

DOKTORN

**EN AV TIO
LIDER AV
MIGRÄN**
– lär dig
hantera den

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

Fibromyalgi
– "tröttheten är värst"

Utmattning
– "omgivningen
förstår inte"

Krönika
med
Gabriella

**SÅ FÖREBYGGER
DU BENSKÖRHET!**

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

**Zinat
Pirzadeh**
– komiker
av en slump

**Maria
Akraka**
lär dig bästa
löpsteget

Kökshörnan
Så lagar du god
vegetarisk mat

**POLLEN-
ALLERGI**

**Må bra med rätt
behandling**

FRÅN TOPP TILL TÅ: MUSKLERNA

**Läs mer på
doktorn.com**

PRÖVA NÅGOT NYTT. GÅ TILL JOBDET.

För dig med typ 2-diabetes kan små förändringar som att gå i stället för att ta bilen snabbt ge stora förbättringar. Testa på www.minaframsteg.se! Ta del av resultatet och verktygen du behöver för ett hälsosammare liv.

mina
framsteg.se 
FÖR DIG MED TYP 2-DIABETES I SVERIGE

Hur mår du Margit?

Vill du berätta hur du har det så kan vi hjälpa dig att må ännu bättre. Ibland genom att rekommendera en bra produkt, ibland genom att upptäcka något nytt, som en alldeles gratis abonnemangstjänst. Läkemedelsabonnemang underlättar för dig som regelbundet behöver samma medicin. Ett par veckor innan du får slut på ditt läkemedel påminner vi via sms, e-post eller telefon och ser sen till att allt står packat och klart när du kommer.

Kom in till oss och starta ett abonnemang, eller läs mer om hur vi kan göra det lättare för dig att må bra, på apotekhjartat.se



Läkemedels-
abonnemang



Läkemedels-
rådgivning



Solsäker



Resehjälpen

APOTEK 
ett apotek med hjärta

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på doktor.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@doktor.com

Chefredaktör

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

Annonsbokning

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

Redaktionsråd

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

Grafisk form & layout

Ersta STHLM Media AB

Tryckeri

Forssaprint
ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com
Jimmy Hansen (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.



Atjoo!

Nu är det dags igen. Vår och sommar är favoriter, men som pollenallergiker måste jag göra medvetna val för att kunna njuta av en mysig pick-nick med grillad kyckling och kall dryck, på ängen med vackra blommor och nyklippt gräs. Jag måste komma ihåg att i god tid börja ta mina mediciner varje dag. Fler tips får du på sidan 57.

Miss inte! Zinat, en fascinerande kvinna som varit med om flykt från både tvångsäktenskap och ett krigshärjat land. Utsedd till Sveriges bästa kvinnliga ståuppare 2010. Idag jonglerar hon jobbet som komiker, författarskapet med att vägleda sina (och hennes mans) sex barn. Självt har jag fullt upp med mina två "älsklingar" på sju och nio år... Jag skriver också under på att alla borde få applåder på sina jobb, inte minst de som arbetar inom vård, skola och omsorg! De har utmanande och otroligt viktiga arbeten!

Att högt blodtryck och övervikt är riskfaktorer för hjärtinfarkt känner många till. Men att även stress kan påverka hjärtat negativt, får sällan lika stort fokus. Utmattningsstillstånd ökar och vikten av att fånga upp riskpersoner innan de kraschar är centralt, menar läkare Eva Rådberg på Danderyds StressRehab. Det handlar om att lära sig sätta gränser och att inte "nalla" på de dagliga pauserna. Istället för att twittra på lunchen kan man sätta sig i solen utanför jobbet, blunda och ta tio djupa andetag. Detta kan rädda dig från utmattningsyndrom – en tuff sjukdom som inte syns utanpå. Läs Elsas gripande skildring av den långa vägen tillbaka.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom,
chefredaktör

P.S Du kan nu prenumerera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se baksidan). Du kan även gå in på www.doktor.com, för fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

Pollen- allergiker?

Glöm inte att kolla pollenprognosen på exempelvis www.smhi.se eller www.nrm.se



Vi är inte bara vitaminer och mineraler, vi är registrerade läkemedel också!



Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

Beviplex® Forte (4 B-vitaminer). Tablett resp oral lösning. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen och aptitlöshet. Oral lösning innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

Beviplex® Comp (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B₂, B₆, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tuggtablett 0,5 g resp 1 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Ido-C® (vitamin C). Tablett 0,5 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Kalcidon® (kalciumkarbonat). Tuggtablett 250 mg resp 500 mg. Vid ökat kalciumbehov under uppväxtåren, vid graviditet och amning samt hos vuxna och äldre. Om kosten inte täcker detta behov bör extra kalcium tillföras. Kan även ordinerars av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.se. Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se www.fass.se.

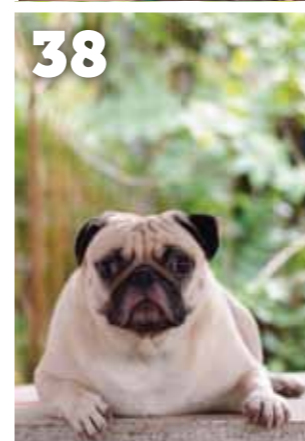
Dulcivit® comp (multivitamin + järn). Tablett. För att förebygga järn- och vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Minorplex® (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.

Lixir®/Lixir® S (multivitamin). Oral lösning. Förebyggande av vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Lixir S innehåller alkohol. Se bipacksedel på www.fass.se. Ej förmån.



ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 ASKIM
Tel: 031-748 49 50 • Fax: 031-68 39 51 • www.abigo.se



Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 14 Nyheter hos Doktorn.com
- 15 Barnens hälsa
- 16–19 Att leva med fibromyalgi
- 20 "Let's dance-Cecilia" ger sina tips
- 22–27 Att drabbas av hjärtinfarkt
- 28–37 Fråga Doktorn
- 38 Djurens hälsa
- 40–41 Kökshörnan
- 42–45 Nedslag hos Zinat Pirzadeh
- 46–47 Träna med Maria Akraka
- 48–56 Utmattningssyndrom – syns inte, men känns
- 57 Allergi & astma
- 58–61 Migrän – acceptera och förebygg
- 62–63 Från topp till tå – musklerna
- 64–65 Boktips till semestern
- 66–67 Förebygg benskörhet!
- 68–69 Läsarnas sidor
- 70 Nytt på webben
- 71 Krönika med Gabriella
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer

Appen för dig som lever med MS

DAY BY DAY

En daglig hjälp för dig som lever med MS

SE1312159272

HAR DU POLLENALLERGI?

Testa dig på astmaochallergilinjen.se!

Ett kort allergitest kan ge dig en fingervisning om hur du mår i din allergi. Resultatet kan du skriva ut och diskutera med din doktor och förhoppningsvis få hjälp att må ännu bättre.

På astmaochallergilinjen.se hittar du också matnyttig information om varför man blir allergisk samt typiska symtom på allergi och astma. Du hittar även information om olika behandlingsmöjligheter och hur mycket bättre man kan må med optimal behandling.

Ta med dig broschyren "Täppt i näsan? Kliande ögon? – Det kan vara allergi" nästa gång du är på din vårdcentral. Du hittar den i många av de broschyrställ som finns i väntrummen. Där får du kort och koncis kunskap om allergisymtom, vad som händer i kroppen vid allergi och hur allergi vanligen behandlas.



Scanna in QR-koden för att komma direkt till testet på astmaochallergilinjen.se

www.astmaochallergilinjen.se



Läs fler nyheter på www.doktorn.com/artiklar

Justerbar kompression

Juxta-Fit kompressionsmaterial har kardborrband försedda med indikatorer som visar exakt hur hårt banden ska dras åt, för att uppnå ett medicinskt korrekt avtagande tryck, vid ödem. En annan fördel, jämfört med bandagering, är att den är så enkel att hantera att användaren kan justera materialet på egen hand. Bäraren kan alltså själv påverka resultatet och justera trycket i takt med att svullnaden avtar. När ödemet minskat gäller det att hålla ödemet nere med hjälp av kompressionsstrumpor. Tillverkaren av juxta-fit är CircAid Medical Products.

Källa: www.medi.se

SKOP-undersökning: Patientintervjuer om beteende i vårdcentralens väntrum

Patienterna hämtar främst sin information om hälsa och medicin från vårdpersonal och Internet. Tidningar, broschyrer och TV är andra viktiga källor. Apotek får förvånansvärt lågt resultat jämfört med tidigare undersökning. Under januari 2014 genomförde SKOP 193 patientintervjuer utanför vårdcentraler för att se hur patienterna betar sig i väntrummet. 31 % av patienterna läste eller tog med sig tidningen Doktorn hem, 53 % av patienterna uppmärksammade Doktors broschyrställ. Endast 3 % använde smartphones under väntetiden.

Tidskriften Doktorn finns i tidningsställ som fylls på kontinuerligt på 500 vårdcentraler och 25 sjukhus över landet. Doktors broschyrställ finns på 450 vårdcentraler. Dessa enheter täcker cirka 50 % av primärvårdsbesökarna i Sverige och har cirka 1 miljon besök per månad. - Vi är glada över resultatet att över



Johan Bloom är VD på Erlandsson & Bloom.

hälften av patienterna uppmärksamar våra broschyrställ och tar med sig broschyrer. Vi har också jobbat hårt med att göra tidskriften Doktorn så pass läsvärd att patienterna vill ta med sig tidningen hem, och SKOPs undersökning visar på att det är något vi lyckats väl med, säger Johan Bloom, VD på Erlandsson & Bloom som äger tidskriften Doktorn. Vi ser också att vår kombination att nå patienterna via väntrummen med tidning, broschyrer och väntrums-TV samt ha en stor närvaro på Internet med Doktorn.com är en lyckad kombination.

FÖREBYGG HUDCANCER!

Mångårig solexponering är en viktig bidragande orsak till icke-melanom hudcancer (NMSC). Forskning pågår för att hitta effektivare behandlingar med färre biverkningar och även förebyggande alternativ. Actinica Lotion är den första och enda medicintekniska produkt som i en klinisk studie har visat förebyggande effekt mot olika former av NMSC; 53 procents minskning av aktiniska keratoser (tidiga förstadier till skivepitelcancer), ingen utveckling av ny skivepitelcancer och effektivt skydd mot både UVB- och UVA-strålning.

Varningssignaler:

- Ett nevus ("födelsemärke") som blir mörkare, ändrar färg, blir flerfärgat, blir oregelbundet i formen eller som plötsligt växer på höjden.
- En hudförändring som ökar i storlek, får en pärlemorliknande glansig yta eller ett sår som inte vill läka på flera veckor.
- En fläck som blir fjällig på ytan, plötsligt börjar klia, utveckla sår, blöda eller göra ont.

Referens: 1. Ulrich C et al. Prevention of non-melanoma skin cancer in organ transplant patients by regular use of a sunscreen: a 24 months, prospective, case-control study. Br J Dermatol 2009;161:78-84.

DRICK KAFFE FÖR MINNET

Att kaffe har vissa positiva hälsoeffekter har belagts i olika studier. Nu har amerikanska forskare visat att kaffe också är bra för minnet och för att underlätta inläring. Forskarna lät två försöksgrupper göra ett visuellt minnestest med hjälp av fotografier. Den grupp som fick 200 mg koffein kom bättre ihåg detaljer från fotografier de sett en dag tidigare än den grupp som fått placebo. Studien från University of California publicerades i Nature Neuroscience.



Nytt läkemedel botar hepatit C

Nyligen godkändes läkemedlet Sovaldi (sofosbuvir), för patienter med kronisk hepatit C. Detta ökar möjligheterna att bota denna kroniska sjukdom. Det kan därför vara viktigt för patienter att söka vård på nytt för att diskutera med sin läkare om lämplig behandling. Professor Ola Weiland nämner i Dagens Medicin att bara på hans avdelning, vid infektionskliniken på Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge, finns 200 patienter som bör få denna behandling.

Ungefär 50.000 personer i Sverige har kronisk hepatit C och runt 2.000 får diagnosen varje år. Hepatit C är en blodsmitta som orsakas av ett virus. Vanligaste smittvägarna är via sprutor och tatueringsnålar. Den som drabbas av hepatit C riskerar bland annat att utveckla skrumplever och levercancer. De närmaste åren kommer fler läkemedel få godkänt, som har en direkt verkan på hepatit C-viruset.

OLÄMPLIG BEHANDLING AV FÖRMAKSFLIMMER

Att behandla patienter med förmaksflimmer med acetylsalicylsyra (ASA) för att minska risken för stroke anses inte effektivt, utan ökar snarare risken för så kallad ischemisk stroke. Socialstyrelsen avråder från behandling med ASA. Trots detta visar en ny studie vid Umeå universitet att en stor andel patienter med förmaksflimmer behandlas med ASA. Studien har undersökt vilken behandling 180 000 svenskar med förmaksflimmer fick under perioden 2005 till 2009. En tredjedel av patienterna fick rätt behandling med blodförtunnande läkemedel som Socialstyrelsen rekommenderar, en tredjedel behandlades med ASA, och en tredjedel fick ingen behandling alls. Förmaksflimmer är den vanligaste hjärtrytmrubbningen bland vuxna svenskar. Minst 300 000 svenskar beräknas ha diagnosen, som innebär en kraftigt ökad risk att drabbas av stroke.

Slumpen kan förklara ärftlig sjukdom

Varför uppkommer ärftliga sjukdomar hos vissa individer när de bär på samma genkopior som friska släktingar? Den frågan blir belyst av en ny studie från Karolinska Institutet som visar att slumpen styr om det är din mammas eller din pappas genkopior som används i dina celler.

Vi är alla genetiska blandningar av våra föräldrar. Varje gen i kroppen finns i två varianter, en kopia nedärvd från mamman och en kopia från pappan. De flesta forskningsstudier som gjorts inom området har pekat på att båda genkopiorna används i lika hög grad i cellerna. Men med hjälp av ny teknik har en forskargrupp på Karolinska Institutet och Ludwiginstitutet för cancerforskning nu kunnat visa att det ofta bara är en enda, slumpmässigt vald genkopia, som är aktiv i varje enskild cell. Vilken genkopia som är aktiv kan dessutom förändras över tid. Många sjukdomar har hittills varit svåra att förklara eftersom de bara uppkommit hos en del av riskpatienterna eller orsakat symptom av varierande allvarlighetsgrad. Den inbyggda slumpen i hur föräldrakopiorna används i cellen kan hjälpa till att förklara variationen. Hos den ena individen aktiveras genvarianter som leder till sjukdom, medan den andra förblir frisk eftersom andra genvarianter har aktiverats. Upptäckten kan också hjälpa till att förklara varför enäggstvillingar inte är helt identiska, trots att de har nästan identisk genuppsättning.



Kontaktlinns för diabetiker

En smart kontaktlinns som ska hjälpa diabetiker att hålla koll på sin blodsockernivå håller på att tas fram av sökjätten Google. Eftersom en persons blodsockernivå kan mätas i tårvätska har ett litet trådlöst chip och en glukosmätare bakats in i linsen. Nu testas en prototyp som kan läsa av glukosvärdet en gång i sekunden. Eventuellt ska även en liten lysdiod byggas in som kan varna genom att blinka om blodsockervärdet är för högt eller för lågt.

Källa: Ny Teknik

RECEPTFRITT MOT SVAMP

Läkemedlet Diflucan, mot svamp i sli-dan, är nu receptfritt och finns att köpa på apotek. Medicinen är i tablettform och lämplig för dig som inte blir hjälpt av lokal behandling och får upprepade svampinfektioner. Du bör vid något tillfälle ha fått diagnosen av läkare.

GOODBYE DRY EYES, HELLO OPTIVE™



En komplett lösning för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.¹⁻⁵



FÖR OBALANS I TÅRVÄTSKAN OCH I LIPIDSKIKET

LEARN ABOUT
OSMO MAX™
TECHNOLOGY

www.optive.se

ND/0011/2013 Date of Preparation: January 2013

1. Kaercher T, et al. Clin Ophthalmol. 2009;3:33-39.
2. Simmons PA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48: E-Abstract 428.
3. Beard B, et al. Presented at: Annual Meeting of the American Academy of Optometry; 2011.
4. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002. 5. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-001.

optive FAMILY ALLERGAN Ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3-5, 194 81 Upplands Väsby, Tel: +46 8 594 100 00

Ny metod kan diagnostisera fruktad cancerform

Cancer i bukspottskörteln upptäcks ofta sent, vilket ger en väldigt dålig prognos och få behandlingsalternativ. Forskare vid Sahlgrenska akademien har nu utvecklat en metod som med 97 procents säkerhet identifierar cancers synliga förstadier. Metoden, som möjliggör tidigare behandling och färre onödiga operationer, tros kunna införas i vården inom fem år.

Alkohol påskyndar mäns åldrande

Hjärnan åldras snabbare hos män som dricker mycket alkohol, speciellt hos dem som dricker sig berusade, visar en brittisk studie, där 10 000 personer följdes under tio år.

Män som drack över 36 gram alkohol om dagen, exempelvis 45 centiliter vin eller tolv centiliter starksprit, fick klart sämre minne och sämre förmåga att styra över tankar och handlingar än övriga deltagare. Hos dem som drack mindre än 20 gram om dagen förekom inte dessa negativa effekter.

Kvinnor utgjorde en mindre del av testgruppen och resultaten bland dem är inte statistiskt säkra. Att det är mer skadligt att dricka mycket alkohol på kort tid, jämfört med att dricka måttligt varje dag, har även tidigare svensk forskning visat. Källa; Svenska Dagbladet



BRA LJUS PÅ JOBBET

Synen står för 80 procent av människans sinnesintryck och att se dåligt när man arbetar kan leda till värk i kroppen för att man spänner sig och kisar. Behovet av ljus för att se bra ökar också med stigande ålder. En 50-åring behöver dubbelt så mycket ljus som en 20-åring. Den som arbetar i bra ljus mår inte bara bättre utan jobbar också mer effektivt. Dåliga synförhållanden ökar också risken för olyckor både på grund av trötthet och för att man inte uppfattar faromoment i tid.

Källa: Prevent

UTMATTNINGS- SYMPTOM MINS- KAR MED KULTUR

Kulturaktiviteter på vårdcentraler, i form av dans, musik, film, teater och stillhetsövningar har ökat den självskattade hälsan hos patienter med stressrelaterade utmattningssymtom. Det visar en uppföljning av projektet Kulturpalett på vårdcentraler som pågick 2012 och 2013. All forskning kring projektet har nu samlats i flera skrifter i en Kulturhälsobox, som delas ut till alla vård- och hälsocentraler i Sverige, för att sprida kunskapen till patienter, vårdgivare och anhöriga.

Källa:

www.kulturhalsoboxen.se



SLUTA RÖKA SÅ MINSKAR DU RISKEN ATT FÅ GRÅSTARR

För den som röker mer än 15 cigaretter per dag ökar risken att drabbas av gråstarr med 42 procent, visar en ny studie. Ju längre tid som gått efter rökstopp, desto mer avtar risken.

Forskarna har följt 44 000 män under tolv år. Studien är en av de största i världen och framtagen av forskare vid Universitetssjukhuset i Örebro och Örebro universitet i samarbete med Karolinska Institutet. De i studien som slutat röka hade avsevärt minskat risken att drabbas av grå starr. Ju fler cigaretter som männen rökte per dag, desto längre tid tog det för risken att avta. Men även hos dem som rökte mer än 15 cigaretter per dag kunde man se en halvering av risken 20 år efter att de slutat.

SMARTA KLÄDER HÅLLER KOLL PÅ HJÄRTAT

Framtidens kläder kommer inte bara att värma eller pryda oss. De kommer också att kunna hålla koll på hur vi mår med hjälp av insydda elektroder. Mudrar, eller en gördel runt magen, kan till exempel skicka information om vår puls till vårdcentralen för kontroll av hjärtat efter en infarkt. Forskning kring detta sker vid Institutionen för medicinsk teknik vid Linköpings universitet. Målet är att hitta en tillräckligt enkel och tillförlitlig teknik så att allt mer av vården kan skötas tryggt i hemmet, utan utbildad personal.



ALLT FLER ÖVERVIKTIGA

Nästan hälften av alla svenskar är idag överviktiga eller feta, enligt statistik från Folkhälsomyndigheten. Mellan 2004 och 2013 har andelen feta ökat från elva till 14 procent. Den stora ökningen finns bland personer i åldrarna 45-64 år. Från 55 procent 2004 till 62 procent 2013. Andelen unga vuxna, 16-29 år, som har fetma eller övervikt har inte förändrats under de senaste tio åren utan ligger stadigt på 26 procent.

15 års erfarenhet!

Becur
VårtFriTM
En enkel lösning

Trött på vårtor?

Nu kan du själv effektivt, skonsamt och enkelt ta bort hand-, fot- och kroppsvårtor

- **Effektiv** – VårtFri är effektiv mot vårtor hos barn och vuxna. Innehåller myrsyra som effektivt hjälper kroppen att torka ut vårtorna.
- **Skonsam*** – Behandlingen är mycket skonsam och är därför även lämplig för små barn, diabetiker och vid många vårtor.
- **Enkel** – Behandla endast en gång i veckan.



Scanna koden för att lära mer om hur VårtFri används



www.vartfri.se

VårtFri är en medicinteknisk produkt. *Vid korrekt användning. Läs bruksanvisningen noga före användning.

MEDA

Det här händer hos **DOKTORN!**

VÅRDPERSONAL GER BRA BETYG TILL TIDNINGEN DOKTORN OCH PATIENTBROSCHYRER

Mars 2014 genomfördes en SKOP-undersökning som besvarades av totalt 66 personer som arbetar inom vården och som har tidningen Doktorn och broschyrstället på mottagningen.

Samtliga tillfrågade, 100 %, ansåg att den tidning du nu håller i var både ändamålsenlig och att den passade i väntrummet. 96 % ansåg även att patientbroschyerna

i broschyrstället hjälpte dem i deras arbete. Dessutom konstaterades det att över 80 % själva läser tidningen – precis som du gör just nu.

Vi är jättegglada över att få en så bra respons på det arbete vi gör och inbjuder fler vårdmottagningar att ha tidningen Doktorn och broschyrstället på mottagningen, en tjänst som är helt gratis!

NYHET! HÄLSOPANELEN – NÄSTA GENERATION

Vi har tidigare haft Hälsopanelen som en mindre verksamhet där du har kunnat besvara enkäter. Nu tar vi Hälsopanelen till en ny nivå och startar företaget Nordic Social Media Survey AB. Det betyder att Doktorn och Hälsopanelen i och med det nya företaget blir ensamma inom undersökningar via sociala medier med inriktning mot hälsa och skönhet. Via Hälsopanelen.se kommer du att prova produkter inom hälsa och skönhet. Pilotprojektet ger ett antal deltagare möjlighet att prova på en produkt för viktkontroll.

Gör så här: Registrera dig på www.halsopanelen.se under fliken "Delta". Svårare än så är det inte att låta din åsikt bli en del av någon annans upplevelse!



NYA BROSCHYRER I BROSCHYRSTÄLLET

Som alltid kommer det in en rad nya och spännande broschyrer i stället, tveka inte att ta med dig en eller flera hem. Nyheter:

- Allergi
- Hemorrojder
- Sluta röka



SENASTE NYTT FRÅN NORDISK VÄNTRUMS-TV – HELT SJUKT!

Systerbolaget NVTV är stolta över att under våren ha tecknat ramavtal för väntrums-TV med flera av Sveriges största vårdgivare. Väntrums-TV erbjuds i samarbete med TV4 och för dig som patient upplevs väntrums-TV som en vanlig tv-kanal med skillnaden att det är relevanta inslag kring hälsa och medicin varvat med information som din vårdgivare och vårdmottagning tycker är viktig för dig.

Vi är stolta över att nu i väntrums-TV kunna visa inslag från TV4s populära serie "Helt Sjukt" med David Hellenius en hel vecka innan de visas i vanliga TV4, onsdagar klockan 21:00.

Undersökningsföretaget SKOP utförde nyligen en patientundersökning på ett antal vårdcentraler i Stockholm som visade att 71 % av patienterna tittade på väntrums-TV och hela 84 % tyckte att väntrums-TV var bra, inte en enda svarade att det var dåligt. Det är vi på NVTV mycket nöjda med!

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?
Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställe? Hör gärna av dig!

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00

Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställe: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

DOKTORN



Risk för astma när bakterierna blir för få

En mager bakteriefloa i tarmen hos spädbarn kan orsaka astma när de kommer i skolåldern. Det visar en uppföljningsstudie, ledd av forskare vid Linköpings universitet.

2011 publicerades resultaten av en omfattande kartläggning av tarmfloran hos allergiska och friska barn. I proven från spädbarnstiden var mångfalden och variationsrikedomen av bakteriestammar tydligt mindre hos de barn som utvecklat allergisk eksem när de fyllt två år, än hos övriga. Studien följdes upp när de 47 deltagande barnen fyllt sju år. De åtta som då drabbats av kronisk astma hade en mager tarmflora vid en veckas och en månads ålder. Hypotesen är att immunsystemet behöver "tränas" av många olika mikroorganismer för att fungera effektivt. En bakteriefloa med stor variation har också visat sig stärka slemhinornas barriärfunktion, vilket forskarna misstänker ger skydd mot vissa typer av virusinfektioner som kan kopplas till astmautveckling.

Operation av ungdomar under 18 med svår fetma

Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus blir först i landet med att erbjuda magsäckoperationer till barn och ungdomar under 18 år, med svår fetma. Rekommendationen är att inte utföra sådana operationer på personer under 18 år. Men beslutet gäller ungdomar som är så sjuka av sin fetma att det inte anses etiskt försvarbart att vänta. Operationerna kopplas till en nationell studie som ska ge svar på om det finns något att vinna på operation i tidiga tonåren. Beslutet har dock väckt kritik från Charlotte Erlanson-Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Hon ser risker med att operera 13 till 15-åringar, eftersom de inte vuxit färdigt. Källa: Sveriges Radio



BARNBOK OM BLODPROV

Boken Stick i fingret ger en pedagogisk beskrivning av hur blodprovtagning går till och kan hjälpa barn och föräldrar att känna sig trygga när ett blodprov ska tas. Författarna arbetar inom barnsjukvården med olika specialiteter.

Källa: www.halsansnyaverktyg.se

NYTT KIKHOSTEVACCIN SKYDD FÖR DE MINSTA

Ett nytt vaccin mot kikhosta som ges som droppar i näsan har visat sig vara både säkert och ge immunitet mot kikhosta, enligt en studie som Smittskyddsinstitutet, nuvarande Folkhälsomyndigheten, har haft ansvaret för. Framför allt ger det ett bättre skydd än dagens vaccin till de minsta barnen. Trots hög vaccinationstäckning cirkulerar kikhosta fortfarande i befolkningen och är ett hot mot framför allt spädbarn, som inte hunnit bli fullt vaccinerade. Även om resultaten är lovande återstår ett omfattande utvecklingsarbete innan det nya vaccinet finns tillgängligt.



FLER BARN SOM HJÄRTOPERERAS SLIPPER BLODTRANSFUSION

Mindre än tio procent av de barn som hjärtopereras vid Drottning Silvias barnsjukhus behöver blodtransfusion, sedan en ny metod införts. Tidigare var motsvarande siffra närmare 80 procent. Den nya metoden går ut på att blodets förmåga att koagulera mäts under operationen. När den är nästan färdig, och innan hjärtlungmaskinen kopplas ifrån, tas blodprov från barnet. Det snabbanalyseras på plats och ger läkarna ett mått på blodets förmåga att koagulera och hur bra blodplättarna fungerar. Med hjälp av den informationen, hur mycket patienten blöder och tillståndet i övrigt, bedöms vilka åtgärder som behövs. Därmed slipper idag mer än vart tredje barn som hjärtopereras blodtransfusion.

Läs fler intressanta
reportage på
www.doktorn.com

”Värst är kampen mot den eviga tröttheten”

Maria har självförtroende och känner ett lugn i livet nu.

Maria Lyckstig arbetar heltid som svarvare och vill fortsätta med det. Det är mycket hon vill. Ha en bil – amerikanare – att meka med på fritiden. Göra egna silversmycken. Virka och sy. Hennes fibromyalgi begränsar henne och efter 15 år med sjukdomen vet hon sina gränser. Men hon vill också utmana dem.

Text & foto: YVONNE BUSK

På väggen i Marias vardagsrum hänger fotot av bilen hon inte längre har kvar, en Rambler American från 1967.

– Jag renoverade och mekade med den. Det är en hobby jag skulle vilja ta upp igen. Jag jobbade som bilmontör när jag var ung. Då var jag väldigt stark. Starkare än min man, berättar Maria.

Hon vill vara fysiskt stark och är fortfarande det, även om hon idag inte klarar att jobba vid den mest tungarbetade svarven på jobbet. Hon är sedan 2011 anställd på Råbe Tooling AB i Västerås, som tillverkar ståldetaljer till ABB och Westinghouse. Marias står vid den minsta svarven och där kan hon för det mesta arbeta på ett sätt hon mår bra av.

– Jag svarvar oftast några få detaljer åt gången. Sedan ska jag byta verktyg på maskinen. Ont har jag förstås, men det funkade bättre när jag får variera mina rörelser. Hellre tyngre och omväxlande än lätta, återkommande rörelser. Ska jag göra flera hundra likadana detaljer mår jag sämre och små rörelser vid en dator är rena döden.

Men Marias värsta kamp är inte den mot smärtan utan den hon för mot den eviga tröttheten.

– Det är mitt största problem. Jag sover väldigt oroligt och ytligt. Jag har inte så svårt att somna, men vaknar

ofta. Minst två, tre gånger varje natt är jag uppe. Jag har också dåligt minne och svårt att fokusera ibland.

Periodvis går alla Marias krafter åt att orka med jobbet. Då blir det sociala lidande. Och att inte orka det hon vill, gör henne mellan varven både arg och ledsen. Fredagar, som för många är en trevlig dag inför ett nytt veckoslut, är Marias värsta arbetsdag. Då ska maskinerna rengöras och det gör henne fullständigt utmattad.

– Då är jag arg när jag kommer hem, berättar hon.

Städning hemma är också påfrestade. Men även där försöker hon hitta balans i vad hon kräver av sig själv.

– Jag gör det jag kan. Dammsuger en gång i veckan, men dammar mer sällan. Och fönstren, säger hon med en lätt uppgiven blick mot dem, de är ett projekt framåt.

Här, innanför sina egna väggar, vill hon ha tyst. Hon har sällan TV, radio eller musik på. Barnen är vuxna, 25 och 22 år, och bor inte hemma längre. Nu är Maria sambo med två katter, Isidor och Baltazar. Hon är glad att hon har dem, trots allt hår de släpper omkring sig.

– De ger mig både ro och

glädje. Jag får många skratt när de har sina tokutbrott, säger Maria och stryker Isidor, som sitter bredvid henne i soffan, över ryggen.

– Han känner direkt om jag är ledsen. Då brukar han klättra upp på mitt bröst och lägga tassan mot min kind, berättar Maria.

1999 var hennes tillvaro allt annat än lugn. Hon var 31 år, nyskild och ensamstående mamma. Barnen var då tolv och nio år. Hon var också ganska ny på sitt dåvarande jobb, ett kontorsjobb som innebar att hon satt vid en dator hela dagarna. Det var då hela hennes kropp började värka, axlarna, händerna, armarna, halsen... Det började med en feberinfektion som ingen läkare kunde förklara och värken bara fortsatte. Ändå kämpade hon vidare på jobbet till 2001. Då gick det inte längre. Hon blev sjukskriven och fick nästan, men bara nästan, sin första fibromyalgidiagnos.

– Läkaren jag träffade då sa att jag hade fibromyalgiliknande symptom, men att han inte ville ställa den diagnosen. Ändå gjorde han det. Jag har sett det i min journal senare. Och efter det har flera andra läkare kommit fram till samma sak, berättar Maria. ►

Ge inte

upp!

”Om jag äter för mycket socker får jag mer ont”

Mellan 2001 och 2005 hade hon en tuff tid som sjukskriven och arbetslös. Men det var också under den tiden hon kom fram till ett sätt att möta sin sjukdom.

– Innan jag blev sjuk hade jag gått en utbildning till svarvare och fräsare. Sedan hamnade jag på kontor i alla fall, för att jag behövde ett jobb. När jag blev sjukskriven förlorade jag det och jag hade svårt att hitta ett nytt. Då gick jag in på en ny utbildning till svarvare för att uppdatera mina kunskaper och se om jag skulle klara av det.

Hennes nuvarande jobb är ett bevis på att hon gör det. Företaget ger henne också mycket stöd.

– Min chef har satt igång en rehabiliteringsprocess för mig och det är genom jobbet jag fått kontakt med den läkare jag har nu, säger hon.

Maria har också utvecklat egna strategier för att behålla sin fysiska styrka och kondition. Hon stretchar ofta. Det hjälper mot smärtan. Det gör också den spikmatta hon lägger sig på varje kväll innan hon går till sängs. Lätt styrketräning gör hon också hemma. Gummiband är bra. Hon klär sig varmt när det är kallt ute, trots att hon egentligen inte är så frusen, eftersom kyla ökar smärtan. Det gäller också att lära sig att ignorera en del av värken, menar Maria. Men hon behöver ändå vissa mediciner. För hennes del fungerar Alvedon och Pronaxen i kombination mot värken och hon tar också Cymbalta, som är ett antidepressivt läkemedel.

Det finns, enligt forskaren Diana Kadetoff inga vetenskapliga studier



Katterna skapar både ro och liv i lägenheten.

som ger belägg för att kosten har betydelse för fibromyalgi, men Maria upplever att den har det för henne.

– Om jag äter för mycket socker får jag mer ont. Det blir en ”vassare” smärta. Så jag håller nere sockerintaget. Jag äter också mycket fullkorn och tycker att jag mår bättre av det, säger hon.

Maria tycker om att skapa på olika sätt och hennes framtidsplaner handlar en hel del om att få in fler sådana bitar i livet. Förutom jobbet, där hon trivs, skulle hon vilja syssla med allt från att meka med sin drömbil till silversmide, tecknande och att sy och virka.

– Jag har en virkning igång, men jag får ont om jag håller på för länge, så jag tar en bit i taget säger hon.

En annan framtidsplan tvekar hon lite att nämna. För trots en stark vilja vet hon inte om hon skulle orka. Hon har sett annonser där man söker

vuxna som vill vara mentorer för ungdomar och tror att hon skulle ha mycket att ge som mentor.

– Det är svårt för många unga att hitta sin väg. Jag har varit med om mycket i livet och alltid haft bra kontakt både med mina egna barn och med andra ungdomar, säger hon.

Själv känner Maria ett lugn i livet nu och hon har jobbat sig till ett nytt självförtroende.

– När jag började mitt nuvarande jobb tänkte jag att jag ska vara mig själv. Inte hela tiden känna att jag måste leva upp till andras förväntningar, som jag alltid försökt tidigare. Det har gått bra. Och jag har upptäckt att jag kan mer än jag trodde. Jag testat hela tiden var mina gränser går. Nackdelen med det är att jag ibland kanske tar ut mig för mycket. Men i långa loppet tror jag ändå att jag mår bättre mentalt på det sättet. Det är så viktigt att inte ge upp, säger Maria.

En **nyckel** på spåren

2012 disputerade Diana Kadetoff med en doktorsavhandling som kan bli en viktig nyckel till diagnostik och behandling av sjukdomen. Men hon betonar att det är en pilotstudie som kräver uppföljning.

Text: YVONNE BUSK

Studien indikerar att fibromyalgipatienter har förhöjda värden av det inflammatoriska ämnet IL-8 i ryggmärgsvätskan. Den bygger på provtagning från 15 patienter, vilket är ett alldeles för litet underlag för att några säkra slutsatser ska kunna dras. Resultaten måste bekräftas med två till tre ytterligare och större studier. Därför hoppas Diana Kadetoff att hennes avhandling ska stimulera forskare till uppföljningsprojekt.

Om det visar sig vara sant att fibromyalgipatienter har dessa förhöjda värden i ryggmärgsvätskan öppnar sig nya möjligheter att hjälpa dem.

– I så fall blir det en viktig framtidsmärkare som innebär att vi eventuellt kan upptäcka sjukdomen tidigt och ställa säkrare diagnoser. Det kan också hjälpa oss att bättre förstå smärtmekanismerna vid fibromyalgi och bana väg för framtida läkemedel, berättar hon.

Någon medicin som är direkt framtagen och anpassad för fibromyalgi finns inte idag. Läkare brukar använda mediciner från några olika läkemedelskategorier, exempelvis antidepressiva och smärtstillande, samt läkemedel mot epilepsi och sömnsvårigheter.

Som läkare på smärtmottagningen, Aleris Specialistvård, Nacka sjukhus, träffar Diana Kadetoff ofta patienter som kämpar för att kunna leva med den smärta och de begränsningar sjukdomen innebär.

– De behöver copingstrategier. Det tar två till tre år för dem att hitta en balans, men det finns vägar att gå.



Diana Kadetoff, läkare och forskare, hoppas att resultaten i hennes doktorsavhandling om fibromyalgi ska kunna bekräftas av uppföljande studier.

ACT – terapi (Acceptance and Commitment Therapy), som är en form av KBT (Kognitiv Beteendeterapi), har visat sig fungera bra, säger hon.

Sjukgymnastik är också viktigt. Men idag finns, enligt Diana Kadetoff, en alarmerande brist på rehabilitering anpassade för fibromyalgipatienter, med omhändertagande av multiprofessionella team, där minst tre professioner, läkare, sjukgymnast och psykolog, arbetar tillsammans.

– Behovet är enormt. Dessa människor jobbar ofta hårt och måste få sina liv att fungera, men det finns nästan inga ställen som har sådan rehabilitering. Inte heller här på Nacka sjukhus har vi det, säger hon.

Diana Kadetoffs doktorsavhandling heter:

”Implikationer av autonoma nervsystemet och centrala inflammationsparametrar för perception av smärta hos fibromyalgipatienter”

80-90%

80-90 procent av dem som lider av fibromyalgi i Sverige är kvinnor.

Om fibromyalgi

Minst två procent av Sveriges befolkning lider av fibromyalgi. 80-90 procent är kvinnor. Primära symtom är kronisk smärta och onormal trötthet. Orsakerna till sjukdomen är inte klarlagda, men några faktorer som har betydelse är:

- Infektioner
- Fysiska och psykiska trauman
- Långvarig stress
- Långvariga sömnsvårigheter
- Ärftlighet
- Mekanisk repetitiv muskelbelastning

Diagnos ställs med hjälp av några fastställda kriterier. Sammanfattningsvis att patienten ska ha haft utbredd smärta i minst tre månader och vara trycköm på ett antal definierade punkter på kroppen.

Källa: Fibromyalgiförbundet

Mer information:
www.fibromyalgi.se

Dansa dig frisk!



Läs mer om träning och kost på www.doktorn.com

Cecilia känner sig lyckligt lottad som kan kombinera sitt yrke som idrottslärare med sin stora passion – dansen. Att röra på sig och dessutom i kontakt med andra, ger en livsglädje hon inte vill vara utan.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: HELENA ODDEBJÖRN

Dansen började som en hobby som så småningom ledde till internationella tävlingar i pardans. Idag är dansen ett yrke för Cecilia Ehrling, som nu har vunnit Let's dance tre gånger, senast tillsammans med Markoolio.

– Det gick så bra för mig och Markoolio i höstas och han var en av förhandsfavoriterna. Men när han stukade foten var det tufft. Även om jag ibland jobbar bäst i motvind, så tappade Markoolio hoppet ett tag.

Men folket svek inte utan röstade hem Markoolio som vinnare.

– Dansen är en stor passion och det känns härligt att även kunna jobba med det man älskar.

Cecilia arbetar också som idrottslärare och får även här inspirera till rörelseglädje. Hon berättar att trots all sin kunskap inom dans, är det ibland svårt att få barnen att känna sig avslappnade när det står dans på schemat.

– Dels kan det kännas nytt och främmande för barn som aldrig har dansat tidigare och dels tycker många att det

FAKTA

Namn: Cecilia Ehrling
Ålder: 29 år
Yrke: Dansare, idrottslärare
Bostad: Lägenhet i Stockholm
Tävlingsprestationer: Flera SM-medaljer, fina prestationer på både EM och VM
Livsmotto: Ta vara på varje dag – umgås mer & stressa mindre

är jobbigt att ta i varandra. Till slut brukar jag få alla att testa och de flesta tycker att det är riktigt skoj. Det handlar om att motivera dem, så att de tror på sig själva, poängterar Cecilia.

Cecilia gillar att arbeta med barn och tycker att det är viktigt att få in rörelseglädje tidigt. Om de hittar något de tycker är kul så är det lättare att motivera till fortsatt rörelse när de blir äldre, menar hon.

– Får man in en god vana som ung kan det sitta i resten av livet. För mig är träning en livsstil. Slarvar jag under en period känner jag mig tröttare, får sämre tålamod och småkrämpor, som ryggont.

Eftersom Cecilia har haft problem med magen sedan barnsben, så spelar även kosten en viktig roll i hennes välmående. Hon äter balanserat och undviker färdigmat och halvfabrikat.

– Äter jag mycket socker känner jag mig tröttare, får dålig hy och krånglande mage. Det är viktigt att hitta en balans som funkar för mig. Självklart unnar jag mig efterrätt ibland, men då njuter jag desto mer, säger Cecilia, innan det är dags att göra sig klar för ytterligare en träning med Steffo Törnqvist, årets danspartner.

CECILIAS 4 TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG

1. Ta små steg

– planera in träning två gånger i veckan och när det blir en rutin kan man öka frekvensen.

2. Börja med en sak i taget

– om man vill förändra både kostvanor, rörelse och kanske sluta röka, kan det vara bra att börja fokusera på en sak. Annars kan det kännas överväldigande och då ger man lättare upp.

3. Träna tillsammans

– att hitta en partner som kan sporra och motivera är positivt. Gruppträning gör att man ger det där lilla extra och man blir inspirerad av andra tränande.

4. Träna utomhus

– att promenera eller springa är enkelt, då du kan utöva det överallt och när du vill. Dessutom får du frisk luft och förhoppningsvis en härlig naturupplevelse.



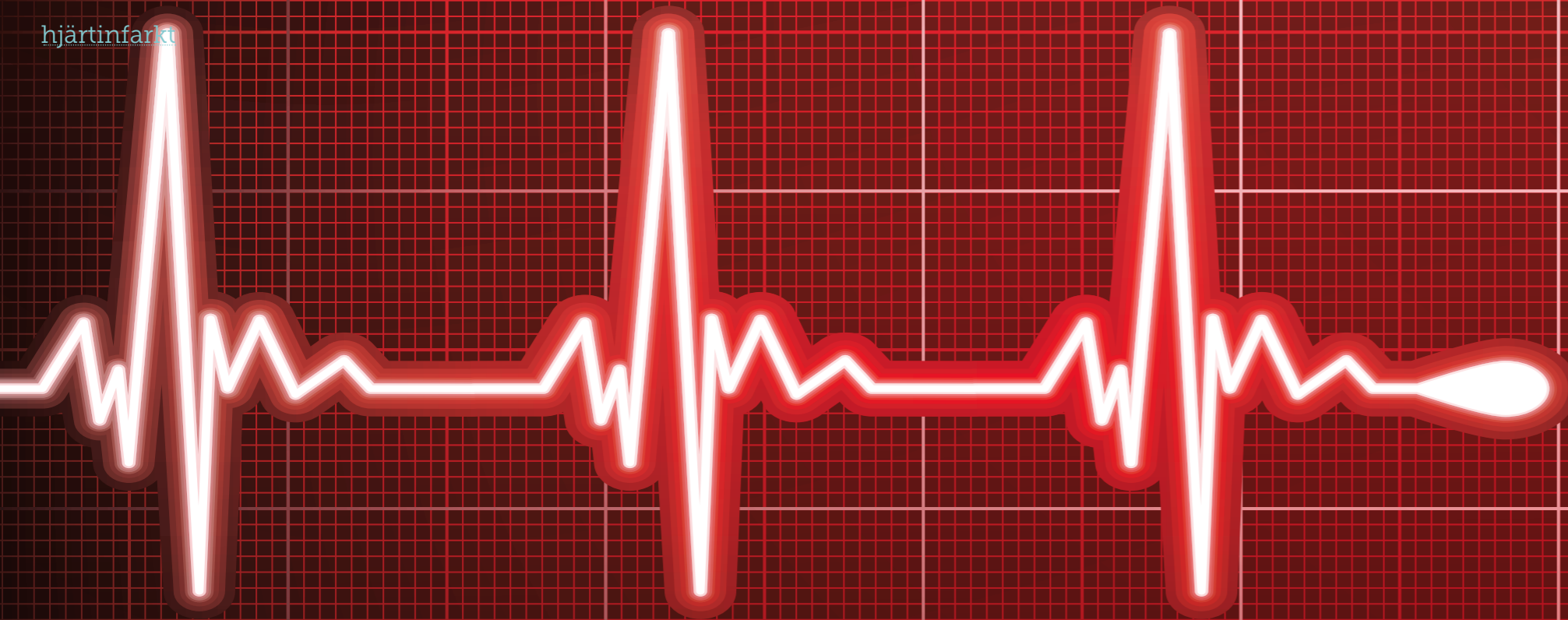
Bältros kan bryta ut när som helst

Du bär förmodligen redan på viruset som orsakar bältros. Vaccination minskar risken att drabbas.

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- 1 av 4 kommer någon gång i livet att få sjukdomen.
- Risken ökar med åldern. 2/3 av alla som får bältros är över 50 år.
- Bältros är inte bara utslag. De flesta får också brännande, huggande nervsmärta, som kan vara i veckor, månader eller i vissa fall till och med år.
- Bältros kan ibland även leda till andra allvarliga komplikationer, som syn- eller hörselnedsättning.

Du som är över 50 år kan vaccinera dig mot bältros. Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.

baltros-vaccin.se



“Vanliga symtom vid hjärtinfarkt är bröstsmärta, utstrålade smärta i armar och andfåddhet.”

Hjärtinfarkt

Ungefär 90 000 personer vårdas varje år på hjärtintensivavdelning på sjukhus i Sverige för symtom på kranskärslsjukdom varav en tredjedel har hjärtinfarkt och en tredjedel har instabil kranskärslsjukdom.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM
Illustration: SHUTTERSTOCK

Det är lika vanligt bland kvinnor som bland män, med den skillnaden att män brukar få det tio år tidigare i livet. Hjärtinfarkt är den vanligaste dödsorsaken i vårt land och svarar för ungefär 30 procent av alla dödsfall. Vid en hjärtinfarkt uppstår blodbrist i hjärtmuskeln, till följd av att något av hjärtats kranskärsl har täppts till. Den bakomliggande orsaken är en bristning (ruptur) i åderförfettningsskiva i ett kranskärsl eller en pålagrad blodproppsbildning

(trombos) eller en ditslungad propp (emboli), så att blodflödet i kranskärlet stoppas. När blodtillförsel till en del av hjärtat stryps uppstår en syrebrist som leder till att den delen av hjärtats muskelceller skadas. Om skadan blir liten eller stor beror på storleken på det kranskärsl som har täppts till. Blir skadan stor kan bland annat hjärtats pumpförmåga försämrans.

Rökning är den största riskfaktorn för att drabbas av en hjärtinfarkt. Rökning höjer kolesterolvärdet och bidrar till att kolesterol fortare ”härsknar”. På så sätt påskyndas åderförfettningen och blodkärlen blir trängre. Dessutom blir blodplättarna klabbigare, klumpar ihop sig och bildar blodproppar. Kosten har också stor betydelse. Den som äter mycket mättat fett (sådant som är hårt i kylskåp, exem-

pelvis smör och grädde, så kallade animaliska fetter), får mer skadligt kolesterol i blodet och löper därmed större risk att drabbas av hjärtinfarkt.

Ålder, manligt kön, ärftlighet, hög kolesterolhalt, högt blodtryck, diabetes, övervikt med nedsatt glukostolerans, fysisk inaktivitet, typ A-personlighet (har alltid bråttom) och negativa psykosociala faktorer ökar också risken för hjärtinfarkt.

En hjärtinfarkt yttrar sig på lite olika sätt.

Ordets ursprung

Hjärtinfarkt kommer från latinets in-farctus = in-, till- och farcire = proppa, stoppa, det vill säga tilltäppning.

Hälften av alla patienter med akut hjärtinfarkt har haft varningssymtom under de närmast föregående dagarna eller föregående månad. Dessa symtom består av kortare episoder av tryck i bröstet, smärta, andfåddhet eller trötthet som kan ha kommit såväl i vila som vid lindrigt arbete. Det vanligaste akuta symtomet hos män är en starkt ihållande bröstsmärta. Bröstsmärtan kan stråla ut i en arm (ofta vänster armhåla eller arm) eller i båda armarna, halsen, nacken, käkarna, ryggen eller magen. Smärtan sitter i under minst 15 minuter och ger ofta upphov till ångest, illamående, matthet, andnöd, kallsvett, yrsel eller svimning.

Smärtkomponenten är inte alltid det dominerande symtomet vilket man bör vara vaksam på särskilt hos äldre. För äldre personer, kvinnor och diabetiker är symtomen ofta mer

VARNINGAR**Varningssignaler vid hjärtinfarkt**

• Vanliga symtom: bröstsmärta, utstrålade smärta i armar, andfåddhet och kallsvettningar, men observera att symtomen kan vara mer diffusa.

• Man har ofta haft "varningssymtom" den senaste veckan eller månaden.

• Vid misstanke om hjärtinfarkt ring 112.

• Snabb vård minskar risken för hjärtskada.

diffusa, men vanliga symtom är andnöd, illamående, trötthet, kallsvettningar, yrsel och magsmärter. Ofta uppfattar inte kvinnor att de har fått en hjärtinfarkt och väntar därför innan de söker akutvård.

När man misstänker en hjärtinfarkt är det viktigt att man kommer till sjukhus snarast möjligt, med ambulans. Man får alltid ta ett EKG som registrerar hjärtats aktivitet. På sjukhuset tas blodprover för att avgöra om eller hur mycket hjärtmuskeln har skadats. För att få en bra bild av hjärtinfarktens omfattning gör man också en ultraljudsundersökning av hjärtat. Vid behov görs även en kranskärlsröntgen.

Det finns olika läkemedel som kan sättas in vid en hjärtinfarkt. Smärtlindring (syrgas, morfin, betablockad och nitroglycerin) är viktigast. Medel som acetylsalicylsyra ges för att motverka att blodplättarna (trombocyterna) klibbar ihop. Man ger också nitroglycerin som vidgar blodkärlen och gör det lättare för hjärtat att arbeta. Det finns även så kallade ACE-hämmare som vidgar blodkärlen och får hjärtat att arbeta lättare. Betablockerare ges för att sänka pulsen och blodtrycket så att hjärtat kan arbeta

lugnare och mer effektivt och blodfettssänkare ges för att sänka blodfetterna och att stabilisera åderförändringar (plack).

Det kranskärl som har blivit tilltäppt bör öppnas så fort som möjligt. Ju tidigare det görs, desto snabbare kan blodflödet återställas och hjärtmuskeln återhämta sig. Detta kan ske genom blodproppslösande medicin eller med hjälp av så kallad ballongvidgning. Vid denna operation förs en plastslang med en uppblåsbar ballong in i det kranskärl som har täppts till. Ballongen fylls med vätska och vidgar därmed kärlväggarna så att blodflödet kommer igång. I samband med ingreppet lägger man ofta in ett metallnät (stent) som sedan håller kranskärl utvidgat. Finns det flera förträngningar kan man istället göra en kranskärls- eller bypassoperation. Vid denna operation tar man blodådror från andra delar av kroppen som man syr fast från stora kroppspulsådern till kranskärlen nedanför förträngningarna. På så sätt skapas en ny kanal som gör att blodet kan ledas förbi stoppen eller förträngningarna på ett tillfredsställande sätt.

Läkemedelsbehandlingen efter en hjärtinfarkt syftar till att förbättra prognosen genom



Om man känner återkommande smärta i bröst eller armar och/eller mer diffusa symtom, bör man kolla upp detta snarast.

att minska risken för återinsjuknande och död. Dödligheten vid sjukhusvårdad hjärtinfarkt har minskat dramatiskt under de senaste 20 åren och nu är 30-dagarsdödligheten cirka tio procent, men ökar kraftigt med stigande ålder. Den behandling som ordineras efter en hjärtinfarkt är "TISTLAR", vilket betyder; trombosprofylax, ischemibehandling, sviktbehandling, tobaksstopp (totalt), lipidsänkning, arytmibehandling och rehabilitering.

Det är av yttersta vikt att noga följa den medicinering man blivit ordinerad vid utskrivning, oftast livslångt. De läkemedel som används har mycket gott vetenskapligt underlag i att förbättra prognosen. Det finns väl dokumenterat i vetenskapliga studier att följsamhet till behandlingen (oftast minst fyra läkemedel) har mycket god förbättring av överlevnaden och minskning av återinsjuknande, upp till i alla fall två år efter en hjärtinfarkt.

Mer information kan du få på www.hjart-lung.se

Referenser:

Kirchmayer U et al. Effect of evidence-based drug therapy on long-term outcomes in patients discharged after myocardial infarction: a nested case-control study in Italy. *Pharmacoepidemiol Drug Saf.* 2013 Mar 26. Epub.
Lahoud R. et al. Effect of use of combination evidence-based medical therapy after acute coronary syndromes on long term outcomes. *Am J Cardiol.* 2012; 109; 159-64.

"PLÖTSLIGT BÖRJADE JAG ATT SVETTAS ORDENTLIGT..." ►

"Det började svartna för ögonen"

Det hände för drygt två år sedan. Jag satt i bilen på väg hem från Norrköping och kände plötsligt något över bröstet. Det kändes inte direkt i hjärtat, så jag tänkte väl att det inte var något farligt. Men när jag kom hem och gick ut på en promenad fick jag svårt att andas och det började svartna för ögonen. Min man körde mig till Köpings lasarett. Under natten undersöktes jag av en läkare och fick på morgonen reda på att jag haft en infarkt. Då kom tårarna. Ser jag tillbaka på tiden före hjärtinfarkten inser jag att jag låg i riskzonen. Min pappa hade flera infarkter, motion har jag aldrig varit speciellt förtjust i och stressen på jobbet var stor.

Idag har jag återgått till jobbet som lärare men arbetar bara 50 procent. Jag tar dagliga promenader och deltar i motionsgymnastik en gång i veckan. Gymnastiken har stärkt mitt självförtroende och jag känner mig pigg efteråt. Den största förändringen efter infarkten är att jag vågar säga nej numera och inte tar på mig något extrajobb. Jag tar en dag i sänder och försöker att ha mer roligt. Nu struntar jag i dammtussarna som ligger i hörnet och löser ett korsord istället.

Ingrid Karlsson, 57 år, Köping, Bypass-opererad efter en hjärtinfarkt.



Ska du behandlas med cytostatika?

Cytostatikainfo.se
Undvik illamående och kräkningar



MSD, Box 7125, 192 07 SOLLENTUNA, 08-578 135 00, www.msd.se



”Plötsligt började jag att svettas ordentligt och värken i armarna förvärrades. Smärtan strålade hela vägen upp mot underkäken. Jag förstod inte vad det kunde vara.”

Eva drabbades av **hjärtinfarkt**

Text: PERNILLA BLOOM

Trots sina problem med lederna har Eva Dehlin, 61 år, alltid varit en aktiv person som älskat att promenera. Det var sjukgymnasten, som Eva gick till för sina ledproblem, som först började misstänka att smärtan berodde på kärlproblem. På vårdcentralen fick hon remiss till kärllmottagningen på Akademiska Sjukhuset och blev då ordinerad rökstopp i tolv månader, för att se om det skulle bli bättre. Eva hade då rökt i 48 år. Hon började också träna lite lugnt på gymmet. Trots rekommendationen från läkaren tjuvrökte hon då och då.

Den 29 augusti förra året drabbades Eva av en hjärtinfarkt och hon minns dagen som om det vore igår.

– Jag hade från och till haft ont i armarna under några veckor, men skyllde på träningsverk och tog smärtstillande. När jag var på apoteket för att köpa fler värktabletter fick jag plötsligt fruktansvärt ont i armarna, en smärta som också strålade ut hela vägen upp mot nacken och underkäken. Jag började svettas ymnigt och kände mig helt matt. Apotekspersonalen nämnde hjärtinfarkt, men jag tänkte att så illa kan det väl inte vara. Det visade sig att vårdcentralen bredvid hade lunchstängt, så jag ringde en granne som skjutsade mig till akuten.

Under den tio minuter långa bilfärden blev Eva sämre och hon mer eller mindre kollapsade innanför sjukhusörrarna. Hon är idag otroligt tacksam, för den duktiga personalen



Eva menar att det gäller att vara uppmärksam på diffusa symtom, då det faktiskt handlar om liv eller död.

på akuten, som kunde hjälpa henne så snabbt.

– Det sista jag minns var känslan av att vara väl omhändertagen och att det kändes tryggt.

En timme senare hade hon genomgått en ballongvidgning och fått in en stent. Så fort stenten var inne minns Eva att den akuta smärtan försvann. Hon var sedan inlagd på sjukhuset under tre dagar, för efterkontroller.

– Läkaren berättade att jag trots allt inte verkade ha fått någon bestående skada på hjärtat, så jag känner mig mycket lyckligt lottad. Redan efter några dagar var jag på benen igen och kunde så smått komma igång med träningen, även om det var lugnare tempo i början.

Ballongvidgning

Ballongvidgning är en behandling som man kan få om man har förträngningar i hjärtats kranskärl. Då vidgas kärlen så att blodet kan passera som det ska. Man bedövar lokalt och därefter för läkaren in ett kort plaströr i pulsådern i ljumsken eller i handleden. Genom röret förs sedan en så kallad ballongkateter in, det vill säga en tunn slang med en ihopfallen ballong i änden. Ballongen placeras mitt för förträngningen och blåses försiktigt upp, vilket gör att förträngningen vidgas. Oftast kompletteras ballongvidgningen med en stent, ett slags metallnät som förstärker kärlväggen.

Eva behandlades redan innan hjärtinfarkten med blodförtunnande (Trombyl) och kolesterolsänkande läkemedel, då läkaren misstänkt kärlproblem. Efter hjärtinfarkten skrev läkaren även ut en trombocythämmare (Brilique), vilket förhindrar att blodplättarna (trombocyter) klumpar ihop sig. Det är mycket viktigt att man är följ-

sam och tar sin medicin i minst tolv månader, för att minska risken för nya infarkter. Eva gick i så kallad hjärtskola, med flera gruppstillfällen, för att få hjälp och information kring sjukdomen och hur man förebygger återfall.

– Idag mår jag relativt bra, men tänker ibland på att om jag hade varit i skogen den dagen och inte kunnat ta mig till akuten så fort – då hade jag inte suttit här idag. I början var jag orolig att det skulle hända igen. Men tack vare att jag åkte till Norge och firade mitt barnbarns födelsedag, redan två veckor efter infarkten, fick jag kvitto på att jag fungerade ok.

Nu är Eva noga med sin kost och äter mer grönsaker och frukt än tidigare och försöker att äta medelhavskost.

– Jag förstår inte varför jag inte har ätit bönor och linser tidigare – det är ju jättegott och mättande med exempelvis bönsallad. Nu har jag definitivt lagt av med all rökning en gång för alla, poängterar Eva. Visst kan jag känna suget fortfarande, men jag skulle aldrig röra vid en cigarett. Jag väljer livet istället! Att ta mina mediciner är ett måste, det har jag förstått. Annars känner jag mig till och med starkare än innan hjärtinfarkten och jag mår bra av att träna på gym och har även börjat med yoga. Jag älskar fortfarande att ta långpromenader, då jag får extra energi av närheten till naturen.

Sekundärprevention efter hjärtinfarkt är otroligt viktig och innebär åtgärder som på både kort och lång sikt minskar risken för att drabbas av ny hjärtinfarkt. Åtgärderna omfattar dels livsstilsfaktorer vad gäller kost, rörelse och stresshantering likväl som läkemedelsbehandling av riskfaktorer (blodtryck, blodfetter).

I Sverige har vi ett omfattande

hjärtregister som heter Swedeheart och den senaste rapporten visar att den akuta delen av hjärtinfarkt vården har förbättrats avsevärt, men att det fortfarande finns mycket att göra vad gäller just sekundärprevention. Trots den positiva utvecklingen, är hjärtkärlsjukdomar fortsatt den vanligaste dödsorsaken i Sverige och ligger bakom fyra av tio dödsfall.

EVAS 6 TIPS

Har du hjärtsjukdom i släkten, kärlproblem och/eller vill förebygga hjärtinfarkt:

- 1 Rökstopp!** Om du röker, sluta. Sök hjälp på vårdcentralen. Det är inte värt risken att dö i förtid.
- 2 Håll normalvikten** med hjälp av balanserad kost, exempelvis medelhavskost med mycket grönsaker, bönor, linser, fisk, olivolja, nötter och frukt.
- 3 Mycket vardagsrörelse** – ta trapporna istället för hissen, cykla istället för att ta bilen, ta långpromenader och hitta någon träningsform som passar dig.
- 4 Stressa mindre** – glöm inte att ta pauser eller prova yoga.
- 5 Be om hjälp** på din vårdcentral. Kanske kan du exempelvis få träffa en dietist för att lyckas förändra kostvanorna och minska riskerna.
- 6 Efter en hjärtinfarkt** är det viktigt att komma igång med rehabilitering och vardagsrörelse, så att man inte blir inaktiv.

Fler frågor & svar
finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa!

På webbplatsen www.doktorn.com/fraga-doktorn/om-doktorer 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**
- **sjukskrivning**
- **läkemedel**

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Carina Sandell Wellander
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Läkemiddelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.

Om depression

Besvarar några av de många frågor du kan ha om depression.

Mina frågor

Anteckna och skriv ner de frågor du har till din läkare för att förbereda dig inför nästa besök.

Min stämningslägesdagbok

Registrera ditt stämningsläge varje dag.

Min stämningslägestabell

Se historiken över hur du har registrerat ditt stämningsläge över tid.

Påminnelser

Ställ in påminnelser för att hjälpa dig komma ihåg att registrera ditt stämningsläge och/eller att ta din medicin.

Egenvård

Goda råd och vägledning om sömn, kost och motion.

Anders Halvarsson svarar



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



Allergi

Jag har sedan en allergisk reaktion (misstänker baljväxter) i utlandet haft återkommande värk och gaser i magen samt oregelbundna toalettvanor under sex månader. Jag får för mig att tarmen behöver extra lång tid för att bryta ner maten. Jag har provat att äta glutenfritt och känner mildare besvär men misstänker att det bara är för att magen har mindre kolhydrater att bryta ner. Jag känner mig svag i kroppen och magen känns tung mellan toalettbesöken. Kan detta vara en komplikation från min allergi/matförgiftning i utlandet? Vad kan det annars vara? Jag har aldrig haft problem med magen innan, och har alltid ätit fiberrikt samt tränat regelbundet.

Kvinna, 20

När det gäller magar är det allt svårt att säga i det enskilda fallet vad det kan bero på utan en närmare utredning. Har man tidigare varit helt bra i sin mage brukar man efter ett beskrivet tillstånd kunna bli bättre i en framtid igen. Man får under tiden vara en smula sin egen detektiv och försöka att se vad reaktionerna blir, beroende på vad man äter och vad man gör. Viktigt nu är att du fortsätter att motionera på ett bra sätt och att du håller din vikt.

Anders Halvarsson

GIKT

Jag har värk på utsidan av fotvalvet, det vill säga kanten av fottrampet. Det smärtar lite när jag går. Man har konstaterat för hög urinsyra. Jag har ätit diklofnak två per dag och en Allopurinol per dag under en vecka, men vill ha snabbare tillfrisknande. Dricker måttligt med alkohol, är en något överviktig 72 årig man. Jag vill ut och röra på mig.

Man, 72

Har det med ett gikt anfall att göra kan det ta några dagar innan det vänder. Hög men kortvarig Diklofenakdos brukar få besvären att minska avsevärt. Allopurinol används sedan om man har högt urinsyravärde för att minska risken för förnyade anfall. Bra om man sedan kan gå ned lite i vikt och fortsätta att vara återhållsam med alkohol.

Anders Halvarsson



Trötthet och diabetes

Jag undrar varför trötthet är ett vanligt symptom vid diabetes?

Jonna, 25

Tröttheten kan ju alltid variera både med och utan diabetes. Ofta är tröttheten framträdande om man har stora svängningar i sockerläget och då mest om man har för låga blodsockervärden. Jag har patienter som nästan aldrig känner något speciellt och andra vilka är mycket känsliga för blodsockerändringarna. Som vanligt är det alltid individuellt hur man reagerar på olika värden och tillstånd.

Anders Halvarsson

SVÄLT

Jag är en tjej som har en fundering. Jag har länge hört att om man inte äter riktigt, exempelvis bara äter en måltid per dag, så ställer kroppen in sig på svält och omvandlar det mesta man äter till fett på kroppen. Stämmer detta? Borde inte kroppen först använda sig av fett som redan finns på kroppen och förbränna det?

Kvinna, 20

Det finns bara en sanning: Hur mycket energi tillför man kroppen och hur mycket gör man av med? Sedan har det ju alltid diskuterats hur man skall fördela detta. Uppdelat över dygnet som vi har i vår kultur med frukost, lunch och lite kvällsmat eller som i andra oftast sydliga länder, där man äter ett stort huvudmål sent på kvällen och som följd en ynka liten frukost på morgonen? Håller man sin vikt, känner sig och är frisk samt att man får i sig tillräckligt med näringsämnen och vitaminer, klarar man sig nog mycket bra oavsett hur man fördelar tidpunkterna med födointaget!

Anders Halvarsson

Hämta appen via QR-koden:



www.letstalk.se

Let's talk

Ny app som kan vara ett stöd mellan besöken med vården och skapa förutsättning till ökad delaktighet i behandlingen



Anders Halvarsson svarar

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

HUVUDVÄRK

Jag har en intensiv huvudvärk på natten. Det konstiga är att när jag vaknar och går upp, så går huvudvärken bort med detsamma. Ibland räcker det att jag sätter mig i sängen och sover. Men så fort jag lägger huvudet på kudden kommer den tillbaks igen. Det är en bultande smärta i hela huvudet. Först efter några timmar går den över och på småtimmarna kan jag somna om och sova lugnt. Eftersom jag är pensioner så kan jag sova lite längre på morgonen och på dagen känner jag mig inte speciellt trött, men det kan hända att jag somnar på eftermiddagen om jag lägger mig för att vila. Jag har gjort test för sömnapné eftersom jag snarkar och det verkar som att jag ligger i riskzonen att ha det. Vad kan huvudvärken bero på?

Kvinna, 66

Huvudvärk kan orsakas av många olika faktorer. Inte sällan har det med nacken att göra som jag gärna skulle föreslå att du får undersökt av läkare eller sjukgymnast. Man brukar föreslå att man inte har för stor kudde i sängen exempelvis. En närmare undersökning är här alltid på sin plats, även när det gäller det allmänna tillståndet i övrigt.

Anders Halvarsson

MAGEN KURRAR

Jag mår väldigt dåligt över min mage då den kurrar och låter otroligt högt, flera gånger varje dag. Det är extremt pinsamt under lektioner och vid folksamlingar. Jag behöver varken vara hungrig eller mätt utan det kan komma när som helst. Det är inga tysta ljud utan det är ljud som är starkare än normal samtalston. Nu har det hållit på länge och jag börjar bli riktigt orolig. Sökte på det och kom fram till att det kunde vara något av gluten eller magsäckscancer. Vad borde jag göra?

Kvinna, 16

Jag tycker förstås att du skall söka läkare när du har så pass uttalade besvär och om besvären fortsätter! Sannolikheten för att du skall ha magsäckscancer i din ålder får man nog anse vara minimal!

Anders Halvarsson



Min fyraåring är utvecklingsförsenad inom flera områden (han kanske är som en treåring). Hemma använder vi inte blöja och han kan kontrollera blåsan och avföringen dagtid om vi tar honom till toaletten med någon timmes mellanrum. Någon enstaka gång kan han säga till att han behöver gå på toaletten. På förskola vägrar de ta honom till toaletten, de anser att barnen själva måste säga till, annars ska de ha blöja både där och hemma. Blöjor eller inte vad anser du?

Kvinna, 31

Då det är att agera utifrån de individuella problemen, anser jag att det är viktigt att ni har en bra dialog med personalen på förskolan, samt att ni hör vad man har att säga på BVC när det gäller just detta. Man kan vidare ta kontakt med barnkliniks habiliteringsavdelning exempelvis.

Anders Halvarsson

SMÄRTA

Jag har en fruktansvärd smärta i ländryggen/korsbenet. Har haft det i ett år nu och har gått på sjukgymnastik i sju månader och fått kortisonsputa, men det har inte blivit bättre. Smärtan blir bara värre ju längre tiden går. Jag har även ätit inflammationshämmande läkemedel. Har bett min läkare om att få en röntgen, men han säger nej för han vet inte vad man ska leta efter. Står snart inte ut längre!

Sussi 46

Har du de beskrivna besvären måste man ju förstås gå vidare med utredning där röntgen ingår. I första hand en vanlig så kallad slätröntgen. Visar denna inget och det är fortsatta besvär måste man gå vidare med datorröntgen CT eller magnetkamera MR. Alltid är din sjukhistoria och beskrivning av symtomen viktigast, men man måste ju jobba vidare tills man får en rimlig diagnos. Inte heller fel att man hör vad en annan läkare har att säga om just dina besvär!

Anders Halvarsson

Blod i sperman

För två månader sedan så upptäckte jag blod i sädesvätskan. Inte så trevligt, och är förstas bekymrad. Jag har letat på nätet och svaren varierar från prostatacancer till helt normalt. Jag lever i ett stabilt förhållande sedan nio år. För två veckor sedan försvann blodet i sädesvätskan, till min stora lättnad. Problemet som istället kom som ett brev på posten var att det bara kommer ett par droppar vid orgasm, liksom inget "tryck". Har aldrig haft problem med detta tidigare. Samtidigt en svag värk i testiklarna. Nästan som om ett "övertryck" där ner som inte kan ta sig ut. Ingen försvagad stråle när jag kissar och inga andra hälsoproblem. Jag är 42 år. Vad kan detta vara?

Man, 42

Ser man till tillfället med blod i sperman är det oftast helt ofarligt, men jag tycker ändå att du skall låta dig undersökas. Man känner då på prostatakörteln och undersöker vidare pungen för att känna på testiklar och bitestiklar. Har man någon form av obehag i sammanhanget skall det alltid undersökas. Går man omkring och funderar för mycket och för länge kan sådana här saker som vi säger "sätta sig på psyket"!

Anders Halvarsson

ÖRONVAX

Ända sedan jag var liten har jag haft mycket öronvax. Har alltid använt öron topps (vet att man inte ska) och gör det fortfarande. Förr blev det alltid vax på dem men nu har jag inte det längre. Är det normalt att sluta producera vax? Jag har alltså inte ändrat något beteende men vaxet har försvunnit.

Kvinna, 36

Under livets gång kan mycket väl saker och ting ändra sig när det gäller hur kroppen reagerar. När det gäller hörselgångarna skall man "petta sig med armbågarna"! Ju mera man är inne och irriterar desto lättare blir det irritation med katarr och ökad produktion av öronvaxet som följd. Kan berätta att jag har haft ett par kvinnor som under graviditet varit utomordentligt stora vaxproducenter där det efter förlossningen blivit normaliserat igen! Båda kvinnorna hävdade absolut bestämt att de inte petade sina hörselgångar. Frågan blir då förstås om det hela är beroende på de ändrade hormonella förhållandena i kroppen som det ju blir i livets olika skeden? Det skulle ju då kunna förklara varför man har perioder med riklig vaxbildning som sedan ändrar sig och blir mindre framträdande.

Anders Halvarsson



ENERGIDRYCK

Jag har läst i tidningar och skrifter om hur energidryck är farligt för hälsan. Fokus ligger på ämnena Koffein och Taurin. Jag har nämligen hittat en produkt som säger sig vara helt naturlig. Energidrycken innehåller naturliga ämnen som guarana och ginseng samt är den helt fri från taurin. Koffeinet kommer ifrån guarana istället för kaffeböner, är det någon hälsomässigt fördel? Vad jag främst vill veta är om drycken är ofarlig med tanke på dess ingredienser, guarana, ginseng och att den är fri från Taurin? Är den att rekommendera för personer som vill ha ett energitillskott utan att oroa sig för innehållet?

Gustav, 17

Dricker man tillräckligt mycket är all dryck farlig! Dricker man med måtta är det ofarligt. Dricker man regelbundet får man alltid i sig koffeinet och då kan man på sikt utveckla ett tillstånd med huvudvärk, på samma sätt om man dagligen dricker mer än åtta till tolv koppar kaffe om dagen. Med måtta är de här dryckerna inte farliga. Vidare är det inte nödvändigt att behöva dricka varje dag och efter varje ansträngningstillfälle!

Anders Halvarsson

Få en naturlig vardag

Den unika rena tabletten med mjölksyrabakterier

Den har en upplösningstid på 120 minuter vilket gör att bakterierna hamnar på rätt plats.

Probimin innehåller endast naturliga råvaror! Laktos- och glutenintoleranta kan äta Probimin.

Framtagen och kvalitetsäkrad av svenska forskare.

Probimin har en hållbarhet på 24 månader.

Läs mer och beställ idag på vår hemsida!

www.probimin.se





Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar och medicine doktor på kliniken Skin Doc Mörby.



Löss

Jag undrar hur lång tid det tar innan det visar sig att man har löss från det att man träffat nån med löss?

Gunilla, 42

Synnerligen individuellt, somliga kan ha mycket löss utan att reagera. Det tar några dagar för ägget att kläckas och cirka tio dagar innan lusen är äggmogen. Den lever sen i runt tre veckor och lägger en handfull ägg per dag. Sen räcker det inte med att träffa någon för att få löss. Det krävs en tät och nära kontakt mellan huvudena för att lössen skall vandra över.

Anders Hallén

AKNE

Jag är en kille på 16 år, som håller på att tampa med acne på både rygg och bröst! Snart haft problemet i två år och det blir alltid bättre på sommaren när man badar och solar mycket. Men när hösten/vinter kommer, blir det värre! Undrar om du har några tips/knep, som skulle göra det bättre och till slut försvinna!

Robin, 16

Akne på bålen är alltid besvärligt och ofta lite mer svårbehandlat. Starta med Basiron Wash som är någorlunda hanterlig på bålen. Om du har klen effekt efter två månader bör du söka för ytterligare behandling, i synnerhet om du har tendens till ärrbildning. Akne läker alltid ut men man vet aldrig när. Även om den är vanligast då, så har akne i sig inget med puberteten att göra.

Anders Hallén

PPP

Vad gör jag åt min PPP (psoriasis som sitter på handflator och fotsulor)? Jag har provat ljusbehandling med bad, kortison, antibiotika i 20 dagars kurer, men det blir bara värre och värre. Uppgiven!

Maria, 56

Du skriver inte om du röker för gör du det är rökstopp åtgärd nummer ett. Det finns ytterligare interna behandlingar att pröva men det skall du diskutera med den hudläkarkontakt du uppenbarligen har.

Anders Hallén

SÅR PÅ PENIS

Jag har sedan tre år tillbaka en sambo och det senaste året så har jag börjat få sår på penissträngen efter samlag. Det händer aldrig vid oralsex eller om hon är riktigt blöt i underlivet. Detta har aldrig varit ett problem innan, men nu blir där ibland en liten spricka på samma ställe på strängen och det svider såklart lite. Det läker snabbt så jag har aldrig visat det för någon läkare. Penisen har ju inga andra problem men detta tycker jag är lite konstigt. Jag tror inte heller att strängen är för kort får det gör inte ont när jag drar tillbaka förhuden. Vad kan detta vara?

Man, 29

Det har nog blivit en lite ärrbildning på platsen för de återkommande sprickbildningarna. Eftersom det är så envist återkommande kan du nog behöva en liten operativ åtgärd. Sök i första hand en urolog.

Anders Hallén

SKABB

Jag blev diagnostiserad med skabb och behandlade mig med tenutex och tvättade verkligen allt. Även om jag inte heller samma skor som jag använt innan jag behandlade mig. Det kliade direkt efter behandlingen, vilket slutade efter ett tag, men nu har klådan kommit tillbaka. Innan jag behandlade mig kliade det mellan fingrarna, handleder, ljumskar, lår, mage, armveck/bågar och revben. Jag har inga nya utslag vad jag har kunnat se, men det kliar nu mer än innan. Vad ska jag göra?

Johanna, 23

Att du återfått din klåda låter knepigt. Jag tycker du skall söka så att man får säkerställa om du fortfarande, eller igen, har en skabbinfestation. Att försöksvis behandla upprepade gånger med Tenutex är ingen bra idé eftersom det kan orsaka eksem – som också kliar.

Anders Hallén

Torr hud

Jag har vuxenacne och har behandlat med Basiron 5 % i en månad och sedan efter ett läkarbesök istället påbörjat behandling med Duac gel. Som väntat blir jag torr i huden. Min fråga är om det går bra att smörja med en återfuktande kräm (anpassad för acnebehandling) fem till tio minuter efter att läkemedlet strukits på, eller om detta försämrar effekten av behandlingen?

Jenny, 28

Du kan lägga på din återfuktare utan att tappa behandlingseffekt. Sen är vuxenacne en mångtydig term. Ibland avses rosacea och då är varken Basiron eller Duac speciellt bra.

Anders Hallén



SVAMP I LJUMSKARNA

Jag har haft svamp i ljumskarna av och till nu i flera år. Har provat flera olika krämer och även behandlat svamp på fötterna samtidigt. Dock så kommer svampen tillbaka varje gång efter några månader. Har inte tätt åtsittande kläder. Har även fått ett piller mot svampen men även då återkom den. Finns det något mer att göra eller ska jag acceptera att jag kommer att ha svampen kvar resten av livet?

Johan, 36

Om vi förutsätter att diagnosen är rätt och att det är din svamp på foten som "hoppas upp" till ljumskan (vilket inte är orimligt) så är det fotsvampen som är det envisa problemet. En del av mänskligheten är mer eller mindre kroniska bärare av svamp på fötterna och den aktuella svampen finns i praktiken överallt där det finns människor. Så svamp på fötterna lär du komma att ha. Däremot tycker jag inte du skall behöva ha besvär hela tiden. Få bort den från ljumskarna brukar inte vara någon omöjlig uppgift. Genom att behandla fötterna ett par gånger per månad med svampdödande kräm kanske inte håller fötterna helt svampfria, men bör hålla ner mängden svamp så att den slutar besvära dig – och låter bil att attackera ljumskan.

Anders Hallén

HÅRBOTTEN

Jag är en kille på 18 år och har haft problem med min hy i ansiktet och hårbotten väldigt länge. Jag blir lätt röd och är väldigt torr och fjällar. Det kan vara stora bitar som man kan dra bort och det svider i ansiktet. Mestadels fjällar det i pannan och vid ögonbrynen samt vid kinderna och längs näsan. Hårbotten fjällar också och är väldigt lätt irriterad. Vad ska jag göra?

Man, 18

Det du beskriver är närmast ett mjälleksem – seborroiskt eksem. Grundbehandling är oftast svagt kortison med en svampdödande komponent. Preparaten finns receptfritt på apoteket och heter Daktacort eller Cortimyk. Till hårbotten skall du köpa ett mjällschampo med ketokonazol.

Anders Hallén

Förhuden

För cirka sex år sedan hände något med min sambos förhud när han masturberade. Den "lossnade" och det gjorde fruktansvärt ont, väldigt mycket blod. Efter det har förhuden blivit trång och går inte att föra ner. Det är som en hård ring på toppen. Han har försökt tänja ut den men det funkar inte. Han är väldigt nervös för att gå till läkare.

Marie, 42

Den initiala olyckshändelsen du beskriver känner jag inte igen. Men det du sen beskriver låter som en typisk BXO – balanitis xerotica obliterans; namnet är en beskrivning av den ärrbildning som uppkommer på penis. Svenskt namn finns inte, men det rör sig om en inflammationssjuka i de yttre hudlagren och den inflammationen läker med den ärrbildning som ger den strama ringen. Det är alltså en inflammation – inte en infektion, så det finns ingen smittsamhet. Ibland räcker det med lokalbehandling med extra stark kortisonsalva. Räcker inte det är en operation som tar bort den strama ringen inget riskabelt ingrepp.

Anders Hallén



Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

SJUK PÅ DELTID

Jag undrar om man kan sjuk-skriva sig själv på deltid en vecka?

Anonym

Om du är sjuk och känner att du inte kan arbeta din totala arbetstid så kan du komma överens med din arbetsgivare om deltidssjukskrivning. Om du är sjuk i mer än en vecka behöver din arbetsgivare ett läkarintyg på att du inte kan arbeta för att du ska kunna få sjuklön.

Carina Sandell Wellander

HUR STOR ERSÄTTNING?

Jag har varit sjukskriven i en månad nu. Jag vet att arbetsgivaren ska betala 80 procent i sjuklön de två första veckorna. Hur mycket blir sjuklönen från arbetsgivaren och därefter sjukpenningen från Försäkringskassan?

Anonym

Din arbetsgivare betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karenssdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare.

Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning. Din sjukpenning är cirka 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst, SGI. Lättast ansöker du på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Kom ihåg att skicka in ditt läkarintyg även till oss på Försäkringskassan. I vårt beräkningsverktyg Kassakollen, som finns på vår webbplats, kan du enkelt knappa in din månadslön och se vad du på ett ungefär får i sjuklön och sjukpenning under din sjukskrivning.

Carina Sandell Wellander

Sjuk och pensionär

Jag är pensionär men arbetar fortfarande. Har varit sjukskriven i fem veckor nu. Hur bär jag mig åt för att få ersättning från er?

Anonym

Om du arbetar och går miste om arbetsinkomst kan du få sjukpenning från Försäkringskassan även om du är pensionerad. Du måste tjäna minst 10.700 kronor per år.

Om du är anställd och har inplanerade arbetsdagar ska din arbetsgivare betala dig de första 14 sjukdagarna. Därefter ska din arbetsgivare anmäla din sjukfrånvaro till Försäkringskassan och då kan du gå in på vår webbplats www.forsakringskassan.se och ansöka om sjukpenning. Om du är uppdragstagare anmäler du dig den första sjukdagen till Försäkringskassan. Enklarest gör du det på vår webbplats.

Carina Sandell Wellander



FÖRLÄNGD SJUKSKRIVNING

Jag har varit sjukskriven sedan i höstas. Mitt läkarintyg gick ut och nu har jag fått ett nytt och är fortsatt sjukskriven. Behöver jag göra någonting mer än att skicka in det till er för att få fortsatt sjukpenning?

Anonym

Om din sjukskrivning ska förlängas så är det bara läkarintyget som behöver skickas in. Det fungerar som en ansökan om mer sjukpenning. Om du däremot förändrar omfattningen av sjukskrivningen, så kan vi behöva fler uppgifter. Om det är en ökad omfattning, från till exempel deltidssjukskrivning till heltidssjukskrivning, behöver du meddela oss på en särskild blankett eller direkt på Mina sidor på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.

Carina Sandell Wellander

FÖRSENAD SJUKANMÄLAN

Om jag inte har sjukanmält mig till Försäkringskassan första dagen jag blev sjuk, vad händer då?

Anonym

När du gör en sjukanmälan till Försäkringskassan så anger du på ansökan från vilken dag du ansöker om sjukpenning. Du har upp till sju dagar på dig att sjukanmäla dig från den dagen du insjuknade, så du behöver inte känna någon oro över att du missade en dag.

Carina Sandell Wellander



RÄCKER ELEKTRONISK ANSÖKAN?

Jag var häromdagen inne på Mina sidor på www.forsakringskassan.se och sjukanmälde mig. Måste jag fylla i papperna som kom hem i brevlådan idag? Måste jag skicka kopior på mina läkarintyg fast min läkare har skickat dem till er? Jag kan se på Mina sidor att ni har fått in dem på min sida.

Anonym

Om du anmäler och ansöker om sjukpenning i våra elektroniska tjänster på Mina sidor på www.forsakringskassan.se så behöver du inte fylla i och skicka in blanketten som kommer hem i brevlådan. Om din läkare har skickat läkarintyget elektroniskt till oss så behöver du inte skicka in det heller. På Mina sidor på www.forsakringskassan.se kan du se om ansökan och läkarintyg har kommit in, du kan även se när din sjukpenning betalas ut och hur mycket det är. För att göra det ytterligare enklare för dig så kan du anmäla att få meddelande om nya handlingar skickade till din mejl eller via sms.

Carina Sandell Wellander

Slippa karenssdag

Jag lider av återkommande migrän och måste sjukskriva mig varje månad på grund av detta. Kan man slippa karenssdag vid varje ny sjukfrånvaro om man får ett läkarintyg som styrker diagnosen? Det är frustrerande att behöva vara borta så ofta från jobbet och det blir också kostsamt.

Anonym

Man kan få särskilt högriskskydd om man har en medicinskt väl dokumenterad sjukdom som gör att man troligen måste vara borta från arbetet minst tio gånger per år. Då har man ingen karenssdag utan kan få sjukpenning eller sjuklön redan från första dagen. Försäkringskassan betalar hela sjuklönekostnaden till arbetsgivaren.

Ansökningsblankett finns på vår webbplats, www.forsakringskassan.se. Du behöver även ett läkarintyg från din läkare som styrker din sjukdom.

Carina Sandell Wellander

Allergi i näsan?

Allergispray
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel
Finns på apotek



Flutikason Teva (flutikasonpropionat) nässpray, suspension används mot snuva och nästäppa orsakad av allergi mot t.ex. pollen (s.k. hönsnuva), djur eller damm. Kan också användas vid rinnsnuva, nästäppa och nysningar utan allergisk orsak (s.k. vasomotorisk snuva), men ej vid vanlig förkylningssnuva. Receptfritt läkemedel i förpackning 50 mikrogram/dos, 60 doser. Råd gör med läkare före användning under graviditet eller vid amning. Ges inte till barn under 12 år utan läkares anvisning. För mer information se bipacksedel i förpackning eller www.fass.se.

TEVA Scandinavia

Teva Sweden AB

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

**Försäkringskassan svarar**

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

Vilka dagar räknas?

Betalas sjukpenning från Försäkringskassan ut i kalenderdagar eller missade arbetsdagar? Det vill säga betalar Försäkringskassan ut ersättning för sju dagar i veckan?

Anonym

De första 14 dagarna som du är sjuk får du sjuklön från din arbetsgivare. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning alls. Vilka dagar du får ersättning för reserande dagar kan du fråga din arbetsgivare. Om du är sjuk i mer än 14 dagar så ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan för att du ska kunna få sjukpenning. Sjukpenningen är kalenderdagsberäknad, det innebär att du får ersättning för varje dag du är sjuk, även lediga dagar som kanske infaller på lördag till söndag.

Carina Sandell Wellander



HALVTIDSSJUKSKRIVEN

Jag är gravid i vecka 29 och arbetar heltid. Nästa vecka ska jag börja jobba 50 procent enligt min läkares ordinationer. Betyder det att jag inte får jobba över en sekund utöver min halvtid av min tjänst (100 procent) som jag har idag?

Anonym

Huvudregeln är att man ska arbeta del av dag när man är sjukskriven på deltid, så för att få halv sjukpenning måste du avstå från att arbeta hälften av din normala arbetstid. Men halv arbetstid behöver inte alltid innebära att du arbetar halva dagar. Det finns vissa möjligheter att förlägga arbetstiden på annat sätt om det är medicinskt bättre för dig. Du ska i så fall kontakta din handläggare och diskutera hur ni kan lägga upp det för dig.

Carina Sandell Wellander

BÖRJA ARBETA LITE

Jag är helt sjukskriven men vill börja arbeta två till tre timmar per dag. Hur gör jag då? Vart vänder jag mig?

Anonym

Visst kan du prova på att arbeta lite grann om det fungerar trots dina besvär. Försäkringskassan betalar ut sjukpenning för 100 procent, 75 procent, 50 procent eller 25 procent. Det innebär att om du normalt har en arbetstid på åtta timmar per dag (40 timmar per vecka) och kan arbeta två timmar per dag så får du 75 procent i sjukpenning. Om du kan arbeta fyra timmar per dag så får du sjukpenning på 50 procent. Om du har andra arbetstider så kan din deltid se annorlunda ut.

Jag föreslår att du kontaktar din personliga handläggare som kan ordna ett avstämningsmöte med dig och din arbetsgivare för att komma överens om vad som kan fungera.

Carina Sandell Wellander

BEHÖVS LÄKARINTYG?

Behövs ett läkarintyg om man varit sjuk sista dagen innan man gått på en veckoleddighet (som ingår i schemat) och man råkar bli förkyld med feber första jobbdagen efter ledigheten? Jag har ju inte varit frånvarande från jobbet i en vecka, däremot ledig.

Anonym

Om du blev frisk igen mellan dina arbetspass så behöver du inget läkarintyg, det är först från och med åttonde sjukdagen som det behövs. Däremot så får du en ny karensdag eftersom det är ett nytt sjukfall som infaller mer än fem dagar efter det senaste. Annars så finns det en återinsjuknanderegeln som innebär att du slipper en ny karensdag om du blir sjuk inom loppet av fem dagar från det tidigare sjukfallet.

Carina Sandell Wellander



ÅKA UTOMLANDS

Får man åka utomlands när man är sjukskriven? Jag har opererat handleden.

Anonym

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Gå in på Mina sidor på vår webbplats www.forsakringskassan.se. Där kan du fylla i blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430" som du skickar in elektroniskt till oss. Det är viktigt att du ansöker i god tid så att du hinner få ett beslut innan du reser.

Carina Sandell Wellander

**Läkemedelsverket svarar**

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

TROMBYL

Vad är anledningen till varför man inte ska inta Trombyl och Enalapril samtidigt?

Anita, 67

Enalapril används bland annat för att behandla högt blodtryck och Trombyl för att motverka uppkomsten av blodproppar. Trombyl och Enalapril är en vanlig kombination. Det aktiva ämnet i Trombyl heter acetylsalicylsyra. Vid de styrkor som Trombyl finns i, 75 resp 160 mg, har man inte sett någon negativ inverkan på Enalapriils effekt. Det finns en risk att den blodtrycks-sänkande effekten av Enalapril blir försämrad vid användning av vissa receptfria värktabletter som innehåller acetylsalicylsyra i högre mängder. Exempel på sådana receptfria preparat är Treo, Magnecyl, Bamyl och Aspirin.

Läkemedelsupplysningen

STREPTOKOCKER

Jag äter penicillin (tikacillin) mot streptokocker och undrar efter hur lång tid jag slutar att smitta? Jag har ätit i två dygn och mår redan bättre, har jag slutat att smitta då?

Linn, 23

Det finns olika sorters streptokockinfektioner och läkningstiden varierar för dessa. Det är alltid viktigt att fullfölja en antibiotikakur och behandlingen ska inte avbrytas för tidigt om inte allvarliga biverkningar skulle uppstå. Din läkare kan avgöra när du bör vara smittfri utifrån vilken typ av streptokockinfektion som du har.

Läkemedelsupplysningen



Antibiotika

Jag ställer en fråga åt min pappa. Vi undrar ifall det är farligt att ta antibiotika ett par dagar när man tar sömntablett varje kväll.

Eleonore

Det är ovanligt att antibiotika och sömntabletter påverkar varandra. Eftersom det finns olika sorters antibiotika och sömntabletter är det dock svårt att säga hur läkemedlen din pappa tar fungerar ihop. Det är viktigt att informera sin läkare om vilka läkemedel man har sedan tidigare så att den behandlande läkaren kan ta ställning till om det är en lämplig kombination när ett nytt läkemedel skrivs ut.

Läkemedelsupplysningen



Bäst före

Jag har pollenallergi och hittade några Loratadin tabletter. Problemet är att "bäst före" datumet på dem var i november 2011. Kan man använda dem ändå? Är det farligt? Eller är det bara att effekten kanske inte blir densamma?

Johan, 23

Läkemedel som har passerat sista förbrukningsdatum ska inte användas, utan lämnas in på ett apotek för destruktion. Med tiden kan läkemedel brytas ned, särskilt om de kommer i kontakt med luft och fukt. Det kan inträffa trots väl förslutna förpackningar. Företaget gör studier på hållbarheten och kvaliteten kan garanteras till utgångsdatum. Loratadin är ett receptfritt läkemedel. Prata med ditt apotek så hjälper de dig om du behöver köpa en ny förpackning.

Läkemedelsupplysningen

Viktigt med rena öron



Inflammation i ytterörat är vanligt bland våra husdjur och orsaken är oftast bakterier och jästsvamp. Djur som har tunga, hängande öron drabbas särskilt då öronen täpper till örongången och skapar en fuktig, varm miljö där mikroorganismer trivs. Liknande effekt kan orsakas av förträngningar i hörselgången. Päls i örat kan göra att vax och sekret samlas i stor mängd där bakterier kan frodas. På välsorterade apotek kan du hitta öron spray som hjälper till att förebygga bakteriangrepp i öronen och samtidigt återfuktar och smörjer torra öron. Det i sin tur minskar risk för hudsprickor och klåda.

Övervikt hos hundar

Övervikt hos hundar är mer vanligt än man kan tro. Övervikt bidrar till, precis som för människor, försämrad hälsa och livskvalitet. Undersökningar har visat att måttlig övervikt (cirka 5 kg för en hund som ska väga 25 kg) förkortar livet för hunden med två år. Det finns några punkter du kan tänka på för att ta reda på om din hund är överviktig. Det är även bra att hålla koll på din hunds vikt.

- En normalviktig hund skall vara så slank att när du stryker med fingrarna över sidan på bröstkorgen så ska du känna revbenen



lika lätt, som du känner benen i din egen hand om du knyter den och stryker med andra handens fingrar över handryggen. Det gäller även om hunden har tjock päls.

- Hunden ska inte vara så smal att man på en korthårig hund kan räkna revbenen på avstånd.
- Höftben eller ryggrad ska inte kännas alltför utstickande och spetsiga. Här varierar det dock mellan olika raser.

Om du är osäker, fråga veterinär om råd.
Källa: Veterinären.nu

POLLENALLERGI HOS HUND

Pollenallergi hos hundar är inte helt ovanligt och debuterar vanligtvis någon gång mellan ett och tre års ålder. Det är en svår allergi att förebygga eftersom pollen finns överallt. Det finns tabletter, men även medel som hjälper till att stilla klådan eller minska mängden pollen hunden tar upp genom huden. I svåra fall kan man behöva behandla med kortison.

SYMPTOM VID POLLEN-ALLERGI HOS HUND

- Klåda
 - Rinniga ögon
 - Bitande/slickande på tassarna
 - Snuva
- Misstänker du allergi hos din hund, kontakta veterinär. Diagnosen ställs efter en utredning som ibland kan ta lång tid. Genom pricktester och blodprover tar man reda på vilka ämnen eller vilken typ av pollen hunden är allergisk mot.

Källa: Agria Djurförsäkringar

Din hund kan få borrelia av fästingbett

Fästingar kan påverka även husdjuren. Till exempel kan hundar få borrelios vars symtom brukar visa sig två till sex veckor efter själva bittet.

SYMPTOM PÅ BORRELIOS

- Nedstämdhet
 - Svullna lymfkörtlar
 - Svullna leder
 - Värkande leder
- Husdjuret kan även drabbas

av anaplasmos (ehrlichios) och symtomen här uppstår redan efter fyra till tio dagar.

SYMPTOM PÅ ANAPLASMOS

- Feber
- Trötthet
- Nedstämdhet
- Stelhet
- Haltande
- Diarré
- Kräkningar

Känn dagligen igenom ditt husdjurs päls under fästingsäsongen och ha en fästingplockare hemma så att du enkelt och smidigt kan plocka bort fästingen utan att några delar blir kvar. Det finns en uppsjö produkter för att förebygga fästingar hos husdjur men det bästa är att själv kontrollera husdjuret dagligen för att försäkra sig om

att inga fästingar har fått fäste. Fästingarna tenderar även att flytta sig till oss människor, så även det är en anledning att se att inga fästingar följer med in!
Viktigt: Fästingmedel specifikt för exempelvis hundar bör endast användas på hundar. Använd inte samma fästingmedel på olika typer av djur, då det kan skada ditt husdjur!
Källa: Doktorn.com

i say:

URINVÄGSINFEKTION

i say:

URINVÄGSINFEKTION

EN SKONSAM
BEHANDLING MED
BEVISAD EFFEKT

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!



CE 0181 Medicinteknisk produkt

ca™ cranberryactive

i say: URINVÄGSINFEKTION

Behandlar och förebygger urinvägsinfektion. i say: urinvägsinfektion kan användas i upp till 4 veckor. 1 kapsel innehåller 500 mg Cranberry Active™. Rekommenderas ej till barn under 12 år. Läs bruksanvisningen noga före användning. För ytterligare information se www.isay.se. Marknadsförs av Midsona Sverige AB. www.midsona.se.



i say: är en ny serie på apotekens hyllor. Produkterna erbjuder egenvårdslösningar inom breda indikationsområden. Produkterna är utvecklade för att fungera tillsammans med kroppens egna processer. Finns att köpa på Apoteket AB.

i say:

BE GOOD TO YOUR BODY

www.isay.se

Gott & hälsosamt!

Fler smaskiga recept hittar du på www.doktorn.com

Härligt hälsosam - ät medvetet med syra/bas-kontroll (Bokförlaget Langenskiöld) är en kokbok och kanske framför allt en kostbok. Den är skriven av den vegetariska gourmetkocken Natasha Corrett och nutritionisten Vicki Edgson. Vår kropp behöver såväl kolhydrater som protein och fett, men vi måste kombinera dem på rätt sätt. Rätt balans mellan syrabildande och basbildande födoämnen är avgörande och måltiden som helhet bör bli basbildande för att vi ska må bra, anser författarna. Boken innehåller, förutom en rik receptsamling, en grundlig genomgång av olika födoämnen och hur de påverkar vår kropp.



Text: YVONNE BUSK Foto: LISA LINDER

Gryta på blandade grönsaker och soja

4 portioner

2 tsk sojabönpasta
900 ml renat eller filtrerat vatten
2 kvistar citrontimjan
½ lök, fint tärnad
100 g morötter, grovt tärnad
100 g potatis, grovt tärnad
100 g pumpa, grovt tärnad
100 g zucchini, grovt tärnad
100 g blandad röd och gul paprika, urkärnad och grovt tärnad
100 g fast tofu, grovt tärnad

Lös upp sojabönpastan i vattnet i en stor kastrull. Koka upp, lägg i citrontimjankvistarna och sjud i 3-4 minuter för att låta dem ge smak åt buljongen. Ta bort citrontimjankvistarna. Tillsätt lök, morot och potatis och låt det sjuda i 10 minuter. Tillsätt pumpan, zucchini och paprikan och låt det sjuda i ytterligare 5-10 minuter, eller tills grönsakerna precis har blivit mjuka. Tillsätt tofun och låt det sjuda i ytterligare 2 minuter. Servera genast i uppvärmda skålar och garnera med koriander och skivor av vårlök, om så önskas.



Mandelkaka med citron och vallmofrö

10 portioner

4 ägg
60 g honung
22 g vegansmör, plus extra för att smörja formen
250 g malda mandlar
1 tsk bakpulver
Finrivet skal och saft från 3 små eller 2 stora citroner
Smält rå choklad som topping (valfritt)

Värm ugnen till 160 grader. Vispa ihop äggen med honungen i en skål. Blanda smöret och de malda mandlarna noga i en separat skål och rör gradvis ner äggblandningen tills det hela är slätt. Tillsätt bakpulvret och citronskalet och citronsaften och blanda noga. Rör sedan ner vallmofröna. Häll blandningen i en smord 20-25 cm bred form med löstagbar kant och grädda i 30 minuter tills den är gyllenbrun (täck kakan med alu-folie om den blir brun för tidigt). Kakan är klar när den känns fjädrande när man försiktigt trycker ovanpå den. Eller när toppen av en vass kniv eller steknål, som man sticker in i den, är ren när man drar ut den. Låt svalna på ett galler och täck sedan med smält choklad, om så önskas.

Spansk omelett med dill och sötpotatis

4 portioner

200 g sötpotatis, delad i fyra delar på längden och tunt skivad
2 msk olivolja, samt extra för att smörja pannen
6 ägg
30 g röd paprika, urkärnad och skuren i remsor
2 msk finhackad dill
En nypa rosa himalayasalt
Blandade salladsblad att servera med
För variation, tillsätt
60 g skivad purjolök
100 g sparris
Värm ugnen till 160 grader

Lägg sötpotatisskivorna på en plåt, droppa över olivolja och ugnsbaka dem i 20 minuter, tills de är mjuka. Lämna ugnen på. Vispa äggen i en storskål och tillsätt sötpotatisskivorna, paprikan, dillen och en nypa salt. Använd en bit hushållspapper till att olja in en ugnsfast stekpanna med beläggning jämnt med olivolja. Värm på låg värme och häll i äggblandningen. Lossa på omelettens kant med en stekspade var 30:e sekund så att den inte fastnar. När äggen har stelnat ungefär 5 mm från stekpannans kant ställer du in pannan i ugnen och gräddar i 15-20 minuter. För att testa om omeletten är klar kan du trycka på den med en smal stekspade av metall. Det ska inte sippra ut någon äggblandning. Servera varm eller kall med en blandad sallad.



Jag har inte tid att hata människor som hatar mig – jag är upptagen av att älska dem som älskar mig



Från 16 års ålder var Zinat en "kopp-lad fjäril", innan hon lyckades fly från ett kvävande tvångs-äktenskap och ett krigshärjat land.

Fri och färgstark fjäril med brett i repliken

Zinat Pirzadeh är en flitigt anlita stå upp-komiker och föreläsare. Men hon kan sätta många fler titlar på sitt visitkort; syokonsulent, krönikör, konsult, författare... 2010 blev hon utnämnd till Sveriges roligaste kvinna. 2011 kom hennes roman *Fjäril i koppel*. Nu skriver hon på en uppföljare.

Text: YVONNE BUSK Foto: JIMMY HANSEN

Trappuppgången i det alldeles vanliga trevningshuset är anonym och grå. Men på andra sidan Zinat Pirzadehs dörr kliver jag in i en värld som kunde vara hämtad ur Tusen och en natt. Som jag föreställer mig den. Sirliga, orientaliska mönster och starka färger. Rött, turkos, guld och alla tänkbara färger lyser från tapeter, mattor, soffkuddar och från tusen dekorativa detaljer.

Zinat, lång och med långt svart hår, bär ofta själv färgstarka kläder och stora smycken som kunde passa en orientalisk prinsessa. För dagen är hon vacker som alltid, men med något nedtonad klädsel i form av tights, lång tröja och med håret uppsatt.

Tvååriga Mahbanoo, husets prinsessa nummer ett, är på dagis. Men hon påminner om sig själv med ett foto vid öppna spisen och en gåvagn fylld med gosdjur på vardagsrummets stora matta. Mahbanoo betyder månens sessa och är ett gammalt persiskt namn. Men

hon har fler. Lakshmi, Matilda, Birgitta. Hon är yngst i den stora familj som bildades när Zinat 2011 valde att dela livet med sångaren Knut Berggren.

– Man blir kär och plötsligt har man sex barn! säger hon.

De andra fem barnen är pojkar, två är Zinats och tre är Knuts. Dottern Mahbanoo är deras gemensamma. Äldsta sonen är 26 och bor inte hemma, men de andra pojkarna bor hos Zinat och Knut varannan vecka.

– Varannan vecka har vi barn och varannan städar vi. De lämnar saker efter sig, förklarar Zinat och berättar att hon tidigare på dagen hittat ett kycklingben under soffan.

I vilken ände börjar man? Zinat har så många ingångar till spännande samtal. Jobbet som ståuppartist. Flykten från ett tvångsäktenskap i Iran för 24 år sedan. Tiden som syokonsulent på Rinkebyskolan. Författarrollen. Engagemanget mot barn- och tvångsäktenskap. Hon ▶

Fler intressanta reportage på www.doktorn.com

Inlärningsförmågan blir bättre när vi har roligt och då när jag fram med mitt budskap

vill bygga broar, återupprätta den empati som hon tycker saknas så ofta och hon vill få människor att förstå och tala med varandra, även om obekväma saker. Humorn är en effektiv metod, tycker hon. Skrattet öppnar dörrar. Det blir där vi börjar.

– Skrattet frigör endorfiner. Träning, meditation och skratt gör det. Vi känner oss väl till mods av det och – och det är viktigt – inlärningsförmågan blir bättre när vi har roligt. Då kan jag nå fram till människor med det jag vill, säger Zinat.

När hon började som stå upp-komiker ville hon först och främst få människor att skratta. Men med tiden har det också blivit viktigt att väcka tankar som stannar kvar när skrattet har tystnat.

– Det är jag som håller i mikrofonen och har ordet när jag står på scenen. Då bär jag också på ett ansvar, säger hon.

Hon utmanar gränser. Rör vid känsliga områden. Hon skriver alltid sina egna texter och de kan handla om vitt skilda saker. Från hennes nuvarande vardag som mamma och styvmor, till hur det kan vara att leva som kvinna i Iran och svåra ämnen som hedersmord. Men att driva med känsliga frågor har sitt pris.

– Jag är inte så populär hos rasister och fundamentalister. Men skulle jag vara omtyckt av alla hade jag misslyckats. Då skulle jag sakna karaktär, säger hon.

Blir hon angripen biter hon tillbaka. Men Zinat odlar hellre kärlek än hat. Eller som hon själv uttrycker det:

– Jag har inte tid att hata människor som hatar mig. Jag är alltför upptagen av att älska dem som älskar mig.

I föreställningen Bakis i burkan intar hon scenen iförd den traditionella iranska klädedräkten för kvinnor – chador.

– Det är den slampiga varianten av burka. Den täcker inte ansiktet, säger Zinat, som själv bär chador när hon levde i Iran.

– Alla kvinnor hade den och något som är kollektivt är inte så jobbigt. Men man fick inte ha kul i burkan. Inte skratta högt. Då var man lösaktigt. Det behövdes inte mycket för att bli stämplad som lösaktigt i Iran.

”Jag är inte hora. Jag är ju syvokonsulent!”, brukar Zinat skämta från scenen, och berättar att hennes pappa har en bekant som tycker att hon uppfyller alla kriterier för en kvinna som borde hedersmördas. Men att som komiker ta upp det ämnet kräver en lyhörd balans, menar



Zinat blev komiker av en slump. Skulle hon vara omtyckt av alla skulle hon sakna karaktär, poängterar hon.

Zinat, som är mycket engagerad i frågan, bland annat i föreningen Glöm aldrig Pela och Fadime.

Att hon hamnade i komikerfacket, för ungefär elva år sedan, var helt och hållet en slump.

– Jag hade anmält mig till en hattmakarkurs, berättar hon. Jag hade köpt tyg och såg mycket fram mot den. Men det var för få sökande så den blev inte av och jag blev jättebesviken. Jag frågade om det fanns någon annan jag kunde ta i stället. Då fick jag förslaget att gå en kurs i scenframträdande som Adde Malmberg ordnade. Det var i samma veva som jag blev färdig syo-konsulent och jag tänkte att det kunde vara bra att öva på att stå inför en publik, eftersom jag snart kanske skulle stå och prata inför en massa ungdomar.

På kursen fick hon också kontakt med Anna-Lena Brundin och gick en period parallellt med henne för att bli introducerad i yrket.

– Plötsligt var jag komiker! Fördelen med att ha varit inlåst hemmafru i Iran var att hård-disken var tom. Jag var öppen för allt! Och egentligen är hela mitt liv en sammanfattning av en massa slumpar, säger hon.

”Bli aldrig en fjäril i koppel!” sa en stark kvinna i Iran till Zinat, när hon giftes bort som sextonåring. Under några år blev hon ändå en vingklippt och kopplad fjäril, innan hon lyckades fly från både ett kvävande äktenskap och

ett krigshärjat land. 1991 kom hon till Sverige med sin äldste son som då bara var två år.

Fjäril i koppel blev därför titeln på Zinats roman, som kom 2011. I den följer vi huvudpersonen Shirin från barndomen, genom tonåren då hon tvingas in i ett äktenskap, tills hon som ung mamma bestämmer sig för att fly landet. Händelseutvecklingen speglas mot det allt omänskligare samhälle som växte fram i Iran på 80-talet. Religiösa ledare hade tagit makten och krig pågick med grannlandet Irak. I huvudsak är berättelsen en beskrivning av Zinats eget liv.

– Jag har valt att kalla den roman. Vissa detaljer stämmer inte, men i stort är det mesta hämtat från mitt eget liv. Jag har framför allt skrivit den för mina barn, för att ge dem en bild av hur det var. Men också för svenskar för att de ska förstå varför man flyr, förklarar hon.

Nu skriver hon på en fortsättning – Vinterfjäril. Den tar vid där Fjäril i koppel slutade och handlar om Shirins flykt från Iran, resan hit och de första åren i Sverige.

Fjärilen har blivit en stark symbol för Zinat. För henne representerar den hopp. Hon har

tagit fram en brosch i form av en fjäril som säljs via FN-förbundet till stöd för arbete mot barn- och tvångsäktenskap. Även en del av intäkterna för böckerna går till det.

– Jag är en fri kvinna nu och jag tycker att det är viktigt att barn- och tvångsäktenskap kriminaliseras. Jag har kämpat i femton år för det, men fortfarande kan man i Sverige få dispens från den lagstadgade giftermålsåldern på 18 år, säger hon.

Sex barn, täta framträdanden på olika scener i Sverige, engagemang för FN-förbundet, konsultuppdrag och en ny roman snart klar. Hur hinner hon? Hur orkar hon?

– Skriver gör jag mest på nätterna och visst blir jag trött. Men med sex barn måste man vara stark. Jag mediterar varje dag och styrke-tränar minst en gång i veckan, ofta två. Självklart hinner jag inte med allt jag planerar. Men jag får så mycket tillbaka i mitt arbete. Hur många människor får applåder på jobbet? Jag får blommor, choklad och kramar. Alla borde få applåder och uppskattning på sina jobb. Speciellt de som jobbar inom vård, omsorg och skolvärlden, säger Zinat.

Alla borde få applåder och uppskattning på sina jobb

FAKTA

Namn: Zinat Pirzadeh

Ålder: 46

Familj: Maken Knut Berggren och sex barn mellan 26 och två år.

Bor: I lägenhet i Stockholm och fritidshus i Glommersträsk.

Aktuell med: Romanen Vinterfjäril och föreställningen Bakis i burkan.

Framtidsdröm: Ökade grundförutsättningar för uppbyggnad av välfärd i vårt vackra Sverige.



Besök en vaccinationsmottagning i god tid innan du åker!

Det går inte att skydda sig till 100% mot sjukdomar som sprids med mat, vatten eller andras dåliga handhygien. Men du kan minimera riskerna! Fråga på en vaccinationsmottagning hur du bäst tar hand om dig själv och dina barn på resan.

SEMESTERMAGE.SE

**DIARRÉ
KAN KOMMA
PLÖTSLIGT.**

Kampanjen är förhandsgranskad och godkänd av IGM • Crucell Sweden AB • 08-735 10 00

Löpskolning

med **Maria Akraka**



I boken "Den magiska milen" (Norstedts förlag) hjälper löparproffset Maria Akraka såväl nybörjare som vana löpare att komma närmare drömmen om att springa lätt och klara en mil. Man får konkreta träningstips- och upplägg. Här får du några löpskolningsövningar från boken, som ger bättre löpteknik, samtidigt som de används som styrke- och träning för att stärka musklerna på ett så löpnära sätt som möjligt.

Foto: MADELEINE SÖDER

Löpskolningsövningar

1. SKIPPING

Skipping innebär att du rör dig sakta framåt med höga knäuppslag (90° vinkel). Stärker hela benen, armarna, ryggen och magen. Förbättrar även din löpteknik. Kan användas i utökad form som intervallträning. Kan varieras i oändlighet i antal upprepningar och i frekvens.

Tänk på:

- Spänn nedre delen av magmusklerna.
- Försök skjuta fram/upp höften. För att göra det är det nödvändigt att spänna nedre magmusklerna, tänk dig att du drar in naveln i magen.
- Håll överkroppen rak. Inte framåtlutad. Inte bakåtlutad.
- Håll hela tiden framfoten flexad så att du hela tiden är uppe på främre delen av foten och arbetar.

- Arbeta ordentligt med armarna.

Tänk på att de hjälper till att dra fram och upp benen.

2. HÄLKICK

Precis som med skipping så rör du dig sakta framåt, samtidigt som du rappt klickar dig själv i rumpan med hälen. Stärker benen – främst baksida lår och sätesmuskeln.

Tänk på:

- Spänn nedre delen av magmusklerna.
- Försök skjuta fram/upp höften.
- Håll överkroppen rak.
- Arbeta hela tiden på främre delen av foten.
- Arbeta ordentligt med armarna.

3. INDIANHOPP

Skjut ifrån med ena foten uppåt i ett hopp samtidigt som du lyfter upp motsatt ben till 90° vinkel. Landa på frambdelen av foten och skjut snabbt ifrån med andra benet på samma sätt. Studsa framåt på detta sätt i önskat antal upprepningar. En lösgörande och lätt uppvärmningsövning som ger dig spänst och tryck i benen.

Tänk på:

- Spänn nedre delen av magmusklerna.
- Försök skjuta fram/upp höften.
- Håll överkroppen rak.
- Arbeta hela tiden på främre delen av foten.
- Arbeta ordentligt med armarna.
- Lägg kraft i hoppet och försök "stanna i luften" så länge som möjligt.

Löpskolning pass 1–3

PASS 1

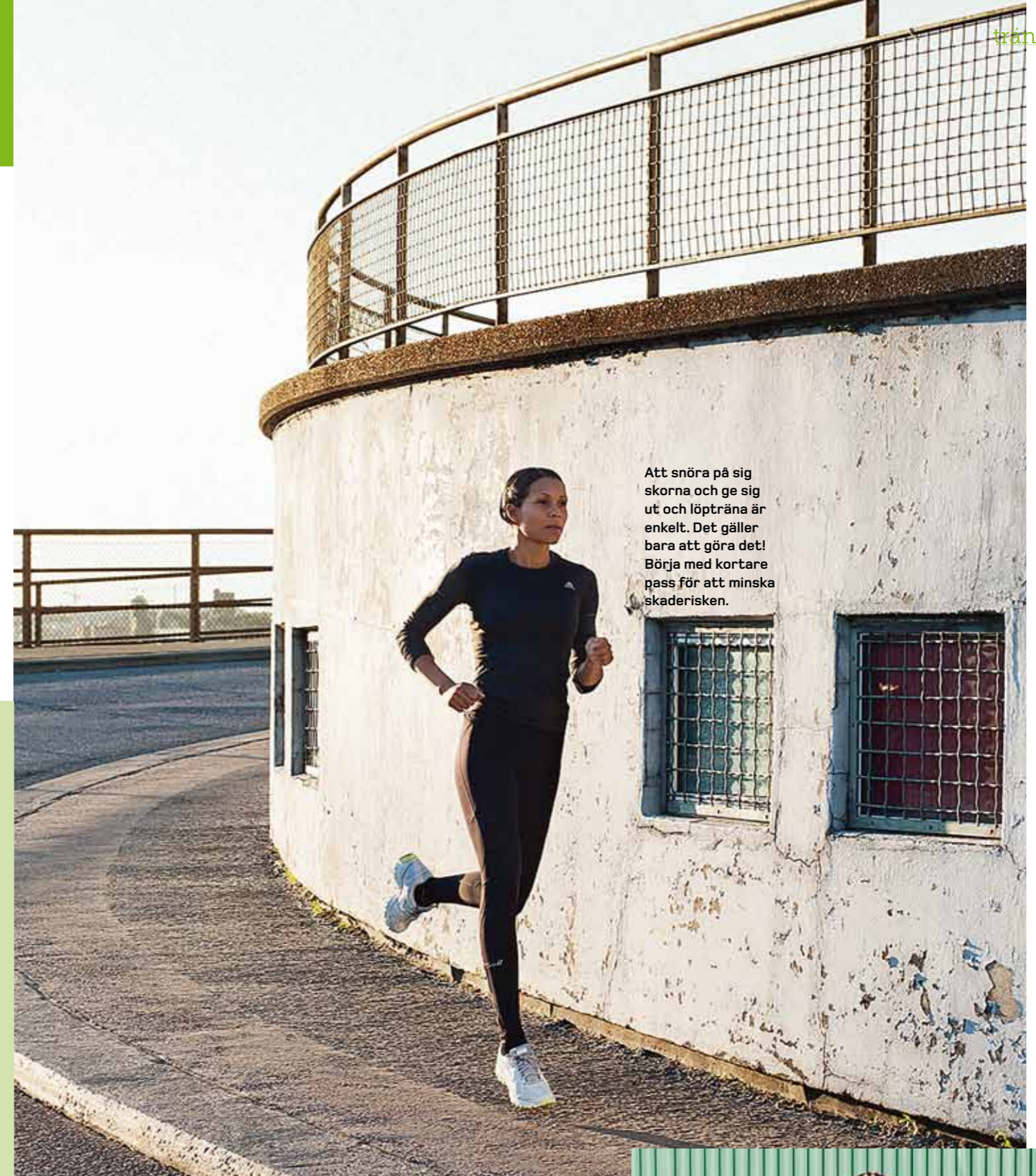
3 x 50 skippingsteg
3 x 50 hälkick
3 x 10 indianhopp

PASS 2

3 x 100 skippingsteg
3 x 100 hälkick
3 x 15 indianhopp

PASS 3

Endast skippingintervaller. Exempelvis 2 x (100 + 75 + 50 steg) betyder att du ska göra 100 skippingsteg, vila något (gångvila långsamt tillbaka brukar vara lagom) för att därefter göra 75 steg till, vila lite, och slutligen 50 steg. Därefter upprepar du setet på 100, 75 och 50 steg.



Att snöra på sig skorna och ge sig ut och löpträna är enkelt. Det gäller bara att göra det! Börja med kortare pass för att minska skaderisken.

Enbensbäckenlyft

Träning av baksida lår, stjärtmuskler och bälstabilitet. Utgå från position enligt bild men med rumpan vilande mot underlaget. Tryck med höger fot och lyft samtidigt upp rumpan från underlaget. Avsluta i position enligt bild. Håll kvar 3–5 sek. Upprepa 3 x 10 gånger per sida.

Tänk på: Spänn magmusklerna.





Foto: SHUTTERSTOCK

Kraschen

kom snabbt – UPPVAKNANDET

”Jag stod med en skrivelse i ena handen, och stirrade på två gulvita brevkorgar. Men i vilken av dem skulle jag lägga skrivelsen? Jag skakade lätt, gråten satt i halsen och hjärnan arbetade febrilt men jag kunde inte räkna ut vilken korg pappret skulle ligga i. Det var början på en utmattningskrasch som jag aldrig helt kommer att återhämta mig ifrån.”

Text: PERNILLA BLOOM

BLEV TUFFT

”Att vila var som att försöka tända av”

Redan som barn lärde sig Elsa Andersson att om man var duktig fick man beröm och en positiv känsla. Som vuxen blev Elsa en mycket engagerad och driftig person med behov av att prestera och få sin ”fix” av bekräftelse. Hon hade svårt att sätta gränser.

– Jag jobbade för två, men från chefen fick jag ingen respons. Då körde jag på, eftersom behovet av att vara duktig var så stort, berättar Elsa.

Inte hade hon en tanke på att själv



Elsa (till höger) menar att psykoterapeuten Liselotte Bergenzaun Abel (till vänster) räddade hennes liv efter att hon insjuknat i utmattningssyndrom.

Foto: STEFAN GUSTAFSSON

FAKTA

Namn: Elsa Andersson
Ålder: 51
Familj: man och två vuxna barn
Bostad: Hus utanför Halmstad

bli sjuk, men minns att hon ibland oroade sig för vänner som stressade mycket.

– Jag hade ingen självinsikt och

lyssnade inte på vare sig kroppen eller knoppen. Visst hade jag ont i ryggen, men vem hade inte det?

Elsa gick hos kiropraktor för sina ryggsproblem, men till slut var musklerna så spända att han istället skickade henne till en massör.

– Ryggen var som ett pansar, alldeles svullen och öm, men jag förträngde alla känslor och kände inte min kropp, poängterar Elsa.

– Jag hade ingen självinsikt och

märksammade hennes oförmåga att varva ner och försökte att prata med henne.

– När jag var mitt uppe i allt kunde jag inte ta in detta och kanske är det ännu svårare när det kommer från de man känner bäst. Det är som vissa maratonlöpare som är på väg att kollapsa, de snubblar framåt, men vägrar att ge upp. Så kändes det för mig – jag ville fortsätta framåt, trots att jag gång på gång höll på att falla omkull. Jag hade

helt tappat verklighetsuppfattningen!

Hennes man kunde säga ”kom och lägg dig och vila en stund”, men hon kunde helt enkelt inte varva ner.

– Det hade gått för långt, så behovet av min ”fix” av endorfiner genom att aktivera mig, var så stort. Det kan till viss del liknas med vilket missbruk som helst, menar Elsa. Att vila var som att försöka ”tända av”.

2001, efter tio år av tuff stress och allt mindre återhämtning sa kroppen ▶



Idag har Elsa (till höger) kommit en bra bit på vägen mot att acceptera den jobbiga tröttheten. Hon är oerhört tacksam över stödet från familj och vänner. Tillsammans med psykoterapeuten Liselotte skrev hon boken "Inte mera ärtsoppa", för att belysa komplexiteten med sjukdomen.

till slut ifrån och det ordentligt! Elsa kom till jobbet som vanligt, men plötsligt står hon med gråten i halsen och vet inte vilken av pappershögarna hon ska börja med.

– Det var som mjölksyra i hjärnan och jag har svårt att minnas tiden innan kraschen!

Elsa sjukskrevs i tre veckor. Läkaren hon träffade triggade tyvärr igång hennes "duktighet" och hon fick rådet att sitta vid datorn en kort stund varje dag.

– Mitt mål blev att bli den duktigaste patienten och jag skulle bli frisk så snabbt som möjligt. Detta blev förstås helt fel.

Som tur var fick Elsa möjlighet att gå i terapi hos psykoterapeuten Liselotte Bergenzaun Abel, som hon menar räddade hennes liv. Det är även tillsam-

mans med henne hon har skrivit boken "Inte mera ärtsoppa", som hon själv

4 TIPS

Tips vid skuld känslor!

1 Vänd dig till de du vet inte skuldbelägger och fråga hur de ser på att du är sjukskriven – de ger dig ofta svaret du behöver, för att förstå att det finns en anledning till att du är hemma.

2 Få positiv bekräftelse från dina nära och kära.

3 Sluta att träffa de som inte förstår.

4 Gå i terapi.

hade önskat kunna sätta i händerna på sin man, sina arbetskamrater och vänner.

Liselotte poängterade för mig att om man äter så mycket ärtsoppa att man spy, kan man inte äta mer. Precis så är det med utmattning. Man behöver släppa taget helt och inse att världen inte går under om man inte kliver upp på morgonen eller slutar jobba. Det låter så enkelt att släppa kontrollen, men det var supertufft! Jag fick tvinga mig till att ta det lugnt.

Elsa hade sömnstörningar och kunde ibland sova två timmar och ibland tolv timmar i sträck.

– Jag har hört någon utmattad person säga att skulle det börja brinna skulle hon inte ens orka ta sig upp ur sängen. Riktigt så trött har jag inte känt mig, men nästan...

"Det var som mjölksyra i hjärnan och jag har svårt att minnas tiden innan kraschen"

Allt som behövde koordineras och planeras blev för svårt. Detta hade varit Elsas styrka på jobbet och nu kände hon sig handikappad och utlämnad. Vid klädttvätt tog det lång tid att få ihop det som vanligtvis brukar ske automatiskt. Efter att Elsa lagt in ett plagg i tvättmaskinen var hon tvungen att kolla om det var kulör tvätt eller vit tvätt.

– Det tog så mycket energi att det var det enda jag orkade göra den dagen. Jag brukar beskriva det som att flygledarfunktionen var helt utslagen.

Ett halvår efter kraschen kunde Elsa börja läsa böcker igen, men det tog flera år innan hon hade behållning av att titta på TV eller att läsa dagstidningen. Det var en tuff och lång återhämtning.

– Jag kunde höra någon mening på TV om Irak och i nästa sekund berättade de om att det skulle blir sol i morgon. Det gick inte att få ihop sammanhanget, när hjärnan till stor del strejkade. Än idag kan jag få hjärtklappning när jag läser tidningen. I början var jag oerhört ljudkänslig och det kunde göra ont i hela mig när någon tog en gaffel mot en tallrik. Jag kunde lätt glömma bort att äta lunch, så min man fick ta över allt som behövde planeras och fixas.

Att gå i affärer med mycket människor krävde år av återhämtning.

– Offentliga platser fick hjärtat att bulsa snabbt och jag hörde eko av röster.

Långsamma promenader i skogen och att spela piano blev Elsas medicin. Från att ha varit mer eller mindre av-

Utlottning!

Maila dina bästa nedvarvningstips till pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen, så har du chansen att vinna boken. Elsa skrev boken "Inte mera ärtsoppa" (Förlag Utblick Media) för att belysa hur det är att få utmattningssyndrom, då det fortfarande finns en hel del förutfattade meningar.



För bästa livskvalitet och hälsa – bli medlem du också!

Vård, omsorg, medicinsk forskning, lobbyverksamhet och kultur – allt med kvinnligt fokus.

På gång:

- Seminarier och events landet runt
- Program i Almedalen
- Hälsodagen i september

Stöd forskning på kvinnohjärtat! Köp vår röda sko-pin på: www.1.6miljonerklubben.com

1,6 & 2,6 miljonerklubben är en ideell förening som arbetar för bästa möjliga livskvalitet och hälsa för alla kvinnor.



ELSAS FÖREBYGGANDE TIPS

- Sover man bra är man oknäckbar! Får man tillräckligt med återhämtning blir man inte sjuk.
- Ta pauser i vardagen!
- Våga släpp taget om vissa saker. Man behöver inte vara engagerad i allt hela tiden; alla projekt på jobbet, i skolan, bland vänner.
- Lär dig lyssna till din kropp – prova meditation, mindfulness eller yoga (det finns många böcker till hjälp).
- Be om hjälp – det kan vara svårt att ta sig ur en ond cirkel själv.
- Promenera i naturen – efter kraschen blev promenader och att spela piano Elsas medicin.

ELSAS LÄRDOMAR

- Njuter mer här och nu.
- Bättre självkänsla - mindre oro för vad andra människor ska tycka.
- Närmare kontakt med vissa vänner.
- Mer positiv till de små sakerna i livet. Det kan kännas underbart att ta en promenad i skogen eller sätta sig på en stubbe och njuta.

domnad, började hon känna dofterna av naturen och smaklökarna väcktes av nybakta bullar. Hon var hoppfull och kunde känna glädje över de små sakerna i livet.

– Den största sorgen är att allt detta hände under barnens uppväxt. Innan kraschen var jag där, men ändå inte riktigt närvarande och efteråt gick all energi till återhämtningen. Annars ser jag främst sjukdomen som en styrka. Jag har lärt känna mig själv, fått starkare självkänsla och en positivare inställning till vardagen och det som verkligen betyder något; min fantastiska familj som har ställt upp, de vänner som står kvar och att ändå ha hälsan, trots allt. Helst skulle jag vilja ha klokheden jag har idag, men orken från förr, säger Elsa med ett leende.

Vissa vänner hade svårt att förhålla sig till förändringen hos Elsa, men hon är desto gladare för de vänner hon har kvar. De som förstår att hon ibland lämnar återbud i sista stund, om orken inte finns.

– Jag har alltid varit en stark och självständig individ, som aldrig trodde att just jag skulle bli sjuk. Därför kan det vara tufft när vissa kommenterar att det nog snart går över och hur även de är otroligt stressade. Trots att jag vet bättre, så väcks ändå ett litet tvivel inombords; har jag rätt att vara sjukskriven eller är sjukdomen inbillning? Detta är fortfarande oerhört ömtåligt, menar Elsa. Tyvärr kan jag fortfarande få dåligt samvete och känna skuld.

Efter ett års sjukskrivning började Elsa att arbetsträna och så småningom jobba 25 procent och sen har år av upp- och nedgångar följt. Att man vill bli frisk och ofta snabbare än man egentligen klarar av, hör till sjukdomen. Som tur var hade Elsa en förstående chef som lät henne få en arbetsuppgift utan deadline. Dessutom fick hon en kontaktperson att ringa så fort det behövdes uppbackning.

– Tyvärr kan jag än i dag, 13 år efter "kraschen", känna mig helt slut efter en halv arbetsdag. Klocka två kan

kroppen vara spänd som en fjäder och hjärtat klappa som om jag spurtat i backe. Då gäller det att åka hem och vila, trots att det inte alltid känns så kul. Jag jobbar på att acceptera tröttheten och dess konsekvenser.

Elsa arbetar idag halvtid och det var flera år sedan hon senast behövde sjukskriva sig för bakslag. Hon har hittat verktyg för att känna igen varningssignalerna och sätta stopp i tid. Hon har lärt sig att prioritera, sätta gränser och lyssna på sin kropp.

– Idag väljer jag att gå på en konsert per år, men då njuter jag fullt ut och tar ledigt från jobbet den dagen.

Elsa längtar inte efter något äventyr eller att resa till Thailand. Boken hon har skrivit slutar med en förälskelse till livet och det är så hon känner.

– Jag är så tacksam över det jag har; min fantastiska familj och mina vänner. Tänk att få vakna på morgonen och njuta av en frukost i trädgården, när solen skiner och fåglarna kvittrar – kan det bli bättre?

Foto: SHUTTERSTOCK

FARMORS BUSFRÖ HAR ETT SMITTANDE SKRATT

60% av alla barn bär på pneumokocker, en bakterie som orsakar lunginflammation. Pneumokocker orsakar även andra sjukdomar så som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.

RISKEN ATT DRABBAS ÖKAR OM DU ÄR ÖVER 50 ÅR

VUXNA KAN OCKSÅ VACCINERA SIG MOT PNEUMOKOCKER

Läs mer om pneumokocker och vaccinering på:

WWW.PNEUMOKOCKER.SE



Att ha fullt upp kan vara positivt och fungera så länge man tillåter sig pauser. När återhämtningen blir alltmer lidande säger kroppen ifrån, och många söker vård för symtom som hjärtklappning eller sömnbesvär. De flesta kan dock aldrig tänka sig att just de skulle vara på väg mot sjukdomen utmattningssyndrom.

Text: PERNILLA BLOOM

UTMATTNINGSSYNDROM

"Personerna verkar ofta fullt fungerande på utsidan, medan insidan är ett enda stort kaos"

Vanligtvis är det kvinnor i 40 till 45-årsåldern som kommer till StressRehab på Danderyds sjukhus i Stockholm, där Lena Rådberg arbetar som läkare. Paradoxalt nog är dessa personer ofta mer stresståliga än genomsnittet och har alltid varit vana vid att klara sina åtaganden, innan de blir sjuka.

– Jag har arbetat här sedan 2006 och har hittills aldrig träffat någon patient som innan diagnosen riktigt förstod att de var på väg mot utmattning, berättar Lena Rådberg. Personerna är ansvarstagande, engagerade i mycket och har ofta tidigt lärt sig att prestation ger belöning och en positiv känsla. Deras livsstrategi har dessutom fungerat riktigt bra, tills de befinner sig i en situation där det naggas för mycket på återhämtningen och kroppen till slut säger ifrån.

Sömnen är vårt viktigaste

återhämtningssystem och får vi inte tillräckligt med sömn accelererar utmattningen snabbt. Personerna verkar ofta fullt fungerande på utsidan, medan insidan är ett enda stort kaos, menar Lena Rådberg. Ofta är det först efter påtryckning av familj och vänner och när symtom som huvudvärk, magproblem och sömnsvårigheter blir för påtagliga, som personen söker hjälp i vården.

– Symtom som yrsel, tryck över bröstet och hjärtklappning är vanligt och ibland söker patienten akut för hjärtinfarkt först, säger Lena Rådberg. Utredningar behöver göras för att utesluta andra sjukdomar. Det gäller även att primärvården uppmärksammar den sammanlagda bilden och inte enbart tittar på enskilda symtom.



Lena Rådberg, läkare på StressRehab på Danderyds sjukhus, menar att det gäller att fånga upp riskpersoner innan de kraschar och här har även arbetsgivare ett ansvar.

För att ställa rätt diagnos måste man få alla pusselbitar på plats och här är det viktigt att vara uppmärksam på långvariga stressfaktorer, i arbete och i privatliv.

Arbetsgivare behöver bli mer uppmärksamma på personer som gärna tar på sig mycket jobb, för att kunna stoppa den negativa trenden i tid och ge stöd i gränssättning.

– Man bör som chef fundera på om det är rimligt att den anställde klarar

Foto: CARIN WESSTRÖM

av arbetsbördan, säger Lena Rådberg. Om tröttheten ökar, det tar längre tid att göra arbetsuppgifterna och man har svårt att koppla av efter arbetet, kan det vara bra att skicka personen till företagshälsovården för kontroll.

Forskning visar att personer med utmattningssyndrom har en störning i dygnsvariationerna av hormonet kortisol. Man tittar nu även på andra markörer som skulle kunna visa på utmattning. Framtidsperspektivet är att man kan ta ett blodprov för att se om personen närmar sig utmattning, säger Lena Rådberg.

Vid utmattningssyndrom gäller det att få ett gott samarbete mellan sjukvården, arbetsgivaren, försäkringskassan och arbetsförmedlingen, för att gemensamt se till att personen får en bra planering för den hjälp som krävs. På StressRehab på Danderyds sjukhus har man tolv veckors rehabilitering med cirka tre gruppträffar i veckan, inklusive hemuppgifter och därefter uppföljningstillfällen. Helhetssynen präglar rehabiliteringen och målet är balans mellan aktiviteter och återhämtning under dygnets 24 timmar. I gruppbehandlingen ingår KBT (kognitiv beteendeterapi) i kombination med Mindfulness alternativt Basal Kroppskännedom, och vissa har behov av individuell terapi. Man träffar även arbetsterapeut som utreder vad patienten behöver hantera i arbete och i hemsituation och gör besök på arbetsplatsen för att kunna ge rätt stöd.

– En framgångsrik rehabilitering innebär oftast inte bara stora förändringar i ens eget sätt att reagera på påfrestningar, utan också förändringar

Utmattningsyndrom

Diagnosen utmattningssyndrom ställs genom att ett visst antal kriterier ska vara uppfyllda, där påtaglig brist på psykisk energi och uthållighet dominerar bilden. Stressfaktorer ska ha funnits under minst sex månader och symtom på utmattning ska ha varit tydliga under minst två veckor.

Symtom kan vara:

1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
2. Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
3. Känslomässig labilitet eller irritabilitet
4. Sömnstörning
5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
6. Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmsbesvär, yrsel eller ljudkänslighet

VAD HÄNDER VID STRESS?

Stressreaktionen kommer från den tiden där vi för vår överlevnads skull behövde reagera snabbt och kraftfullt på vissa stimuli, exempelvis farliga djur. I dagens samhälle skulle vi behöva en stressreaktion för långvariga stressfaktorer, men kroppens evolution har inte hunnit med samhällsutvecklingen. Vid stress ökar kroppen sin prestationsförmåga och binjurarna ökar

utsöndringen av stresshormoner. Adrenalin pumpas ut i systemet, blodsockerhalten och blodtrycket höjs. Vid långdragen stress utsöndras kortisol, ett hormon som låser fast kroppen i högsta beredskap under en längre tid. Vid utmattning börjar kroppens reserver ta slut och binjurarna fungerar inte som de skall vid stress. Man återhämtar sig inte trots vila och sömn.

Foto: SHUTTERSTOCK



"Jag har hittills aldrig träffat någon patient som innan diagnosen förstod att de var på väg mot utmattning"

i den livs- och arbetssituation som man ska återkomma till. Det är oerhört individuellt hur länge man behöver vara sjukskriven, menar Lena Rådberg. Det gäller dock att inte öka arbetsbördan för snabbt, utan vara lyhörd för vad som händer vid varje arbetsökning, annars är risken stor att man får börja från ruta ett igen. I början kan det finnas behov av sömnbatter under en kortare period, för att komma till rätta med sömnstörningar. Jag rekommenderar promenader i naturen varje dag, däremot har man sett att hård fysisk träning kan försämra tillfrisknandet.



Lena Rådberg, läkare, menar att det gäller att öka arbetsbördan lite i taget för att motverka bakslag.

Det är viktigt att få verktyg för att lära sig att lyssna på kroppens signaler om stresspåslag och då mota det på ett tidigt stadium. Om mitt varningsymtom på alltför hög belastning är exempelvis klåda eller magont bör alarmklockan inombords ringa, så att man ändrar sitt beteende och är noga med återhämtning och gränssättning.

– I slutändan handlar det om att ta ansvar för sitt eget välmående. Detta kan vara lättare sagt än gjort och det tar tid att förändra invanda beteenden, säger Lena Rådberg.

De patienter man har följt upp mår bättre och runt 75 procent har mer eller mindre återgått till arbetslivet igen. För vissa har sjukdomen varit ett uppvaknande som gjort att de omprioriterat sitt liv och numera väljer att arbeta mindre.

– Det är hoppfullt att många blir bättre, även om det kan ta sin tid. Det vi ser långsiktigt är en högre stresskänslighet än tidigare och det är något man måste lära sig att leva med, säger Lena Rådberg avslutningsvis.

Källa: 1177

Återhätningsstrategier

- **Gränssättning** – man måste lära sig att sätta egna gränser för vad man klarar av.
- **Kroppens varningssignaler** – det gäller att lära känna "fällorna" som ger stress och då göra och tänka annorlunda.
- **Större verktyglåda** – hitta fler saker som ger lugn; promenader i naturen, meditation, medicinsk yoga eller mindfulness.
- **Skynda långsamt!** Ta små steg i början och öka successivt arbetsbördan.

MINDFULNESS



Mindfulness betyder medveten närvaro och är ett verktyg att lära oss stanna kvar i nuet utan värderingar. Det handlar om att vakna upp och se och uppskatta de små sakerna i vardagen.

De sju mindfulness-attityderna:

1. **Acceptans** – se verkligheten som den är, inte som vi vill att den ska vara.
2. **Icke-dömmande** – vi betraktar våra tankar och känslor utan att döma.
3. **Tålmod** – att utstå väntan, allt har sin tid. Låta fröet gro i sin takt.
4. **Tillit** – öva tilliten till oss själva och vår intuition. Lita på det vi känner.
5. **En nybörjares sinne** – vara nyfiken och se världen ur ett barns perspektiv
6. **Icke-strävan** – släppa förväntan/kamp och få mer lekfullhet och flow.
7. **Släppa taget** – att inte fastna i tankar, känslor och idéer och föreställningar.

Få kontroll på din **allergi**



Våren är underbar, men inte bara glädje och ljusare tider för alla. För många är den pollenintensiva årstiden en jobbig period. Med rätt behandling slipper en stor grupp frukta vår och sommar. Samtidigt kan samhället göra stora besparingar genom att slippa onödiga sjukskrivningar.

Text: PERNILLA BLOOM

Rinnsnuva, nästäppa, astma, nysningar, kliande och rinnande ögon hör också våren till för många som är allergiska. Om man dessutom har astma kan astman förvärras av allergin och tvärtom. Det finns dock bra hjälp om man vet vad och hur man ska behandla. Allergi i någon form drabbar drygt var femte svensk och bland barn har upp emot var tredje skolbarn någon sorts allergi**. Dessutom har cirka tio procent av svenskarna astma och det i sin tur gör astma till en av de stora folksjukdomarna i Sverige med nära 900 000 personer drabbade*.

Allergi handlar om immunförsvaret. Förenklat kan man säga att immunförsvaret, som finns för att skydda oss, helt enkelt blir lite övernitiskt och börjar försvara kroppen även mot sådant som inte alls är farligt, till exempel pollen. För att försvara våra kroppar framkallas en överdriven reaktion som gör att man får en allergisk inflammation i exempelvis luftrören, näsan och ögonen. Man blir snuvig, börjar nysa, kan ha svårt att andas och det kan både klla och rinna i ögonen.

Det finns mediciner som såväl förebygger allergier som lindrar besvären när man väl har dem. Det är bra att gå igenom lämplig behandling med sin läkare, så att man får rätt hjälp. Vid besvär rekommenderas antihistamin-tabletter dagligen och effekten märks samma dag. Till skillnad mot ti-

Pollenprognosen

Följ pollenprognosen dagligen på exempelvis:

- www.smhi.se
- www.nrm.se

TIPS

Tips i vardagen

- Ha fönstren stängda.
- Motionera utomhus på morgonen.
- Byta kläder när man har varit utomhus.
- Duscha håret på kvällen för att skölja bort pollen.
- Häng inte ut kläderna/lakan.
- Undvik närbild med husdjur som vistas utomhus.
- Håll bilens friskluftsintag stängd.

digare så har den "nya generationens" antihistaminer, som du kan få på recept av din läkare, inte trötthet som biverkan. Om du känner dig trött av medicinen, prata med behandlande läkare.



Astma innebär att du har en ständigt pågående inflammation i luftvägarna och precis som med allergi påverkar och i många fall förvärrar yttre faktorer

tillståndet, exempelvis ansträngning och kyla. När du drabbas av astma blir luftrören i lungorna irriterade och svullna, musklerna runt omkring drar ihop sig, så att luftrören blir trånga och man får svårt att andas.

För astmatiker finns det flera mediciner som kan hjälpa att till exempel minska inflammationen, svullnad i luftvägarnas slemhinner och slemproduktionen. Om man slutar med förebyggande medicinering innebär det ofta att man blir märkbart sämre i sin astma.

Upp till 80 procent av astmatikerna lider av allergi*** och man har även kunnat se att människor med allergi har större risk att drabbas av astma. I många fall kan den ena behandlingen förbättra det andra tillståndet, astmabehandling kan alltså påverka allergitillståndet. Därför försöker man ta reda på orsaker och bakomliggande faktorer så noga som möjligt, för att hitta rätt behandlingsmetod för de problem som man lider av.

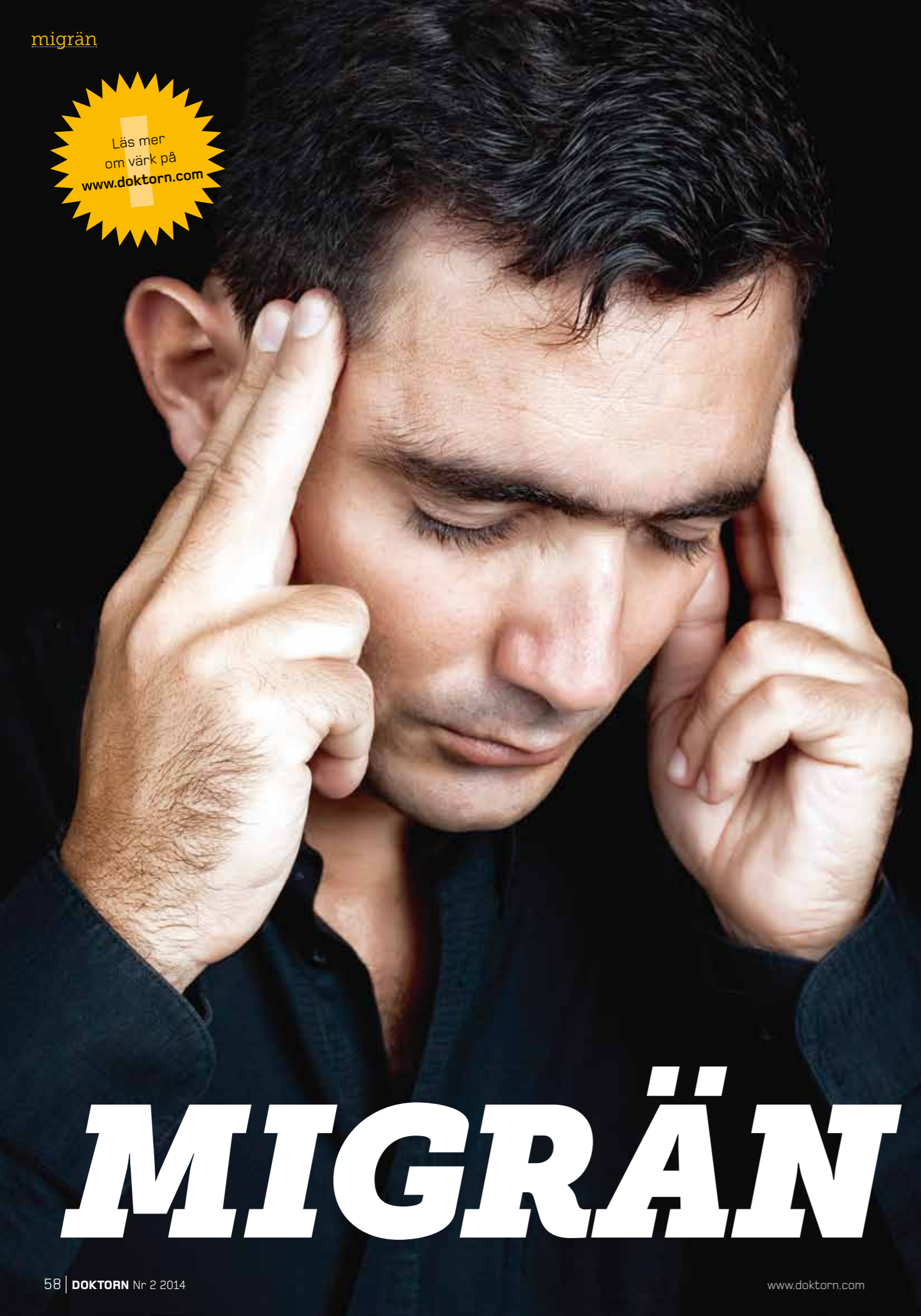
Genom att göra anpassningar i vardagen och hitta rätt behandling för just dig, bör du kunna leva med allergi och/eller astma och ändå möta dagen med ett leende. Du ska kunna leva som andra!

Källor:

*1. Information från Läkemiddelsverket Supplement 1:2007

**7. Miljöhälsorapport 2005, Socialstyrelsen

***3. Bousquet J Van Cauwenberge P Khaltaev N. Allergic rhinitis and its impact on asthma. J Allergy Clin Immunol 2001;



MIGRÄN

De flesta av oss har någon gång haft ont i huvudet och under stressiga perioder får man lätt spänningshuvudvärk. Men för de tolv procent av befolkningen som lider av migrän är det något helt annat. Det kan vara olidligt smärtsamt och handikappande. Att förebygga och acceptera sin migrän är dock bästa receptet för ett gott välbefinnande.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

I åldersgruppen 20 till 30 år drabbas över 90 procent av alla kvinnor och 75 procent av alla män då och då av huvudvärk. Med stigande ålder avtar förekomsten och efter 70 års ålder rapporterar endast hälften av kvinnorna och en fjärdedel av männen besvär av huvudvärk. Relativt få strukturer inne i skallen kan ge smärta. Själva hjärnsubstansen ger ingen smärta men stora blodkärl (artärer), liksom skiljeväggen mellan hjärnhalvorna och vissa venösa bildningar inuti hjärnan, men framförallt nerverna till de stora kärlen, är anledningen till huvudvärksbesvären. Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk (69 %) och därefter kommer migrän (16 %). Man kan också ha så kallad sekundär huvudvärk, det vill säga där annan grundsjukdom ger besvären. Infektion är då den vanligaste anledningen (63 %), men det kan även bero på huvudskada eller hjärntumör.

Migrän förekommer hos cirka 12 procent av befolkningen och uppträder hos fler än hälften, före 15 års ålder. Omkring 70 procent av migränpatienterna har en nära släkting som också har migrän. Tre fjärdedelar av migränpatienterna är kvinnor och det är inte ovanligt att migränbesvären börjar vid menstruationsdebuten. Migrän är en neurovaskulär sjukdom, där det förmodas att kärl inne i kraniet ger upphov till smärtan. Dessa blodkärl kontrolleras av den så kallade trigeminusnerven (den tredelade nerven, som också är den femte hjärnnerven). Smärtimpulserna uppkommer av att impulser från blodkärlsväggarnas nervändar frigörs och

skapar smärtimpulser som sen går via trigeminusnerven till hjärnbarken, där man då uppfattar en pulserande huvudvärk.

De flesta symtom vid migrän kan framkallas av dopaminstimulering. Det är också vanligt med dopamin receptor överreaktivitet. Då framkallar dopaminliknande ämnen gäspning, kräkning, illamående och andra symtom på en migränattack, men som inte har någon helst effekt på icke-migränpatienter. Ärftligheten vid migrän har bland annat att göra med en förändring i genen som styr flödet över cellens kalcium kanaler.

Migrän definieras internationellt som upprepade attacker av huvudvärk som varar fyra till 72 timmar hos individer som i övrigt visar normala förhållanden vid en fysikalisk kroppsundersökning och där andra rimliga orsaker till huvudvärk saknas. Huvudvärken skall ha minst två av dessa karaktärsdrag:

- Vara halvsidig.
- Den skall vara intensivt dunkande (bulande, pulserande) till sin karaktär.
- Den skall förvärras av fysisk aktivitet/rörelser.
- Huvudvärken skall åtföljas av minst ett av symtomen illamående/kräkning eller ljuskygghet och ljudkänslighet.

Man sätter inte gärna diagnosen migrän förrän efter minst fem attacker, som dock kan växla sida. Attackerna kommer ofta tidigt på morgonen och med en mycket varierande frekvens, men oftast en till tre gånger per månad. I tio till 20 procent av attackerna föregås mig- ▶

FAKTA

Dopamin

Dopamin är en av de viktigaste signalsubstanserna i centrala nervsystemet. Vid frisättning av dopamin känner vi glädje och välbefinnande.

– ett återkommande gissel för många

Höga krav ställs på **behandlingen** – snabb **smärtlindring** och begränsning av anfallet

DE VANLIGASTE SYMTOMEN VID MIGRÄN-ATTACKER

- Illamående
- Ljuskänslighet
- "Yr i huvudet"
- Skalpömheter
- Kräkningar
- Synstörningar
- Yrsel
- Diarré
- Svimningar

ränattacken av andra neurologiska fenomen, så kallade auran:

- Synrubbingar i form av lysande prickar.
- Punkter eller sicksackformade linjer i båda ögonens synfält under en period på fem till 60 minuter.
- Domningar eller onormala känselupplevelser utan yttre anledning, som myrkrypningar, stickningar, hostkittlingar och brännkänsla i ena handen/armen, halva ansiktet eller tungan.

Man talar ibland om så kallad status migränosus som betyder att patienter som tidigare haft migrän enligt kriterierna ovan, nu har haft anfall som varat över 72 timmar, utan annan medicinsk förklaring. Med kronisk migrän menas att man har haft över 15 migrändagar per månad i minst tre månader.

Migrän är ur medicinsk synpunkt ett godartat tillstånd och det ställs därför höga krav på en riskfri behandling. Målet med behandlingen är att få snabb smärtlindring, begränsa tiden anfallet pågår, samt att lindra illamående. För anfallskupering rekommenderas i första hand läkemedlen paracetamol, acetylsalicylsyra (1 g med eller utan koffein), naproxen (500 mg), ibuprofen (400 mg) och metoklopramid (10-20 mg). Det sistnämnda är känt som Primperan och har en dämpande effekt på illamåendet. När man i studier jämför dessa mediciner med så kallade triptaner (se nedan) har man inte sett några effektskillnader och därför rekommenderas inte triptaner som förstahandsmedel.

Det finns ett stort antal triptaner att välja mellan men sumatriptan rekommenderas som normaldos i 50 mg dos. I jämförande studier finns inte tydliga förbättringar med en högre dos, men naturligtvis kan enskilda patienter uppleva bättre effekt med 100 mg som dosering. Om man inte får god effekt hos den enskilde

patienten kan man prova någon annan triptan. Man bör använda tabletter i första hand före nässpray och injektioner. Injektion i underhuden av sumatriptan (Imigran) ger en snabb effekt och är förstås särskilt lämplig för patienter som har besvär med kräkningar. Det finns inga betydande skillnader i effekter mellan de olika triptanpreparaten, men det är väldigt stora prisskillnader (4-184 kr per dos).



Förebyggande behandling är lämplig om man har tre eller fler anfall i månaden. Patienter med migränbesvär skall uppmanas att leva regelbundet vad avser mat- och sömnvanor och att undvika migränutlösande faktorer och överkonsumtion av smärtstillande. Vanliga utlösande faktorer är bländande ljussken, starka lampor, ljud av olika slag, hunger, ökad stress, fysiskt tyngre ansträngning, stormigt väder, förändringar i barometertryck, hormonella förändringar (oftast variationer i östrogennivåerna, typ menstruationer), brist på eller överdrivet mycket sömn, alkohol av olika sorter och andra kemiska substanser. Det är självfallet viktigt att man själv kan identifiera (anfallsdagbok) dessa utlösande orsaker.

Man kan prova förebyggande åtgärder som avslappningsträning, akupunktur eller andra former av fysikalisk terapi. Även om det finns visst vetenskapligt stöd för de senare alternativen har de veterligen inte jämförts med läkemedel typ triptaner. Det tar i allmänhet två till tolv veckor innan en förebyggande behandling har effekt och sannolikheten för att behandlingen skall ha effekt är ungefär 50 till 75 procent. Det finns ett mycket stort antal läkemedel som används i förebyggande syfte. En så kallad betablockerare bör vara förstahandsmedel och då väljer man ofta substansen metoprolol före propranolol på grund av mindre risk för biverkningar. Andrahandsvalet innefattar serotoninantagonister, kalciumantagonister, ergotalkaloider (dihydroergotamin och metysergid), ACE-hämmare, tricykliska preparat, och anti epileptika. Samtliga preparat har visats ha förebyggande effekt på migränanfall i vetenskapliga studier, dock med relativt få patienter undersökta.

Som i all annan förebyggande behandling är det stora problemet att undvika biverkningar. Samtliga preparat har naturligtvis specifika biverkningar och valet av andrahandsläkemedlen måste bli en avvägning av effekt och biverkningsprofil och måste därför beslutas individuellt. "Anfallsdagbok" är ett viktigt hjälpmedel för att utvärdera den förebyggande behandlingen som alltså bör pågå två till tre månader innan man eventuellt byter preparat. Om behandlingen inte fungerar bör man också ifrågasätta diagnosen. Inför planerad graviditet och under graviditet avråder man från förebyggande behandling. Tursamt

nog är migränhuvudvärken också mindre under graviditet. Det är slutligen viktigt att påminna att daglig huvudvärk, både spänningshuvudvärk och migrän, kan vara orsakad av överanvändning (medicinering tre eller fler gånger per vecka) av smärtstillande. Man talar i dessa fall om läkemedelsorsakad huvudvärk.

Sjukgymnasten Stina Rutberg doktorerade 2013, med en avhandling om hur livet med migrän bäst hanteras. Hon uppmärksammade att många personer med migrän beskriver en oro inför att bli ifrågasatta och att många tyckte att osäkerheten kring när ett anfall kommer var jobbigt. Vissa valde till och med att tacka nej till aktiviteter, med rädsla för att bli tvungen att avboka i sista stund, på grund av sin migrän. I avhandlingen uppmärksammas dock att det inte var lika svårt att tacka nej med kort varsel, om man kunde vara öppen och ärlig med att man drabbats av ett anfall. Dessutom var omgivningens reaktioner sällan så fördömande som man kanske trodde. Det verkar också vara viktigt att acceptera sin migrän. Först då kan man släppa sitt dåliga samvete för att man borde göra annat, och istället slappna av för att må bättre. Ju bättre man mår allmänt i livet, desto större motståndskraft mot sina triggers verkar man ha, menar Stina Rutberg.

Referenser.

1. Läkemedelsboken 2011-2012, Läkemedelsverket.
2. Internmedicin. Fjärde upplagan. Liber AB, Stockholm.
3. Bakgrundsmaterial, till Skånelistans rekommendationer 2013, Läkemedelsrådet, Region Skåne.
4. Medicinsk terminologi. B I Lindskog, B E Zetterberg. Nordiska Bokhandeln 1981.
5. Harrison's Principles of Internal Medicine, 18th Edition, McGraw Hill 2012.

"Helt kört. Sjukt ont i huvudet, mår riktigt illa, har massor kvar att göra och inte en käft där ute vet att jag har migrän."

Från topp till tå – musklerna

Musklerna i kroppen har en rad funktioner, bland annat är det musklerna som är fästa i skelettet som skapar rörelse i dina leder och din kropp. Halva din kroppsvikt utgörs av just muskler.

Text: ANDERS ÅKER Illustration: SHUTTERSTOCK

Men musklerna hjälper även till att ge stadga åt vårt skelett, skydda våra inre organ och hjälper oss uttrycka oss i form av olika miner. Det finns tre sorters muskulatur i vår kropp, skelettmuskulatur, hjärtmuskulatur och glatt muskulatur. Musklerna kan styras med vilja eller som svar på nervimpulser. Kroppen innehåller drygt 600 skelettmuskler. Skelettmuskulaturen bygger upp våra stora muskler, på bland annat armarna och benen. Om du tittar på den här typen av muskulatur i ett mikroskop ser den randig ut och därför kallar man även skelettmuskulatur för tvärstrimmig.

Huvudets muskler är skelettmuskler som hjälper oss att vrida och böja på huvudet men även att tugga, le, blinka och rynka pannan. För att en rörelse ska utföras och fungera så finns det ett invecklat samspel. När man böjer armen drar biceps ihop sig, medan triceps slappnar av. Då är biceps agonist och triceps antagonist.

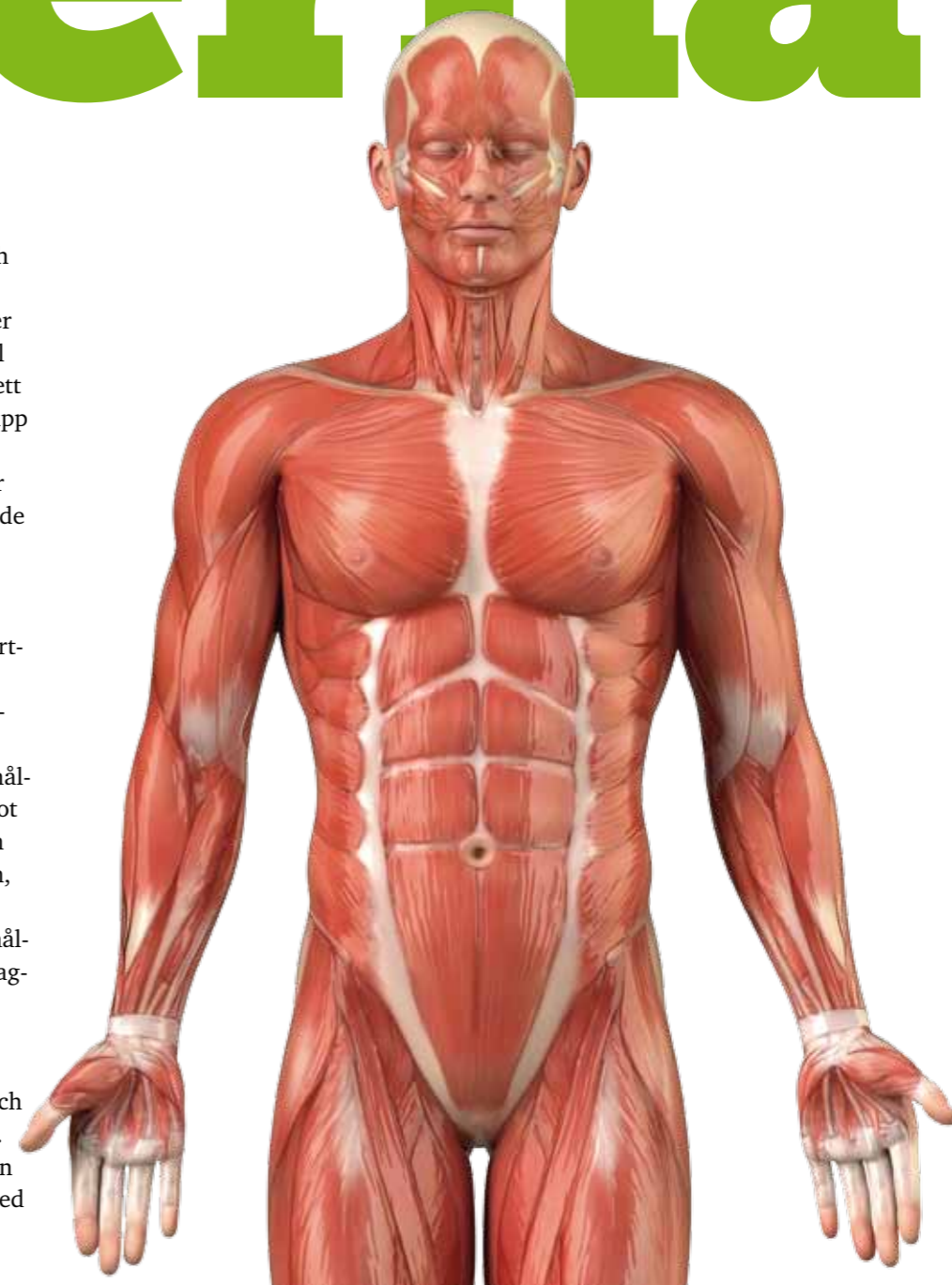
Om du istället sträcker ut armen så blir triceps agonist (den spänns) och biceps blir antagonist (den sträcks ut). Alla muskler är alltså både agonister och antagonister. När en muskel ska dra ihop sig sker ett komplicerat samspel mellan hjärnan, ryggmärgen och nerverna.

Ryggmuskler finns som både ytliga och djupa där de djupa sträcker ryggraden och hjälper oss att ha en god hållning. Samtidigt är det också ryggmuskulaturen som böjer huvudet och bålen bakåt och vrider kroppen. De ytligare ryggmuskulaturen påverkar skuldrans och armens rörelse. Bröstkorgens djupa muskler är involverade i din andning, särskilt inandningen. Bröstkorgens ytliga bröstmuskler hjälper bland annat till att styra armens rörelse. Bäckens botten är en muskelplatta som förhindrar att bäckenets inre organ pressas nedåt om trycket i buken ökar. Det finns även ringformade, så kallade slutarmuskler i

bäckenet, som omsluter ändtarmen och urinröret.

Dina höftmuskler är kraftiga och ska bidra till att kroppen är stabil medan armarna och benens muskler har specifika uppgifter. Till exempel kallas den muskelgrupp som böjer ett knä för "böjare" och den muskelgrupp som sträcker knäet "sträckare". Det är samarbetet mellan dessa muskler som bidrar till mjuka och balanserade rörelser i vår kropp.

Annan muskulatur i kroppen är exempelvis hjärtmuskulaturen. Hjärtmuskulaturens sammandragningar pumpar ut blodet i kärlen. Muskelfibrerna i hjärtats muskulatur bildar tredimensionella nätverk och är uthålliga och snabba. Det finns även något som kallas för glatt muskulatur som finns i blodkärlens väggar, luftrören, urinblåsan och mag- tarmkanalen. Den här typen av muskulatur är uthållig men långsam. Det är sammandragningen av den glatta muskulaturen som påverkar blodflödet genom blodkärlen och luftflödet genom luftrören och även pressar urinen och mag- tarmkanalens innehåll vidare. Varken hjärtats muskulatur eller den glatta muskulaturen går att styra med viljan.



Hjärtmuskeln

Hjärtat är en ihålig muskel som ger upphov till kontinuerliga och kraftiga sammandragningar så att blodet pumpas ut igenom kroppen. Till skillnad från andra muskelceller som är parallellt ordnade i muskelbuntar och hålls samman av bindväv är hjärtmuskulaturens celler förgrenade och har många cellkärnor.

Mjölksyra

För att energi ska kunna bildas behövs syre i musklerna. Mer ansträngning kräver mer energi och om musklerna ansträngs för kraftigt kan de få syrebrist. Då frigörs mycket mindre energi och det bildas en mjölksyra som kan leda till trötthet och muskelsmärta. Om du drabbas av mjölksyra, stanna upp tills det går över och musklerna får mer syre.

Att bilda familj – efterlängtat information för kroniskt sjuka

Titel: Att bilda familj – när man har psoriasis eller reumatisk sjukdom

Redaktör: Björn Stenberg

Boken "Att bilda familj – när man har psoriasis eller reumatisk sjukdom", ska vara ett stöd både till vården och till den som lever med kronisk sjukdom och funderar på att bli förälder.

För många människor är föräldraskapet något självklart, men om man lever med en kronisk sjukdom kan förutsättningarna vara lite annorlunda. I boken "Att bilda familj" möter vi personer som lever med psoriasis eller reumatisk sjukdom och som har,

eller funderar på att bilda, familj. Vi får ta del av deras tankar, erfarenheter och med- och motgångar på resan till att få ett efterlängtat barn. Boken, som också tar upp medicinska förutsättningar och informerar om det stöd som finns att få, ges ut av Riksorganisationen Unga Reumatiker och Förbundet Ung med psoriasis i samarbete med biopharmaföretaget AbbVie.

För att beställa boken skickar man mail till: kansliet@ungareumatiker.org eller ungmepso@psso.se

Boken är gratis men organisationerna tar en portokostnad på 40 kronor.



"Yogan finns vid vår sida. Den låter oss vakna och håller oss varsamt och stabilt i handen."

Titel: Yoga – ett livsval

Författare: Malin Berghagen

Förlag: Semic

Foto: Katarina Di Leva

Yogans kombination av fysiska övningar, andning och meditation kan tillsammans med äldre tiders visdomar ge djupare självkännet och en friskare livsstil. Här finns både verktygen och inspirationen. Malin Berghagen berättar ärligt och öppet om sin fantastiska yogaresa. Vi tar avstamp i ett snötäckt Hälsingland för att via Mallorcas och Turkiets stränder samt Santorinis svarta lava landa i Los Angeles dallrande hetta.

Till varje kapitel finns olika yogaövningar. Men Malins resa är inte bara fysisk, utan även själslig. Vi möter en vintertrött själ som tinar upp och med yogans hjälp hittar ett nytt, strålande jag.



NERE FÖR RÄKNING

Titel: Nere för räkning

Författare: Benny Nilsson

Förlag: Verbal

Utmattning, depression, eller utbrändhet som det oftare kallas, är den nya folksjukdomen. Omgivningens brist på förståelse kan vara lika tufft för den drabbade som de vanliga symtomen: nedstämdhet, extrem orkeslöshet, minnessvårigheter, sömnproblem och social isolering.

Här skriver litteraturvetaren Benny Nilsson öppet och engagerande om sin sjukdom. Det är en personlig och samtidigt allmänt giltig berättelse om den långa vägen till utbrändhet och orsakerna bakom.



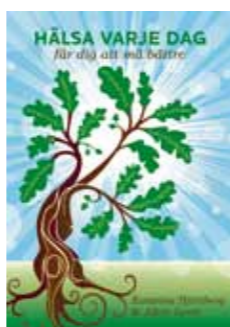
FRISKVÅRDSKUNSKAP PÅ BOK

Titel: HÄLSA VARJE DAG – får dig att må bättre

Författare: Katarina Hjærtberg & Allan Levin

Förlag: Collana

Nu har det kommit ut en bok som innehåller friskvårdskunskap. Läsaren delges insikter om hur och varför man regelbundet bör utöva friskvård, för både kropp och själ, i sin vanliga vardag. Innehållet är ovanligt brett och tar även upp ämnen som "effektiv eller ineffektiv effektivitet och tidsplanering", men adresserar också hur man hittar nya tanke- och hur man hittar sin livsuppgift.



Mat efter säsong

Titel: Jills mat efter säsong

Författare: Jill Wallentin Wollberg

Förlag: Pagina

Utöver en uppsjö av läckra recept ger författaren handfasta tips och råd om hur du som konsument kan göra medvetna val i matbutiken och hon beskriver på ett lättförståeligt sätt varför vi mår så bra av att dra ner på intaget av kolhydrater. Kroppen, precis som naturen, mår bäst av rena och äkta matvaror. Utan tillsatser framträder råvarornas riktiga karaktär. I den här kokboken presenterar Jill några av sina mest populära recept samt mängder av nykomponerade godbitar. Samtliga recept är givetvis utan både socker och gluten.



Dessert även för dig som väljer LCHF

Titel: Kakor och desserter med LCHF

Författare: Mariann Andersson

Förlag: ICA

Även den som valt att äta enligt LCHF-modellen blir så klart sugen på fika och efterrätt. I denna bok bjuds man på drygt 40 läckerheter där vetemjöl ersätts främst med kokosnötsmjöl och mandelmjöl och där bär bidrar med sötma och friskhet. Vanligt strösocker

ersätts av sötningsmedlen erythritol och stevia, och här och där smyger det sig in lite choklad. Här hittar du recept både till vardagsfikat och till den stora festen. Vad sägs till exempel om svartvinbärstårta med vit chokladmousse, rabarbercheececake eller vaniljmuffins med chokladgömma? Recepten i boken är naturligt glutenfria och eftersom mängden socker är sparsam är recepten även lämpliga för diabetiker.

En unik skildring av en ung läkare och hans patienter

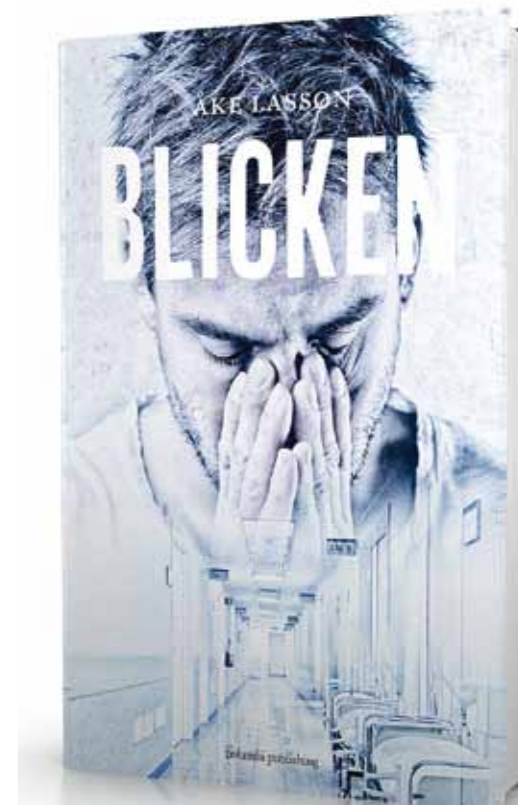
Titel: Blicken

Författare: Åke Larsson

Förlag: Columbi Publishing

Blicken är en initierad skildring av livet på en kirurgavdelning i 2000-talets Sverige. I centrum för berättelsen befinner sig den unge läkaren Rickard Falck, som möter många utmaningar när han kommer till det stora universitetssjukhuset. I mötet med svårt sjuka patienter ställs Rickard inför sitt allvarigaste prov: Hur berättar man för en människa att hon snart ska dö? Hur kan man ge hopp i hopplösa situationer? De drabbades blickar lämnar inte Rickard någon ro.

Åke Larssons roman präglas av en känslig realism. Boken är, kort sagt, en roman om människor, om livet och om döden.



Skelettet

– din inre rustning och en del av miraklet kroppen

Inuti dig finns en smart konstruktion som kallas skelettet. När du föds är det sammansatt av nästan 400 ben, men flera av dem växer ihop och i vuxen ålder är det bara drygt 200 delar kvar. De är i många olika storlekar och är bra att ha av flera skäl. Dels är de vår rustning under huden, som skyddar våra inre, ömtåliga organ som hjärta, lungor och hjärna. Det håller oss upprätt och det är tack vare skelettet och musklerna som vi kan röra oss som vi gör. I benmärgen bildas dessutom vårt immunförsvar, som i det tysta rustar sig för strid. Det finns specialutbildade arméer av vita blodkroppar som ligger beredda när mikroorganismer som virus, bakterier och parasiter angriper.

Text: **MARIA ZETTERLUND GUSTAFSSON**, distriktsläkare Sigtuna Läkarhus



Maria Zetterlund Gustafsson, distriktsläkare Sigtuna Läkarhus, diskuterar gärna förebyggande aktiviteter, som träning eller kost, med sina patienter. Många gånger kan man förhindra eller åtminstone fördröja insjuknandet i vissa sjukdomar, genom bättre livsstilsval.

De celler som bildar ben kallas osteoblaster. De snickrar lite extra på områden som blir utsatta för hög belastning och deras kusiner osteoklasterna bryter ned ben som inte verkar behövas eller då skelettet inte belastas. På så vis formas skelettet efter våra behov. En tids sängliggande, frekvent stillasittande eller för den delen en rymdfärd i tyngdlöshet, försvagar alltså vårt skelett.

Det verkar vara så att vårt skelett är som allra starkast vid 20 till 30 års ålder, och att träning under uppväxten allra mest påverkar hur vårt skelett utformas resten av livet. Det är alltså otroligt viktigt att inte barn och unga fastnar vid datorer och blir stillasittande för länge i taget. Ett starkt skelett är till stor del en färskvara och det gäller att regelbundet aktivera sig för att behålla styrkan.

Vissa studier som gjorts tyder på att just tyngre belastningar är det som bäst stärker skelettet, därför bör regelbunden styrketräning ha en plats hos alla som vill få ett välmående skelett. Det innebär i praktiken att effekterna av fysisk aktivitet är som störst när träningen är av viktbarande karaktär, intensiv samt genomförs två till tre gånger per vecka. Belastningarna bör vara rörelser i olika riktningar och i FYSS, träningens receptbok, rekommenderas dans, gymnastik, jogging, styrketräning, boll och racketsporter, raska promenader och trappgång. Det sistnämnda tyder på att även aktiviteter som pågår under mycket korta stunder ändå verkar ge någon form av tillskott i arsenalen.

Skelettets täthet kan mätas med en röntgenmetod som kallas bentäthetsmätning eller dexamätning och ger ett mått på hur tjockt det är. Om skelettet är urtunnat och poröst kallas det osteoporos och risken för att det ska gå sönder är ökad. Benskörhet drabbar ungefär var tredje kvinna och var åttonde man. Vanliga symtom på en osteoporos är skador i kotkroppar i ryggraden med våldsamma smärtor som följd, ökad krökning av ryggen eller en minskad längd. Regelbunden träning kommer att leda till mätbara skillnader i skelettets täthet inom sju till tolv månader. Träningen leder också till andra hälsoeffekter, såsom bättre balans och stabilitet och det i sin tur minskar risken att drabbas av fallskador och benbrott.

Skelettet blir hårt av kalk och vi behöver få i oss ungefär 800 till 900 mg kalk per dag. Exempelvis två glas mjölk och fyra skivor ost ger oss den rekommenderade dagliga dosen av kalk. Men även grönsaker, bröd, gryn och nötter innehåller mindre mängder kalk. För att kalk ska kunna tas upp via magtarmsystemet och transporteras in i skelettet behövs vitamin D.

Vitamin D kan bildas i huden av solljuset och finns i små mängder i maten, främst i fisk, ägg, kött och mjölk. Yngre personer behöver ungefär 10 mikrogram per dag och äldre över 75, det dubbla. Mer än 100 mikrogram per dygn kan vara skadligt. Man behöver se till att få i sig ordentligt med D-vitamin via kosten under årets mörka period och vissa grupper som barn under två år eller äldre som tillbringa lite tid



utomhus kan behöva tillskott via tabletter eller droppar.

Andra faktorer som också påverkar skelettet är livsstilsfaktorer som rökning och alkohol. Båda dessa skadar osteoblasterna. Kvinnor som röker kommer tidigare i övergångsåldern, vilket ger hormonförändringar som påverkar skelettet negativt. Ju tidigare klimakterium man har desto större risk för osteoporos. Coca-cola innehåller fosfat som kalkar ur skelettet och stora mängder kaffe och the (mer än en liter per dag) ökar kalknedbrytningen från skelettet. Den effekten kan dock motverkas med kalktillskott. En del sjukdomar och mediciner (främst kortisonpreparat) ökar risken för att få ett skört skelett. Då kan man behandla med en medicin som stärker skelettet genom att aktivera osteoblasterna och bör då samtidigt ge tillskott av kalk och D-vitamin.

Sammanfattningsvis kan sägas att skelettet bör användas och vi ska belasta det relativt tungt och ofta och med rörelser i olika riktningar, minst två till tre gånger i veckan, gärna genom dans eller bollsporter. Det är viktigt att redan i unga år vara aktiv, men även fortsätta genom hela livet och högt upp i åldrarna. Vi bör också ta trapporna istället för hissen. Vi ska se till att äta en allsidig kost och undvika alkohol i mer än små mängder och rökning bör vi helt låta bli eller sluta med. Om kosten inte innehåller det dagliga rekommenderade intaget av kalk och D-vitamin eller om vi är yngre än två, äldre än 75 eller får för lite solljus på oss, kan vi behöva ett tillskott. Om vi har en ärftlighet för benskörhet, bör vi vara extra uppmärksamma på att leva ett benhälsosamt liv och vid misstanke om osteoporos bör vi kontakta en läkare för att undersöka saken och få rätt behandling.

Läs mer om hur du förebygger sjukdom på www.doktorn.com

Härlig och lärorik vandring

Under en solig sensommardag gjorde en grupp vänner i övre medelåldern förstärkt med ett och annat barnbarn, en långpromenad på en del av Kullaleden utmed Skälderviken. Allt var bara behagligt, trevligt och rofyllt – inget sensationellt hände.

Vi lämnade hamnen vid Svanshals vid tiotiden och gick mot öster förbi vackra hus i välskötta trädgårdar. Frukträd dignade av äpplen med röda kinder. Astrar, höstflox och dahlior konkurrerade i färgprakt. I varje småbåtshamn där vandringsledens etapper avslöjar varandra, stannade vi till för att ta del av den lokala historiekunskap, som informationsskyltar delger. På Rekekrokens grillplats finns en lergodstavla i relief gjord av en traktens konstnär. Tavlan visar en genuin skånsk miljö, där husen har vasstak och gässen flyger i skyn. Vid badplatsen i Jonstorp var det dags för fikapaus. Vandringen avslutades med passage över Görslövsån, där en nybyggd hängbro blev vandringens höjdpunkt – pricken över i:t. Att vandra flera tillsammans är ett perfekt sätt att umgås. Vi rör oss. Vi är utomhus. Alla ges tillfälle att prata med alla. Ingen behöver ha ansvar för att ordna kalaset. Var och en bidrar med sitt.

Hälsningar,
Kristina, Ängelholm

HEJ!

Mitt bästa träningstips är att träna ihop med någon. Jag och min granne gör powerwalk, kayaking eller stavgång på kvällarna. Jag hade aldrig kommit ut de där regniga dagarna om inte hon hade knackat på och tjatat ut mig. De mörka kvällarna, är det min tur att tjata... Tack för en bra tidning!

Ha det gott,
Camilla, Gråbo



Kul bild

Nu skickar jag min bild, som jag tycker blev rolig. På bilden är min dotter, men pappa finns också.

Kram Sylwia

Träningsstips

Angående träningsråd så ska man inte titta på alla trender, utan göra det man kan. Något är bättre än inget, exempelvis vattengympa och cykel, som är skonsamma för leder. Gympa på stol eller i sängen funkar också.

Eva, Mockfjärd

Härligt minne

Ett av många minnen är då vi bodde i ett härbre uppe vid Åreskutan. Promenader till toppen var underbart, även bastu och bad vid Kallsjön var härligt. Lugnet, tystnaden och avkopplingen var bra för kropp och själ och humöret blev på topp. Det var inga krav eller stress. Vi hade tid för varandra och för oss själva – tid att tänka, tid att leva och underbar frisk luft!

Vänliga hälsningar
Birgit, Tullinge

Hej!

Mina bästa hälsoknep är att varje morgon börja dagen med avslappning – djupgående andning och att spänna och slappna av i alla muskler i kroppen. På så vis börjar min dag utan stress, vilket håller i sig hela dagen! Detta behövs verkligen i dagens stressfyllda samhälle.

Ett härligt sommarminne är från förra sommaren i Italien. Jag var så upptagen med att titta på utsikten att jag helt enkelt missade att italienarna har sina lyktstolpar mitt i gatan! Är så fascinerad av en byggnad att jag slår huvudet i lyktstolpen och min kille vänder sig om och undrar vad det var för ljud. Vi skrattar åt det varje gång vi tänker på det än idag!

Linda, Värmdö



Bra start på dagen.

Bästa sommarminnet

Mitt bästa sommarminne är när min lilla dotter Lovisa 11 år red på hästen Mr Fernando, förra året.

Jessica, Falsterbo



VINNARE

Vinnare till utlotning av boken

"Kosttillskottens ABC":

Anita Johansson, Kolsva

Emma Sandström, Malmö

Margareta Ström, Boxholm

Marita Brodin, Solna

Sarah Hallgren, Smålandsstenar



Natural
Products
Scandinavia

MalmöMässan
26-27 October 2014

Health
Food

Natural
Beauty

Health &
Nutrition

Natural
Living

The Scandinavian business event for Healthy Living, Self Care, Natural Beauty and Organic products

Natural Products Scandinavia, the Nordic trade exhibition for natural products, health foods, natural beauty and organic products is delighted to be returning to Malmö, Sweden this October. Aimed at serious business buyers, the event attracts those looking to source the very best in natural and organic products.

Co-located with the Nordic Organic Food Fair

Your entry ticket will also allow you access to the Nordic Organic Food Fair, the dedicated business event for the Nordic organic food industry.
www.nordicorganicfoodfair.com

Winner of Best International Trade Show Launch 2012



Your entry ticket to the event is **FREE**.
To register visit
www.naturalproductsscandinavia.com

Survival of the focused

För hundratusen år sedan var det den som sprang snabbast som kom undan och överlevde. De förfäder som kunde upptäcka och undvika fara var de som levde längst och kunde föröka sig. En annan viktig faktor för vår överlevnad var att tillhöra gruppen. Den som blev avvisad blev lämnad till rovdjuren. Idag efter hundratusentals år av evolution är den mänskliga hjärnan ständigt på sin vakt och vi jämför oss hela tiden med varandra för att säkerställa att vi duger. Priset är oro för en massa saker som aldrig kommer inträffa och en återkommande känsla av att inte duga.

I slutet av 1800-talet talade psykologen William White om psykiatrisk problematik som en effekt av industrialismen och 1872 skrev man i en artikel i The Times att dödsantalet från hjärtsjukdomar var en konsekvens av stress på grund av överbefolkning och elektricitet som ändrat våra livsvanor. Runt andra världskriget talade man om stress kopplat till tragiska separationer, sorg och sjukdom och idag under valmöjligheternas tid är våra inre krav den stora boven. Neuropsykologer beskriver stress som en obalans mellan krav och resurser, en känsla av otillräcklighet som ger en hotsignal till hjärnan och får stresshormoner att spruta ut. Likt en överansträngd lårmuskel kan man likna en utmattningsdepression vid en överansträngd hjärna som gått på högvarv för länge och konstant varit inställd på hot.

En gång i tiden var det solen som avgjorde när vi gick upp, arbetade och sov. Hjärnan fick den återhämtning den behöver. 1890 löd parollen ”8 timmars arbete, 8 timmars frihet, 8 timmars vila” och visst var det ett steg i rätt riktning. Idag kan vi jobba, maila, twittra, ringa, blogga, facebooka, skypea, handla mat när på dygnet vi vill och med vår benägenhet att jämföra oss med gruppen blir det tufft när man ska leva upp till retusherade instagrabilder eller hinna med alla ”måsten” som pockar. Hoten är inte rovdjur eller naturkatastrofer utan känslan av att inte duga. I Anna Odells film Återträffen som fått pris för årets bästa film belyses det hierarkiska samhälle vi lever i där människor trycker ned varandra av rädsla för att bli nedtryckta själva. Självkritiska och dömande tankar far runt i oss och det gäller att varsamt sålla mellan våra 100 000 tankar vi sägs ha per dag. Ofta ägnar vi mycket tid åt åltande över något som redan hänt eller oro för katastrofer som aldrig kommer inträffa och konstigt är väl inte det när vi är programme-

rade för att se faror och hitta utvägar. Hade det varit så att halva befolkningen gick runt med överansträngda lårmuskler skulle svaret vara ganska enkelt. Vi behöver dra ner på tempot och pausa lite oftare, men när det gäller våra hjärnor och inre krav är det klurigare.

På vårdcentraler, hjärtmottagningar och i styrelserum tränas zenbuddistisk fokusträning/mindfulness. Det är träning i konsten att stanna upp, notera flödet av alla tankar och känslor och varsamt välja vilket fokus som hjälper oss i stunden. Vilka av alla tankar vi ska tro på, agera på, och vilka vi ska låta passera. Vi lär oss att surfa fram istället för att brottas med det vi inte kan förändra och på så vis minimera onödigt lidande. Med teknologisk utveckling har vi fler möjligheter och många källor slåss om vår uppmärksamhet. Om vi ska lägga vår energi på att leka med barnen, fixa middagen, skriva det där mailet som chefen väntar på eller om vi ska göra något för att rädda världen, det blir en fråga att ta ställning till från stund till stund. Lika viktigt som det var att springa snabbt en gång i tiden, är det idag att medvetet rikta sitt fokus. Det är lätt att drunkna i informationsflödet och få en översvämmad hjärna.

Text: **GABRIELLA SVANBERG**



Gabriella Svanberg

Legitimerad psykolog
Arbetar med KBT (kognitiv beteendeterapi) inom företagshälsovård och med Neuropsykiatriska utredningar inom LVM (missbruksvård).

Det är vi själva som måste skapa fred inom oss själva

Fler krönikor finns på www.doktor.com/bättre-liv

Läsvärt på DOKTORN.com

Här är ett axplock på intressanta artiklar på www.DOKTORN.com där du kan lära dig mer och sjukdom och hälsa. Du hittar dem under respektive temaområde.

TEMA HUD & HÅR

Hudcancer: Se bilder och få beskrivet vilka typer av hudcancer det finns. Vad ska jag göra om jag upptäcker ett misstänkt födelsemärke?

Nässelutslag/Urtikaria: Se bilder och få beskrivningar av olika typer av nässelutslag och hur de kan undvikas och behandlas.

Vårtor: Hur smittar vårtor och vad är det för virus som ger vårtor. Tips på behandlingar som kan hjälpa.

Nagelsvamp: Hur ser nageln ut om man drabbas av nagelsvamp? Hur kan man få bort nagelsvamp och undvika återfall?



TEMA INFEKTION & VACCINER

HIV / Aids: Läs om hur behandlingen gått från många olika läkemedel till en tablett om dagen.

Hepatit C: Revolution har skett inom behandlingen av hepatit C. Vilka ska ha den nya behandlingen?



TEMA KVINNANS HÄLSA

Klimakteriet: Vad är symtomen på att jag kommit i klimakteriet och vad kan lindra besvären?

Klåda i underlivet: Se skillnaden på svampinfektion och bakteriell infektion. Behandlingen är olika.



TEMA CANCER

Illamående vid cancer: Vad kan man göra för att minska biverkningarna vid cytostatikabehandlingen?



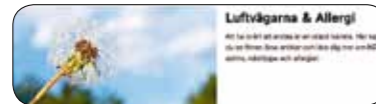
TEMA DEPRESSION & ÅNGEST

Depression: Svara på frågor som kan ge dig en indikation på om du kan lida av depression.



TEMA LUFTVÄGAR & ALLERGI

Pollenallergi: Om du inte blir hjälpt av din vanliga allergimedicin kan det vara bra att diskutