan användas tillsammans med kontaklinser.

Lecrolyn är ett receptfritt läkemedel som kan köpas på apotek. Läs mer i bipacksedeln.

Lecrolyn® ögondroppar (natriumkromoglikat 40 mg/ml); Är ett receptfritt läkemedel. Indikation: Allergisk konjunktivit. Dosering: Normaldos för vuxna och barn är 1-2 droppar i vardera ögat 2 gånger dagligen. Varningar och försiktighet: Droppflaskan innehåller konserveringsmedel och bör ej ges till patienter med mjuka kontaklinser. Förpackningar & förmån: 5 ml droppflaska F, 60x0,25 ml endosbehållare F, 20x0,25 ml endosbehållare EF. För pris & ytterligare information: se www.fass.se samt www.apoteket.se. Datum för översyn av SPC: 090416. *Montan P, et al. Allergy 1994;49:673-40.

Santen www.santen.se

Tips

Sonjas 6 hälsotips

1 Ta trapporna istället för hissen.

2 Promenera på lunchrasten.

3 Hitta en träningsform eller vardagsmotion som du tycker är kul.

4 Träna tillsammans med en kompis.

5 Ät allt, men i måttliga mängder och inte jämt.

6 Tänk positivt och skratta varje dag.

Sluta banta – och börja tänka rätt!

En känsla av att inte räcka till som man är, ensamhet och otrygghet kan göra att man hamnar i olika beroenden. För Mia blev mat och sötsaker en tröst att ta till när det kändes jobbigt och ensamt. Som mest vägde hon 113 kilo. Idag har hon gjort en helomvändning och jobbar med att hjälpa andra i liknande situation.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **SHUTTERSTOCK**

När Mia började skolan var hon mullig, men inte överbiktig. Mormor och morfar fanns där som en stor trygghet och gjorde så gott de kunde. Tröst i form av nybakade bullar blev lätt en vana.

– Jag upplever att jag alltid fick belöning i form av saker och godsaker, säger Mia. Att jag inte blev sedd för den jag var utan för det jag presterade. Dessutom var jag ”lillgammal”, hamnade lite utanför och sökte tröst hos mormor och morfar.

När Mia gick i sjunde klass skiljde sig föräldrarna. Som överbiktig 13-åring gick hon med i viktväktarna och åt vegetarisk kost i skolan.

– Jag kan känna mig ledsen när jag tänker tillbaka på den ”lilla Mia”, som alltid var duktig och tog mycket ansvar, men som kände sig rätt ensam.

Van vid ett stort eget ansvar flyttade hon hemifrån redan som 16-åring och bestämde sig för att klara sig själv. Mia studerade textilinriktning på gym-

nasiet, men det blev jobb inom vården efter studenten. Hon hade fullt upp, men kände sig även ganska ensam. Som 19-åring vägde Mia 95 kilo. Hon började dansa och gick ner nästan tio kilo på ett halvår. Mia träffade Curt som var elva år äldre, lugn och tryggheten personifierad – precis vad hon behövde just då. Sedan gick allt fort, 21 år, nyinflyttad i Stockholm och gravid. Övervikten gjorde troligtvis att ►



Namn: Mia Olsson.

Ålder: 46.

Familj: Två barn och barnbarn.

Yrke: Kostrådgivare och livsstilsinspiratör.

Hobby: Mat, motion, resor, heminredning och att um-

gås med familj & vänner.

Favoritmat: Kyckling & lax.

Favoritbok: ”Ledare utan titel” av Robin Sharma och böcker av Mia Skäringer.

Motto: Lev varje dag som om det vore den sista; vara här och nu.



Som mest vägde Mia 113 kilo. Idag 45 kilo lättare, kan hon knappt själv förstå att hon tidigare fyllde upp de stora jeansen.

Mia Olsson,
45 kilo lättare:
Det finns ingen quick-fix



Idag tränar Mia regelbundet för att må bra och hålla vikten. Hon gillar långpromenader, men tränar även på gym.

graviditeten blev extra jobbig och hon sjukskrevs tidigt.

– Självklart valde jag då att trösta mig med att äta och gick upp 30 kilo under graviditeten.

Kilon som tyvärr satt kvar även efter den tuffa förlossningen. Att dottern Madelene var ett ”öronbarn” och mycket sjuk gjorde inte saken lättare.

– Åren därpå fick jag verkligen svart bälte i bantning, säger Mia. Det var viktväktarna, pulverdiet och soppor och gud vet vad. Vikten gick ner en del och upp desto mer.

Efter två missfall fick de sonen Christoffer och under mammaledigheten slog vikten i taket.

– Jag vägde som mest 113 kilo och allt blev tyngre och jobbigare.

Efter att ha kämpat mot övervikten i nästan hela sitt liv beslutade sig Mia för att genomgå en magoperation, gastric banding. Tyvärr var hon inte redo mentalt och fortsatte att äta fel även därefter, vilket ledde till komplikationer.

– Trots att det var en mycket tuff period gav jag aldrig upp. Jag försökte att fokusera på hur jag skulle kunna ta mig vidare och må bättre.

Vid en andra operation, gastric bypass, upptäcktes 42 gallstenar. Nu var Mia mer beslutsam än någonsin och bestämde sig för att lyckas. Målet blev till att börja med att ta en dag i taget och att se till att sköta sig. Efter operationen tar hon B12-spruta var tredje vecka, äter tillskott i form av kalcium, antioxidanter och omega 3. Sedan är det a och o att sköta kosten; små måltider och ofta är det som gäller.

PERSONER SOM HAR VARIT AVGÖRANDE I MIAS LIV

- **Familjen** – både på gott och ont.
- **Min före detta man** var ett otroligt stöd och bollplank under många år.
- **Två av mina tidigare chefer** såg min potential, trots övervikten, och har alltid stöttat och funnits där för mig. Vi håller fortfarande kontakten.
- **Dietisten och sköterskan** som fanns med vid bägge operationerna, har varit ett stort stöd i de svåra stunder som funnits.

– Söndagar lagar jag mat för hela veckan, vilket hjälper mig att hålla mig kvar på hälsans stig. Det gäller att planera framåt. Jag dricker Aloe Vera som gör mig piggare. Boken ”Mat för den självläkande människan”, fick mig intresserad av näringslära och gav mig förståelsen att jag själv har makten att bestämma hur jag mår. Genom att jag åt dåligt så mårde jag ju dåligt.

Idag har Mia genom sitt intresse för mat, näringslära och människor, själv sökt svar på många frågor via böcker. Hon har funderat mycket på sin bakgrund, men valt att gå vidare och blickar idag främst framåt. Behovet att överäta finns inte längre kvar och idag tycker hon oftast att hon duger som hon är, oavsett vad hon presterar. Hon har gått från att jobba med sjukvård till att fokusera på friskvård, både för sig själv och i sin yrkesroll som kostrådgivare och livsstilsinspiratör.

– Ibland kan jag dock känna en viss rastlöshet om jag exempelvis får ett möte avbokad. Istället för att tänka ”vad skönt” kan jag bli lite dämpad och känna en viss tomhet. Men det brukar gå över relativt snabbt. ▶

NYHET



Svullna och trötta ben?

Venastax® är en kylande gel som verkar uppfriskande och vitaliserande för svullna och trötta ben.

Gelen innehåller extrakt av röda vinblad med flavonoider och har en fräsch doft av citron.

Masseras in från anklarna och uppåt, vid behov.

Fri från konserveringsmedel och parabener.

Venastax® Cooling Leg Gel finns att köpa hos hälsokostbutiker.



Det tog lång tid innan Mia hittade en vettig bana, men nu skulle hon aldrig kunna tänka sig att vända tillbaks till det självdestruktiva liv hon tidigare valde att leva.

– Det gäller att inse att vi själva äger våra liv och att allt är möjligt.

Mia har själv varit med om att få negativa blickar på grund av övervikten. Att andra tittar snett när man äter på

restaurang eller åker tunnelbana.

– Det har lärt mig att få större förståelse och känna mer empati för alla medmänniskor, även om de är annorlunda på något sätt. Vi är ju i grund och botten rätt lika, med behov av att bli sedda och älskade.

Numera får hon helt andra blickar och visst kan det kännas uppskattan-

de. Men hon vet att det viktigaste ändå är hur man mår på insidan, för då syns det även på utsidan. Idag inspirerar och motiverar Mia andra.

– Numera är jag genuint glad. Som fet var jag alltid glad utåt, men grät ofta inombords. Nu känner jag att jag lever min dröm. Drömmen att hjälpa andra att nå en sund livsstil och att må bra.



Efter en lång resa känner Mia att hon har hittat sig själv och hon vet vad hon vill göra i livet. Fokus ligger på hälsan – både för sig själv, likväl som för andra.

Mias tips

MIAS TIPS TILL DIG SOM VILL GÅ NER I VIKT

- Det finns inga genvägar eller "quick-fix".
- Ta reda på anledningarna till övervikten. Varför överäter du? Vad är det för underliggande känslor/behov som inte blir tillfredsställda?
- Ta hjälp av familj och vänner; kanske kan ni byta livsstil tillsammans.
- Ät allt, men inte alltid och inte i stora mängder – det handlar om en sund balans.
- Planera och veckohandla – för alla som jobbar mot övervikt är "impulshandling" en fälla.
- Man måste få "ramla" några gånger. Det gäller bara att inte ge upp, utan att ställa sig upp igen och fortsätta på rätt bana.
- Att skapa en ny livsstil tar åtminstone ett halvår – ha tålamod.
– Man brukar säga att det tar 21 dagar att skaffa en ny rutin. Då säger det sig självt att det måste få ta ett tag att lägga om ett helt liv. Det gäller att inte slå på sig själv när man känner att man har misslyckats. Visa empati för dig själv likväl som för dina nära och kära, så kommer du att må mycket bättre och klara motgångar, säger Mia.
- Överviktsoperation är en dörröppnare när man har försökt allt annat. Det är ingen enkel utväg, utan kräver mycket jobb och målmedvetenhet. Detta kan vara en hjälp, men löser inte eventuella underliggande problem. Sök mycket information och du kan behöva personligt stöd under processen.

MIAS 5 HÄLSOTIPS

1. Omge dig med människor som får dig att må bra.
2. Älska dig själv!
3. Lyssna inte på andras negativa kommentarer.
4. Jobba med dig själv, för dig själv – ditt liv blir som du tänker och gör. Du kommer att se ut på utsidan som du ser ut på insidan.
5. Du mår som du äter – äter du bättre så mår du bättre.

Vilken tablett gör stora mensblödningar till mindre mensblödningar och säljs receptfritt på ditt apotek?



Tänk gult.
Receptfritt till rätt pris.



Tranexamsyra Orifarm är ett blödningshämmande medel som används vid rikliga menstruationsblödningar. Tranexamsyra hindrar effekten av det enzym som löser upp levrat blod (koagel). Detta leder till mindre blodförlust och att snabbare läkningsprocess återfås. Receptfritt läkemedel. Läs bipacksedeln före användning. För mer information se Fass.se



HUSDJUR BEHÖVER OCKSÅ PASS!

Hund, katt, iller och häst behöver alla ett eget pass på resan. Detta gäller om de reser mellan EU-länder och passet skaffar du hos din veterinär. Precis som med våra egna pass är husdjurets pass en värdehandling. I passet antecknar veterinären utförda behandlingar och dubbelkollar att husdjurets id-märkning, ditt husdjur måste ha en korrekt id-märkning, stämmer med det som står i passet. Du får själv inte göra anteckningar om ditt husdjur i passet, däremot kan du ändra adress eller lägga till en ny ägare. Om passet kommer bort eller förstörs måste du skaffa ett nytt.

Källa: Jordbruksverket

Husdjuret på resan – några tips på vägen

Glöm inte att ta med vatten att dricka även för djuret. Undvik att mata ditt husdjur precis innan resan då det som för människor kan bli mer åksjukt om det har mycket mat i magen.

BIL

Vanligast under semestern är kanske att ta med husdjuret i bilen. Här finns det några viktiga saker att tänka på:

- Det blir varmt i bilen. Lämna aldrig ditt husdjur, oavsett vilken typ av djur, i bilen en solig dag. Konsekvenserna kan bli förödande! Reser ni långt, ta paus regelbundet. Passar såväl människor som djur.
- Ditt husdjur kan bli stressat vid bilresan. Upplever du att det är ett stort problem, kontakta veterinär för att få råd. Det finns hjälp att få.
- Tänk på hur djuret är placerat. Om olyckan är framme och du krockar kan ett löst husdjur skada både sig själv och medpassagerarna. Använd smarta lösningar, fråga i välsorterad zoofackhandel så berättar de mer.

TÅG

- Oavsett om du har en hamster eller en Sankt Bernhards-hund måste du boka djurbiljett.
- Glöm inte att kontrollera vilka regler som gäller för hela sträckan.

FLYG

- Kontrollera alltid med flygbolaget hur det bolag du ska resa med ställer sig till att ha husdjur med på flygningen. Oavsett inrikes eller utrikes kan reglerna skilja sig åt mellan olika flygbolag.
- Det finns särskilda mått för väska/bur för husdjur som tas med i kabinen. Hos de flesta zoobutiker kan du fråga dig fram och till och med få exakta råd om vilka väskor/burar som är godkända ombord flygplan.
- Vid flygning kan djuret uppleva stark stress. Rådfråga din veterinär innan du flyger för första gången.

Källa: Stora boken om hundens hälsa (Bokförlaget SEMIC)



SE UPP FÖR VÄRMESLAG!

Om din hund (eller katt) skulle råka ut för värmeslag, finns det några åtgärder du snabbt kan ta till.

Tecken på värmeslag:

- ökad puls
- svårt att andas

- kräks och/eller har diarré
- medvetslöshet

Agera snabbt! Har djuret utsatts för överhettning är det viktigt att kyla ner det. Du kan hålla kallt vatten direkt på djurets kropp eller använda

blöta handdukar och filter. Det viktigaste är att snabbt få ner kroppstemperaturen. Försök få djuret att dricka vatten om det går. Kontakta för säkerhetsskull veterinär efteråt, även om djuret verkar normalt!

Sveriges största företag inom personlig assistans.

Och du bestämmer allt.



Ända sedan starten har vi arbetat efter en ledstjärna.

Att alla har rätten till ett bra liv. Hur det ser ut vet bara du. Och hur vi bäst kan hjälpa till att förverkliga det. Så självfallet är det du som är kund hos Humana som bestämmer. Och det gäller det mesta som har med dig och din assistans att göra. Uppenbarligen är det något som uppskattas. Annars hade vi nog inte blivit störst i landet. Så vill du också bestämma över Sveriges största företag inom personlig assistans, känn dig varmt välkommen.



Humana

Sveriges största företag inom personlig assistans

Shirin Djavidi har skapat träningsboken "Träna dig 10 år yngre" (Fitnessförlaget/Bonnier Fakta), med övningar som passar just dig. Det finns även ett "Kom i form-test", motiveringstips och möjligheten att själv fylla i sina träningsmål. Boken har även spännande fakta och tips om hur du kan må ännu bättre. Fokus ligger på att hälsan som helhet är lika viktigt som själva träningen.

Text: **ANDERS ÅKER**
Foto: **ANDREAS LUNDBERG**



TRÄNA DIG 10 ÅR YNGRE



Rygglyft

Gör så här: Ligg på mage. Sträck ut armarna framför kroppen. Tänk dig att du ska bli så lång som möjligt. Som om någon drar i dina armar åt ena hållet och dina ben åt andra hållet. Gör ett litet lyft med överkroppen, liksom underkroppen och låt armar och ben pendla diagonalt.

Du tränar främst: Rygg, baksida lår och rumpa. Men även mage.

Enklare variant: Om det blir för jobbigt med både armar och ben i början, låt fötterna ligga kvar i marken och lyft bara överkroppen med händerna vid öronen.



Knäböj på diagonalen

Gör så här: Stå axelbrett med fötterna, och på din exetube med ena foten. Gör en sned knäböj ner åt sidan. Dra bandet diagonalt uppåt. Som om du plockar upp något på golvet och ställer upp det på översta hyllan. Gör övningen tio gånger på ena sidan innan du byter sida. Övningen går alldeles utmärkt att göra utan exetube.

Du tränar främst: Rumpa, lår, sneda magmuskler och armar.

Extube ett slags gummiband med handtag. Fråga i sportbutik så får du hjälp att hitta rätt träningsredskap



Pendeln

Gör så här: Håll gummibandet spänt mellan händerna ovanför huvudet och sträck dig mot himlen. Låt underkroppen vara helt stilla. Pendla i en jämn rörelse från sida till sida genom att bara röra överkroppen. Försök att hålla höftpartiet så stilla som möjligt.

Du tränar främst: Sneda magmuskler och bål.



Tempohöjare, Jump'n Jacks

Gör så här: Hoppa isär och ihop med armar och ben samtidigt. Håll tempot så gott du kan. En gammal klassiker du säkert känner igen.

Du tränar främst: Kondition, koordination, ben och armar.

Psoriasis

– MER ÄN EN HUDSJUKDOM

Psoriasis är mycket mer än enbart en hudsjukdom. Den som har psoriasis kan påverkas fysiskt, psykiskt och socialt. Men trots att sjukdomen inte går att bota, kan man minska symtomen genom livsstilsförändringar och behandling.

Text: PERNILLA BLOOM

Psoriasis är en kronisk inflammatorisk sjukdom som yttrar sig i kliande och fjällande hudutslag som i vissa fall täcker stora delar av kroppen. Det finns runt 250 000-300 000 personer med psoriasis i Sverige, vilket gör den till en av våra vanligaste folksjukdomar. Den senaste tidens forskning har visat att det finns ett samband mellan psoriasis och flertalet andra allvarliga sjukdomar, bland annat hjärt-kärlsjukdom, diabetes, fetma och depression. Orsaken är inte känd, men man vet att immunförsvaret reagerar felaktigt mot kroppen och därför orsakar denna sjukdom. Utlösande faktorer skulle kunna vara infektioner och stress. Det är dock viktigt att känna till att psoriasis inte orsakas av ett virus eller en bakterie, så du kan inte smittas av någon och heller inte smitta andra. Den vanligaste formen av psoriasis kallas plackpsoriasis, med större fläckar (plack) som ofta förekommer på knän, armbågar, bål och i hårbotten. Vissa personer har bara lindriga symptom och vid enstaka tillfällen. Andra utvecklar en svårare form av sjukdomen, vilket kan ha stor inverkan på det dagliga livet.

Symtomen kan göra dina normala dagliga aktiviteter till en utmaning. En enkätundersökning som gjordes av det europeiska psoriasisförbundet fann att över hälften av patienterna med svår psoriasis anser att deras sjukdom utgör ett stort problem i deras vardag. Klådan och smärtan påverkar enkla aktiviteter såsom att gå

Psoriasis

- Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom som kan drabba både hud och leder.
- Orsaken är inflammatoriska processer som kan ses som rubbningar i immunsystemet.
- Det finns kopplingar mellan psoriasis och hjärt-kärlsjukdom, mag-tarmbesvär och ögonsjukdomar.
- Det finns tydliga kopplingar mellan psoriasis/psoriasisartrit och livsstilsfaktorer.

*”Det finns idag effektiv behandling, men den **utnyttjas inte fullt ut** eftersom behandlingsmålen ibland är väl lågt satta”*

eller sova och plackpsoriasis på händer och fötter kan hindra människor från att arbeta inom vissa yrken, att sporta eller till och med att ta hand om sina familjemedlemmar. Många patienter säger att de kan stå ut med de fysiska psoriasisensymtomen, men att det är den känslomässiga och sociala biten som påverkar deras vardag mest.

– Det finns idag effektiv behandling, men den utnyttjas inte fullt ut eftersom behandlingsmålen ibland är väl

lågt satta, säger Mona Ståhle, professor i dermatologi och venerologi vid Karolinska Institutet och en av Sveriges ledande forskare inom psoriasis.

Att få rätt behandling är viktigt eftersom sjukdomen inte går att bota. Psoriasis är något du lever med och behandlingen måste utformas och optimeras för varje patient. Med rätt behandling blir de flesta mer eller mindre besvärsfria. Man kan säga att det finns tre typer av behandling av psoriasis:

Lokalbehandling kan till exempel innebära att man behandlar huden med mjuka krämer, medicinska salvor eller schampon, tjärpreparat och lokala steroider. Det kan även innebära ljusbehandling, som kan vara effektivt vid lindrigare former av psoriasis. Systemisk behandling (tablettform) samt biologiska läkemedel (ges genom injektion från en gång i veckan till fyra gånger per år), används vid måttlig till svår psoriasis. Kontakta din läkare för att få hjälp med din psoriasis.

Hur märker jag själv om jag har drabbats? Du känner din egen hud från bäst – om du märker skillnader i huden, att du fjällar, får tydliga hudbesvär och/eller tjockare hud i händerna med sprickor som följd, då kan det vara tecken på psoriasis.

Det är bra för oss alla att leva sunt, men kanske ännu viktigare för dig med psoriasis. Att ha en hälsosam livsstil kan minska symtomen och dessutom får du bättre ork och livskvalitet.



Psoriasis kan ge svåra hudbesvär exempelvis på bälgen, armbågar och till och med under fötterna.

HÅLL EFTER DIN HUD

Saker du kan göra för att hålla din hud så frisk som möjligt:

- Tvätta händerna bara när det behövs. Torka dem noga och smörj in dem med en fuktgivande kräm eller läkemedelskräm.
- Klapptorka istället för att gnugga, för att inte irriterar huden.
- Använd handskar när du exempelvis diskar eller arbetar i trädgården, då huden kan komma i kontakt med irriterande ämnen.
- Undvika att riva i hårbotten när du tvättar håret.
- Använd solskyddsfaktor för att inte bränna dig i solen.

EGENVÅRD FÖR DIG MED PSORIASIS

Stress kan vara en utlösande faktor till försämringar och klåda. Motion ger utmärkt stresslindring och många mår bra av att utöva yoga, pilates eller meditation. Att prata med någon man litar på kan också hjälpa.

Övervikt kan göra det svårare att behandla placken som finns på huden i veck och valkar och dessutom ökar risken för andra sjukdomar.

Rökning kan ge förhöjd risk att utveckla psoriasis, likväl som hjärtsjukdomar. Rökning påverkar dessutom hur bra vissa läkemedel fungerar. Det är inte lätt att sluta, men din läkare kan ge dig hjälp.

Alkohol i större mängder kan öka risken för psoriasis. Vissa läkemedel, bland annat några läkemedel mot psoriasis, kan interagera med alkohol. Ta hjälp av apotekspersonalen.

Källa: Psoriasisförbundet, www.psoriasisforbundet.se

”Munnen känns inte torr längre”

När det känns torrt...

...kan Membrasin göra stor skillnad. Klinisk forskning* vid bl a Åbo universitetssjukhus visar att detta kosttillskott baserat på olja från havtornsbär verkligen fungerar. Havtornsoljan i Membrasin innehåller fettsyrorerna omega-3, 6, 7 och 9 som tillsammans hjälper till att bibehålla en normal funktion 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.

FINNS I DIN HÄLSOBUTIK OCH PÅ VISSA APOTEK



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

Allergi & astma

– effekter av **läkemedel** och **komplementära metoder**

I Sverige har ungefär tio procent av befolkningen astma och mer än var femte svensk har någon form av allergi. För många kan därför livskvalitén under året variera, beroende på besvären.

Docent Thomas Kjellström ger här förebyggande råd, likväl som insikt kring vilka komplementära metoder som verkligen har visad effekt. Läs dessutom om nya typer av läkemedel som är på gång, för att ytterligare hjälpa alla med besvär.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK

Vid allergiska sjukdomstillstånd beror symtomen på att immunreaktionerna mot yttre faktorer blir skadliga. Allergier är mycket vanliga och cirka 30 procent av barn och ungdomar har någon form av allergi. Tidigare riktlinjer om noggrann städning och husdjursförbud gäller inte längre, men cigarettök anses fortfarande ha skadlig inverkan. Fukt och mögel bör också undvikas. I stort sett alla med allergisk astma har också inflammerade slemhinnor i de övre luftvägarna. Diagnosen baseras på sjukhistorien, pricktest och/eller blodprov och ibland även provokation.

Miljöåtgärder vid påvisade allergier är första åtgärden. Annars är behandlingen symtominriktad och i princip likartad den vid astma (nedan). Allergenspecifik immunterapi skall övervägas när effekten av läkemedelsbehandling inte är tillräckligt bra. Behandlingen ges som injektioner cirka var sjätte vecka under minst tre års tid.

Astma kan definieras som en kronisk, inflammatorisk luftvägssjukdom med obstruktion i luftvägarna

som varierar och som medför en ökad känslighet för olika stimuli.

Obstruktionen i luftvägarna orsakas av sammandragning av den glatta muskulaturen samt svullnad (ödem) i slemhinnan. Patienter med astma reagerar på små mängder irriterande ämnen som rök, damm, starka dofter men även kyla. Infektioner av virus är den vanligaste orsaken till försämringar av astma. Man räknar med att åtta procent av befolkningen har en läkardiagnostiserad astma. Totalt i

världen lider cirka 300 miljoner människor av astma.

En riktig behandling skall föregås av en säker diagnos. Diagnosen beror på en utförlig anamnes (sjukhistoria), mätning av lungfunktionen med spirometri, fysikalisk lungundersökning och allergiutredning. Det är viktigt att komma ihåg att astma är en sjukdom med mycket varierande svårighetsgrad. Man bör även skilja astma från kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL). ►

FAKTA

Historik

Ordet allergi kommer från tyskans Allergier som beskrevs redan 1906 och kommer ur grekiskans allos = annat, främmande och ergon = aktivitet, handling, innebörden blir sålunda inverkan utifrån. Redan 1871 identifierades pollen som orsak till höstnuva.

Läs mer om
allergi & astma på
www.doktorn.com

Behandling av **astma** – med **varierad effekt**

Målen för behandlingen är förstås symtomfrihet men också att astman inte ger någon begränsning av dagliga livets aktiviteter, normal lungfunktion, inget behov av akutbesök på sjukhus och inga allvarliga läkemedelsbiverkningar. Patientutbildning är en grundbult i behandlingen så att patienten förstår orsak och verkan och kan hantera försämringar själv. Eftersom tillståndet varierar mycket över tid så behöver behandlingen också förändras över tid.

Vid akuta astmaanfall behöver man ha en kortverkande spray som vidgar luftrören. Aktuella läkemedel är salbutamol eller terbutalin (så kallad beta-2-agonister). Vid återkommande astmasymtom (fler än två gånger per vecka) bör man ha en regelbunden underhållsbehandling med inhalationssteroider. Oftast börjar man då med en medelhög dos som sen bör minskas till en låg underhållsdos under några månaders tid.

Vid nydebuterad astma får många en god kontroll med inhalationssteroid som underhållsbehandling, som dock kan behöva kompletteras med kortverkande beta-2-agonist. Behandlingen kan mycket väl börja med endast inhalationssteroid och om detta inte ger tillräckligt god effekt efter två till tre månaders provotid, så lägger man först då till långverkande beta-2-

Vanliga astmasymtom

- Anfall av andnöd eller pipande väsande andningsljud.
- Nattlig hosta, pip i bröstet eller andfåddhet.
- Långdragen hosta.
- Hosta eller pip och väs från luftvägarna vid fysisk ansträngning.
- Luftvägssymtom vid ansträngning, kall luft eller av irriterande ämnen.

agonist. Det finns fasta kombinationer av läkemedlen så att det blir praktiskt enkelt. Nyare behandling är så kallade leukotriener i tablettform, med viss tilläggseffekt.

Komplementära behandlingsmetoder används i mycket hög grad av patienter med astma, upp till 70 procent av vuxna och 55 procent hos barn. De vanligaste metoderna är andningsteknik, avspänning, homeopati, växtmediciner och yoga. De allra mest använda för barn är vitamintillsätt, homeopati och akupunktur. Variationen i användandet av alternativa metoder vid barnastma är stor mellan länderna, cirka 25 procent i England, 53 procent i Danmark och 75 procent i USA. Ungefär hälften av föräldrarna som använder alternativa metoder i behandlingen av sina barn informerar inte behandlande läkare om detta. Gör alltid detta!

Akupunktur är studerat i sju studier med måttlig kvalitet och ingen har påvisat kliniskt relevant förbättring. *Autogen träning* har också prövats och visat på viss förbättring av lungfunktionen i en studie medan andra endast visat förbättring av ångestsymtom (som ofta följer med astmaanfall) och alltså ingen förbättring av lungfunktionen. Med *biofeedback* har man sett förbättring i lungfunktionen hos barn medan man hos vuxna endast såg symptomförbättring.

Olika *andningstekniker* har studerats en hel del, men i RCT studier (randomiserade, kontrollerade studier; en grupp individer som får en behandlingsform jämförs med en kontrollgrupp) har man inte kunnat slå fast att det har någon nämnvärd effekt. Mellan två

FÖREBYGG DIN ASTMA

- Man bör tänka på att undvika tobaksrök som kan ge ökade besvär från luftvägarna och sänkt lungfunktion.
- Pälsbärande djur är allergiframkallande och kan öka besvären.
- Se eventuellt över möjligheten av kvalsterallergi.
- Granska arbetsmiljön, så att det inte finns något där som kan förvärra besvären.
- Fysisk träning är viktig, likväl som uppvärmning.
- Viktnedgång kan förbättra besvären om man har övervikt (som då förhindrar lungornas rörlighet).
- Acetylsalicylsyra och så kallade NSAID preparat kan utlösa astmasymtom.
- Beta-blockerare (huvudsakligen blodtryckssänkande men även ögondroppar!) och ACE-hämmare bör undvikas vid astma.



till sex procent av astmatiker är även överkänsliga för någon form av föda, särskilt jordnötter. Det finns däremot ingen säker rekommendation för vad som alltid skall undvikas. Ört- och växtmedicinering har studerats mer omfattande, särskilt kinesisk örtmedicin och indiska växtextrakt. Studierna har endast visat vissa lovande resultat och det kan därför inte ännu rekommenderas. *Homeopati* är studerat i tre RCT studier med varierande kvalitet, där symtomen förbättrades i en studie, lungfunktionen i en annan medan en studie inte visar på någon effekt alls. Data är sålunda helt otillräckliga för att man ska kunna rekommendera någon homeopatisk medicinering. *Hypnoterapi*, *massage*, meditation, *kiropraktik* (rygggradsmanipulation) och yoga har inte heller kunnat påvisa några vetenskapligt relevanta förbättringar i behandlingen av astma.

Ett flertal nya metoder är på väg, då det finns ett starkt behov av bättre behandling och då främst för patienter med svår astma.

Omalizumab är en monoklonal antikropp som binder cirkulerande IgE antikroppar och därmed förhindrar att de når sina målceller, mastceller och basofila celler. Framförallt vid allergisk astma kan man förvänta sig bra effekt och de hittills genomförda kliniska studierna visar på god effekt.

Ett antal substanser har utvecklats för att påverka cytokiner (äggviteämnen som bildas av celler och påverkar andra celler) och sålunda finns monoklonala antikroppar mot flera sådana ämnen som TNF-alfa, IL-5, IL-4 och IL-13.

Dessvärre har större studier med TNF-alfa receptor blockerare inte visat på någon konsekvent effekt. Det ver-

kar mera lovande med monoklonala antikroppar mot IL-4 och IL-5.

Det som även prövas är långverkande effekter av de redan kända och beprövade medlen mot astma, som dels skall verka längre tid men också undvika åtminstone en del av biverkningarna med de nu använda preparaten.

En helt ny metod består i att avge energi från radiofrekvenser till luftvägarna genom ett så kallat bronkoskop, det vill säga ett instrument som nu används för att gå ner i luftvägarna för att se dessa inifrån och för att ta cellprover. Tanken med metoden är att radiovågor skall minska glatta muskelcellmassan i luftvägarna och reaktionerna vid astma. Metoden godkändes i USA 2010, för behandling av svår astma. Andra nyare metoder under utveckling har med arakidonsyra att göra och med immunmodulation. Uppmärksamheten mot såväl ärftliga faktorer som individuella faktorer (genotyp och fenotyp) har också ökat och kommer i framtiden säkert att spela roll för vilken behandling som skall väljas.

Referenser.

1. Läkemedelsboken 2011-2012. Läkemedelsverket.
2. Ullman D; Frass M.: A review of homeopathic research in the treatment of respiratory allergies. *Alternative Medicine Review* 2010; 15(1); 48-58.
3. E.Ernst: Complementary and alternative medicine. Mosby, 2001.
4. Torres-Llenza V. et al: Use of complementary and alternative medicine in children with asthma. *Can Respir J* 2010; 17(4), 183-189.
5. Clark C E et al: Herbal interventions for chronic asthma in adults and children: a systematic review and meta-analysis. *Primary Care Respiratory Journal* 2010; 19(4); 307-314.
6. Thomson N C et al: Emerging therapies for severe asthma. *BioMedCentral Medicine* 2011; 9; 102-108

"Så överlever ni småbarnsåren"

Rädda relationen. All energi får inte gå till barnen – man måste spara lite till relationen också, enligt Jesper Juul (bilden), familjeterapeut. Åtta tips:

1. Var beredd på förändring.
2. Ha realistiska förväntningar.
3. Ta hand om er själva.
4. Undvik destruktiva konflikter.
5. Våga säga ifrån och visa känslor.
7. Bli inte en åskådare.
8. Ta era behov på allvar.



MOBILANVÄNDNING KAN GE SÖMNSVÅRIGHETER

Unga höganvändare av mobil och dator löper större risk att drabbas av sömnsvärigheter, stress och psykisk ohälsa. Detta menar forskare vid Sahlgrenska akademien, som har undersökt ungas mobilvanor och deras mentala hälsa. En kombination av intensiv dator- och mobilanvändning förstärker sambanden. En slutsats är att de folkhälso råd som ges till unga också bör inkludera råd och information om hur man på ett hälsosamt sätt använder kommunikationsteknologi.

STOPPA TAPPAD NAPP I MUNNEN

Enligt nya rön som beskrivs i Dagens Medicin, kan föräldrar genom att rengöra tappad napp i sin egen mun, halvera risken för barnet att utveckla astma och allergi vid tre års ålder. Mer data behövs dock för att förstå bakgrunden till resultaten.



UNGA BOTAS VIA INTERNET

Nästan två av tre tonåringar med kroniskt trötthetssyndrom blev helt återhämtade efter att ha deltagit i kognitiv beteendeterapi (KBT) via internet, enligt en ny nederländsk studie.

Läs mer om barns hälsa på www.doktorn.com

TIDIG ÖVERVIKT OCH ASTMARISK

Barn som växer ur sin övervikt före sju års ålder har ingen ökad astmarisk jämfört med normalviktiga barn, visar ny forskning enligt Dagens Medicin. Är man däremot överviktig vid sju år, ökar astmarisken vid åtta.

Unga får andnöd vid träning

Fler ungdomar än förväntat får andnödssattacker när de anstränger sig vid träning och idrott. Det framgår av en större andningsstudie i Uppsala.

Att drygt åtta procent av ungdomarna hade astma var förväntat. Däremot förvånas man över att så många som 14 procent hade haft en andnödssattacker efter ansträngning, utan känd orsak. Dessutom nådde endast 12 procent upp till nationella och internationella rekommendationer för fysisk aktivitet, att röra på sig minst en timme om dagen.

LITE SMUTS BARA BRA

Man har sett att tarmfloran hos barn i Sverige har förändrats, medan barn i Estland (där inte lika många barn har allergier) har en bakteriesammansättning som fanns hos våra barn på 60-talet. Forskare Bengt Björkstén säger i Dagens Medicin, att överdriven renlighet inte är till gagn för hälsan. Istället visar studier att en rikt varierad tarmflora skyddar mot allergi. Han berättar även att amning självklart är positivt. Men vill man att svenska kvinnor ska bröstmata sina barn ska man använda ärliga argument och det finns ingen vetenskap som visar att amning skyddar mot allergi, fortsätter han.



Är din nuvarande psoriasisbehandling..
tidskrävande? frustrerande? besvärlig?

Så behöver det inte vara!
Psoriasis finns under huden
hitta rätt behandling för dig.



Få mera tid till annat
än psoriasis. Besök
www.underdinhud.se

Staffans väg 2, 192 78 Sollentuna, Tel. +46-8-626 50 00, jacse@its.jnj.com

Janssen-Cilag AB

janssen

Välkommen att träffa DOKTORN.com i Visby

I sommar kommer doktorn.com att finnas på plats i Visby på Gotland, under årets upplaga av Almedalsveckan. Kom förbi och prata om livet, medicin, hälsa och välbefinnande. Eller bara säg "hej"! Doktorn.com kommer att stå centralt i Visby hamn, vid skeppet Sigyn, som traditionsenligt är på plats. Ombord fartyget kan besökare få en rundtur och även besöka olika föreläsningar. Utanför på kajen står doktorn.com, bredvid samarbetspartnern 1,6 – och 2,6 miljonerklubben, med Alexandra Charles i spetsen.

Text: ANDERS ÅKER

Nytt för i år är att doktorn.com bygger upp Sveriges smartaste väntrum – på väg! direkt i tältet på plats. För den som tittar förbi kan vi erbjuda en chans att sitta ner, ta ett glas vatten (finns även till vovven), och få en stunds lugn och ro. Precis som i ett "riktigt" väntrum! I tältet finns även information och kunskap om medicin och hälsa. Vi delar ut den populära Tidningen Doktorn, som fyller 10 år, kryddat med specialerbjudanden.

Hitta hela programmet på
DOKTORN.com/almedalen

Du kan även hämta broschyrer om olika terapiområden, lära dig mer och se alla de tjänster vi erbjuder Sveriges väntrum. Mingla med beslutsfattare, politiker, turister och gotlänningar i ett, förhoppningsvis, soligt Visby.

Förra året kunde man på de flesta huvuden se en DOKTORN.com-keps och de uppskattade kepsarna kommer att delas ut även i sommar. Kom förbi och säg hej och hämta din keps! Det kommer även att finnas en och annan överraskning för hela familjen, stora som små.

Under veckan kan du även besöka de föreläsningar som doktorn.com i år har valt att kalla "alla hjärtans eftermiddag". Det kommer att bli en rad föreläsningar inom temat "hjärta- kär!" under dagen och du kan själv välja vilka av föreläsningarna du vill besöka.

För att läsa mer om programmet och vara säker på att inte du missar något, gå in på www.doktorn.com/almedalen – där hittar du alltid det senaste kring våra aktiviteter.

Doktorn.com ser fram emot att träffa dig i sommar – vi ses i Almedalen 2-6 juli!



I anslutning till föreläsningarna bjuder även Doktorn.com på mingel med vinprovning av alkoholfria viner i samarbete med Providential Wines & Spirits.



Förra årets succé bland både vuxna som barn, doktorn.com-kepsen, återkommer även i sommar.

Allergi i näsan?

Allergispray
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel
Finns på apoteket



TEVA

Sweden

Flutikason Teva används mot snuva och nästäppa orsakad av allergi mot t ex pollen (s.k. hösnuva), djur eller damm. Receptfritt läkemedel i förpackning 50 mikrogram/dos, 60 doser. Rådgör med läkare före användning under graviditet eller vid amning. För mer information se bipacksedel i förpackning eller www.fass.se.

Teva Sweden AB

Box 1070, 251 10 Helsingborg
Tel 042-121100 Fax 042-121108
info@teva.se www.teva.se

OTC 201203 016



Att sommaren är här på riktigt har väl knappast gått någon förbi – passa på att ta del av våra viktiga sommartips!



Sola **ALDRIG** för länge

Om du känner att du har solat för länge har du förmodligen även gjort det. Tänk på att om man är ute och "aktiverar sig" (pysslar i trädgården, åker båt) så utsätts man för minst lika mycket sol som när man ligger still. Försök därför att växla mellan sol och skugga om du befinner dig mycket i solen och undvik att vistas i solen mitt på dagen, då solen står som högst. Täck dig själv och små barn med ett rikt lager sololja (smeta inte ut) och även med kläder. **TIPS!** Om du har bränt dig – skölj med kallt vatten, ta ett dopp och smörj in dig med kylande krämer.

Tänk på att **ALLTID** lämna livräddningsredskap orörda

Det kan vara skillnad på liv och död att dessa finns tillgängliga när det händer något. Barn och vatten kan vara både en rolig och en farlig kombination. Barn kan ofta inte uppfatta djup, längd och sina egna begränsningar och därför är det mycket viktigt att barn alltid badar tillsammans med någon vuxen. **TIPS!** Håll dig på land om du druckit alkohol, hur frestande vattnet än kan vara.

Viktiga telefonnummer

112 Det nationella nödnumret – lär även barnen detta så att alla är förberedda om något händer.

114 14 Polisen – hit kan du ringa om ditt ärende inte är akut (då ska du alltid ringa 112) och du vill komma i kontakt med polisen i något ärende.

020-786 786 Föräldrartelefonen – är till för dig som känner att du behöver stöd och som är beredd

att ta tag i dina problem. Självklart är du anonym.

0200-230 230 Barnens hjälptelefon – BRIS hjälptelefon är till för dig som är barn och vill ha någon vuxen att prata med – det kan vara allt ifrån stora saker till små saker som ändå känns viktigt för dig. Öppet måndag–fredag 15–21 och lördag–söndag 15–18.

Tänder på = släcker ner

Du som tände är ensam ansvarig för att elden släcks ordentligt. Använd inte T-röd eller annan brännbar vätska när du eldar utomhus. Blåser det? Låt bli att elda. Ha rikligt med vatten tillgängligt om det skulle hända något.

BRÄNNSKADOR

Om olyckan är framme och det uppstår brännskador – kyl direkt under rinnande kallt vatten i minst 10 till 15 minuter. Vänta fem minuter och börja sedan om att kyla lika lång tid. Om det uppstår blåsor, försök att hålla dessa hela och misstänker man att det är många blåsor, större brännskada eller att det orsakar svår smärta – ta kontakt med sjukvården.

Tips!

Det är alltid bra att ha med en första bandet-låda med allt från plåster till värktabletter. På vår webbsida DOKTORN.COM finns ytterligare tips inför sommaren. Man kan dessutom enkelt skriva ut dessa och ha nära till hands om det händer något. Där finns även information om hjärt- och lungräddning, om man behöver friska upp minnet.

020-222 444 Jourhavande kompis – här kan du få prata med andra ungdomar (under 25 år), få tips och råd och stöd. Röda korset driver Jourhavande kompis som även finns på nätet www.ungdomar.se och chatta på www.jourhavande-kompis.se Öppet måndag–fredag 18–22.

För bättre hälsa och välmående

Titel: Fri från depression med kost, motion och sömn
Författare: Helena Kubicek Boye
Förlag: Kubicek & Boye



I sitt arbete med deprimerade personer har KBT-psykologen Helena Kubicek upptäckt att många inte svarar på behandlingen om de inte först får ordning på sina kost-, motions- och sömnvanor. För personer med lättare depressioner kan en livsstilsförändring till och med leda till att de inte behöver någon terapi eller behandling. Man får allt ifrån lättfattliga tips till självhjälpsprogram, för att förändra sin livsstil och därmed bli fri från eller i alla fall komma en bit på vägen ut ur en depression.

UTLOTTNING!

Vi lottar ut tio böcker – "Fri från depression med kost, motion och sömn". Skriv in om någon rolig händelse eller tipsa om vad som får dig på gott humör alternativt vad du gör för att må bättre när allt ser mörkt ut, senast den 17 augusti, till pernilla@doktorn.com alternativt Erlandsson & Bloom AB, Att: Doktorn, utlottning, Isafjordsgatan 30 C, plan 400, 164 40 KISTA.

Stressdoktors bästa råd till alla tokstressade

Titel: Smart och lat
Författare: Tomas Danielsson
Förlag: Norstedts



Smart och lat är en överlevnadsbok för nutidsmänniskan, när stressen tar över våra liv och vi förväntas vara överallt, hela tiden. Det här är boken för dig som ligger sömlös över jobbet eller träningsrundor som aldrig blir av. Som inte kan njuta av en kopp kaffe eftersom grannarna är i full fart med att kratta, snickra eller baka.

Passion för trädgården

Titel: Min gröna passion
Författare: Gunnel Carlson
Förlag: Norstedts



Släpp det dåliga samvetet för din trädgård menar Gunnel Carlson, känd trädgårdsjournalist. Hon skriver om kärleken till sin egen likväl som till andras trädgårdar. Om allt man lär sig och hur man blir en lyckligare människa av att leva trädgårdsliv. Boken är uppdelad efter de olika säsongerna, från tidig vår till vinter, och inspirerande texter varvas med praktiska tips.

BIFIFORM®

- för din mages naturliga välbefinnande

OROLIG, LÖS ELLER UPPSVÄLLD MAGE?



Prova Bifiform Daily idag!

En tablett om dagen!

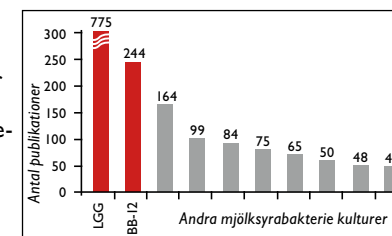
EN AV VÄRLDENS MEST DOKUMENTERADE NATURLIGA LÖSNINGAR!

NÄR INGET ÄR FEL, MEN DU ÄNDÅ HAR BESVÄR

I av 4 personer besväras av obehag i magen, lös mage och uppblåst mage. De kan vara helt friska i övrigt, men har ofta obalans i tarmfloran – en vanlig konsekvens av bråda dagar och oregelbundna matrutiner.

VÄLDOKUMENTERAD

Ett tillskott som ger dig 2 miljoner mjölksyrabakterier från två av världens mest undersökta mjölksyrabakteriestammar: LGG och BB-12. Rekommenderad dosering är en tuggtablett om dagen.



Antal vetenskapliga publikationer (PubMed & Food Science & Technology Abstracts 2010)

EN ENKEL OCH NATURLIG LÖSNING

Mjölksyrabakterier är levande organismer som finns naturligt i kroppen. När de minskar i antal skapas obalans i magen och det uppstår obehag. Bifiform mjölksyrabakterier kan bidra till en normal tarmflora.



Magexperten Bifiform har tagit hand om skandinaviska magar sedan 1988. En välfungerande mage beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet. Produkterna innehåller två av världens mest dokumenterade mjölksyrabakteriestammar, LGG och BB-12. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

FINNS PÅ APOTEK.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

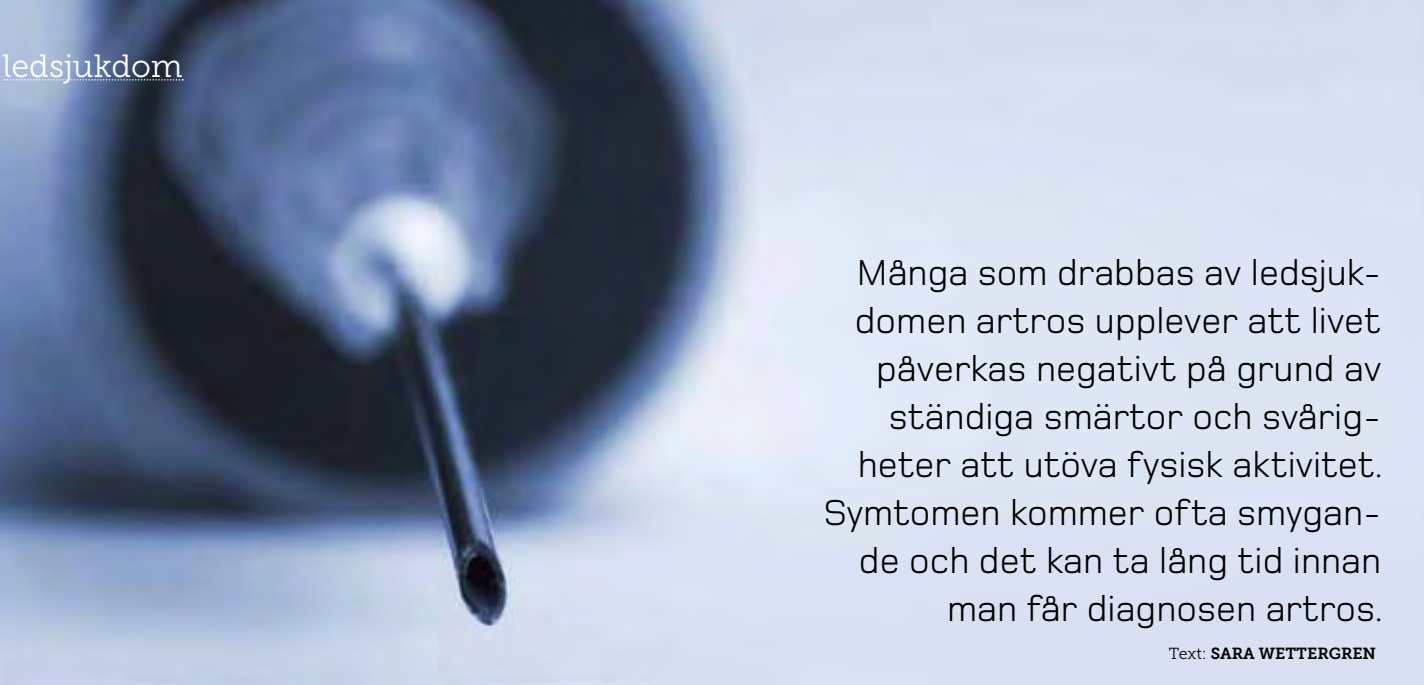


Foto: SHUTTERSTOCK

Många som drabbas av ledsjukdomen artros upplever att livet påverkas negativt på grund av ständiga smärtor och svårigheter att utöva fysisk aktivitet. Symtomen kommer ofta smygande och det kan ta lång tid innan man får diagnosen artros.

Text: SARA WETTERGREN

Hyaluronsyra vid artros

Artros är den vanligaste ledsjukdomen och drabbar framförallt personer från medelåldern och uppåt. Artros är en förslitningsskada som innebär att ledbrosket sakta bryts ned. I Sverige lider över en halv miljon människor av ledvärk, varav de flesta har diagnosen artros.

– Jag tycker att hyaluronsyra är en mycket bra behandlingsmetod, säger Björn Alber, Leg Läkare och specialist inom idrott och rehabilitering på Genesis Friskvård i Stockholm. Jag har gjort cirka 20 000 behandlingar de senaste 20 åren. Det är viktigt att man går till en läkare som har ledinjektionskompetens. Dessutom är det viktigt att man har säkrat diagnosen



Björn Alber, specialist inom idrott och rehabilitering.

Artros och hyaluronsyra

Hyaluronsyra injiceras oftast med tre injektioner under tre veckor. Priset för tre behandlingar är cirka 1500 kronor. Hur ofta behandlingarna behöver ges är individuellt. Det finns patienter som klarar sig med en enskild behandling, medan andra behöver upprepad eller regelbunden behandling.

artros och att patienten faller inom den behandlingsbara kategorin – träningsvillig, inte för grav artros och helst inte för överviktig – för att det ska gå att behandla framgångsrikt. Långsiktigt är den bästa behandlingsmetoden mot artros kontinuerlig fysisk träning och sjukgymnastik. Upptäcks artrosen i ett tidigt stadium i sjukdomsförloppet, har upprepade injektioner av hyaluronsyra visat sig ha god effekt. Hyaluronsyra finns naturligt i kroppen bland annat i ledbrosk och ledvätska. Injektioner av hyaluronsyra återställer den naturligt skyddande funktionen av natriumhyaluronat i leden, som smörjer och verkar stötdämpande. Behandlingen ger effektiv smärtlindring, reducerar inflammation och ger en förbättrad fysisk funktion.

Ulla Eriksson, 66 år och distriktsköterska, fick knäartros för tre år sedan. Hon hade haft ont länge och sökt hjälp men ingen visste riktigt vad som var felet. Till slut sökte hon hos Björn Alber och fick flera injektioner av hyaluronsyra.

– Idag kan jag gå obehindrat och mår mycket bättre, berättar Ulla Eriksson. Jag tar bara hyaluronsyra vid behov.

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 följdsjukdomar 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

Emma & Will



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.

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

Här får ni ta del av andras berättelser och tips. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser maila pernilla@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.

[läsarnas sidor](#)

Tack för artikeln!

Livet är värdefullt. Detta beskrivs i samhället/medier och det får mina känslor och tankar att kännas viktiga, eftersom livet är värdefullt. Artikeln "Helhet ger hälsa" med Cecilia Melder, Doktorn nr 4 2011, var intressant att läsa, tack Pernilla Bloom!

Tron, kristna har alltid varit viktig för mig samtidigt som jag har haft en mycket jobbig livssituation i olika perspektiv, med olika händelser i livet. Detta på grund av att jag blivit multihandikappad i ungdomstiden med förvärvat hjärnskada med mera (hörselskada, tinnitus, dyslexi, smärtor). Tankar kring



varför just jag skulle bli drabbad kommer emellanåt och under 80-talet fick jag lära mig gå, tala, skriva, läsa på nytt igen. Jag har svårt att skriva fort på grund av min dyslexi. Jag lever i en

livslång rehabilitering! Hälsan är viktig att ha och den kan man ju erhålla på olika sätt. Motionera och att läsa ger mig själv kraft till att ta mig vidare på min livsstig. Jag har till och med



GRATTIS!

Vinnare av böckerna **1.** "Pappatexter", **2.** "Träna och maxa din förbränning" och **3.** "Född till rörelse" är:

1. Annika Naylor, Österfärnebo; **Harriette Thiger**, Arboga; **Jessica Sundberg**, Järfälla; **Lizzy Nordlander**, Sundsvall; **Ann-Sofie Johansson**, Göteborg

2. Anette Carlsson, Knutby; **Linda Upton Eidland**, Alingsås; **Sophia Boukraa**, Märsta

3. Elsa Andersson, Lund; **Göran Wallin**, Helsingborg; **Jessica Sundberg**, Järfälla; **Karin Johnsson**, Näsum; **Tage Jonevad**, Sorunda

sprungit maraton efter min skada.

Idag lever vi i sådant mångfacetterat samhälle och där även religioner vill beskriva sitt perspektiv på hälsa och välbefinnande. Det är nog på sätt och vis som Cecilia i artikeln menar, att det behövs en stödjande struktur i samhället. Själv kämpar jag på med studier vid Malmö högskola, inom rehabiliteringsvetenskap. Att kunna få jobba i ett yrke på social-medical nivå är min vision för framtiden. Tack för artikeln!
Hälsningar Göran

KALORIER?

Hej,
Jag var nyligen på vårdcentralen och läste då tidningen Doktorn Nr 4 2011. I en artikel om kostens betydelse för hälsan pratar man om att äta 1800 kalorier om dagen. Jag hoppas att ni menar 1800 kilokalorier och inte kalorier. Jag har förstått att folk slarvar med energienheten men tycker att i tryck skall det vara korrekt.
Willi

Chefredaktören svarar:

Tack för din uppmärksamhet och visst ska det i artikeln stå kilokalorier (kcal) och inte enbart kalorier.



Snabbguide!

Här hittar du godbitarna på www.doktorn.com

1 Överst hittar du alla navigationsknappar. Gå direkt till **Fråga Doktorn**, se senaste **nyheter** och hitta mer information om oss. Du kan även logga in på **Hälsopanelen**, anmäla dig till **nyhetsbrevet** eller gå till vår populära **Facebooksida**.

2 I mitten av sidan hittar du **rekommenderade artiklar**,

senaste frågan till **Fråga Doktorn** och **senaste nyheter** samlat. I vänsterspalten navigerar du enkelt mellan de olika områden som finns.

3 Längre ner på sidan ger vi dig möjlighet att **prenumerera på DOKTORN**. Testa redan idag! Sedan finns **veckans fråga** där du kan engagera dig och göra din röst hörd.

Du vet väl att du kan besöka oss via din smartphone eller surfplatta? Då anpassas sidan till den enhet du är inne på. Smart va!

Hos oss kan du bland annat hitta:

- Kunskap om sjukdomar
- Spännande krönikor och porträtt
- Fråga Doktorn
- Matrecept och livsstilsinspiration

Var stolt över din kropp!

Visst känns det som att sommarsäsongen, beach 2012, börjar knacka på dörren. En del tänker säkert att nu är det dags att gå ner några kilon innan sommaren. Många uppfattar kläder som en viktig fråga, särskilt under sommaren och det kan krävas mycket mod att gå i badkläder i en stor kropp.

Jag har fått många kommentarer av såväl vuxna som barn under resans gång. Att jag borde tänka på hur jag är klädd vid poolen eller på stranden. För mig blir det till att jag skulle behöva ta ansvar för vad andra kan tycka och tänka om överviktiga. Det handlar faktiskt om att respektera alla som vi är, för det är upp till var och en att må som vi själva vill. När mina barn fortfarande var små var jag stor i kroppen, badkläderna hade storlek 52. Jag hade en färgglad baddräkt och jag kände att jag var fin i den. Det kan jag fortfarande tänka. Jag lekte med mina fina barn i sanden, vi badade och hade kul. I dag när jag ser foton är jag glad att jag gjorde det. Jag vågade visa mig själv och gjorde verkligen vad jag kunde med stolthet. Att andra ska ha åsikter om hur vi som är stora borde "klä oss" på stranden har jag ingen som helst förståelse för.

Jag erkänner att tankar om att jag borde gå ner i vikt innan sommaren kommer smygande. Tänk att vi måste ha ett sådant viktideal, en sådan vikthysteri. Hälsan sitter på insidan. Jag drömmer om ett samhälle där vi ser varandra för den man är och ger kärlek utifrån det perspektivet. Vi lever i en värld där vi samtidigt som vi ökar i vikt också är alltför som faktiskt är medvetna om hur vi kan äta bra. Det blir även tydligt att det är något som gör att många inte klarar detta med att äta bra.

Det finns olika sidor av samma mynt. Att jag som "stor" mamma badade med mina barn var

kanonbra, att jag var ohälsosamt överviktig var ett problem.

Det finns många föräldrar som just på grund av övervikt undviker att vara ute och leka med sina barn. De vågar eller vill inte visa sig i badkläder för de orkar inte stå emot blickar och kommentarer. Som en förlängning av det missar de viktig tid tillsammans med sina barn. Lekar i sanden, bad i vatten. saker som gör att man lär av livet. Jag tycker det är viktigt att bry sig om sig själv mer än att bry sig om andra. I alla fall att försöka. Beröm varandra och ge kärlek så vågar vi alla gå i badkläder oavsett storlek och kroppsform.

Fram med badkläderna och våga göra precis det du vill. Var stolt över din kropp och har du barn, tänk på vilka värderingar du i förlängningen ger dina barn.

Simma lugnt!

Text: **MIA OLSSON**



Mia Olsson

Doktors egen livsstilsinspiratör skriver om allt mellan himmel och jord. Läs mer på www.doktorn.com

Att andra har åsikter om hur 'storväxta' borde klä sig, har jag ingen förståelse för

DOKTORN firar 10 år! • www.doktorn.com

Stöd kampen mot prostatacancer! Betala in din gåva Plusgiro 90 01 01 - 7



**ETT FRÄMMANDE
LANDS KULTUR
UPPLEVS ALLT
FÖR OFTA FRÅN
TOALETSTOLEN.**

Bakteriefloran i främmande matkulturer kan ibland ställa till det för våra magar. Lactitravel är vetenskapligt dokumenterad* och innehåller en unik kombination av probiotiska bakterier och en probiotisk jäst. Lactitravel bidrar till en normal tarmflora i samband med din utlandsresa.

Så, för en tryggare semester och skönare magkänsla, glöm inte att packa ner din Lactitravel.
Bon voyage!

Lactitravel
PROBIOTISKA BAKTERIER FRÅN TARMEN
OCH JÄST

Semester för magen

*1 McFarland LV, 2010. Systematic review and meta-analysis of *Saccharomyces boulardii* in adult patients. World Journal of Gastroenterology, May 14 2010; 22(13).

Finns på apotek och i hälsobutiker.



www.jagalskarmagen.se

Lactitravel tillverkas av Institut Rosell, ett av världens ledande företag inom forskning och tillverkning av probiotika.

Baltex AB | 08-640 05 95

nästa nummer

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I SEPTEMBER



**Om inflammatoriska
tarmsjukdomar**

**Att leva med
daglig smärta**

**Vad är bästa
träningsformen
för just dig?**

Få reda på
hur kroppen
reagerar
och mår av
träningen

**Reportage
från Doktorn
i Almedalen**

**Apoteket
webbshop**

Det finns ett närbeläget apotek som alltid har öppet.

Pröva att beställa din medicin i vår webbshop. Där har vi öppet dygnet runt, året om, så att du kan beställa dina mediciner när du har tid.

Det enda du behöver för att beställa medicin på internet är en e-legitimation. Då kommer vi åt ditt e-recept och kan leverera medicinen med samma säkra hantering, dosering och identitetskontroll som vilket apotek som helst.

Det finns vissa läkemedel som måste hämtas ut hos apotek eller apoteksombud, exempelvis sådana som är temperaturkänsliga,

narkotikaklassade eller har åldergräns. Men även sådana läkemedel kan du beställa och betala på internet, så att du slipper riskera att komma till ett apotek där just ditt läkemedel inte finns i lager.

Leveranstiden är vanligtvis 1–3 vardagar. På apoteket.se finns all information om hur du gör för att beställa. Där finns också instruktion om hur du skaffar e-legitimation helt gratis.

Välkommen till Sveriges enda e-handel för receptbelagd medicin.

Välkommen till Sveriges enda e-handel
för receptbelagd medicin.

apoteket
Hela Sveriges Apotek

DOKTORN firar 10 år! • www.doktorn.com

S Å F Å R D U T I D N I N G E N I D I N B R E V L Å D A

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Venastax gel för pigga ben

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Venastax gel = 199:-
Totalt = 395:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar 236:-

Prenumerationsgåva: Värde 199:-

Många besvärar av svullna och trötta ben. Kanske har man ett stillasittande arbete, går eller står mycket – eller så drabbas man vid särskilda tillfällen, som vid resor eller graviditet. Nu finns en ny kylande gel, Venastax Cooling Leg Gel, som masseras in för att få tillbaka känslan av pigga ben. Gelen innehåller fuktighetsbevarande ämnen som är bra för din hud och samtidigt lämnar den en frisk doft av citron.



Prenumerera för endast

159:-

* 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: 152-152122

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 + Venastax gel endast 159:-

Namn

Adress

Postnr Ort

Telefon

E-post

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

Kampanjkod: 152122

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm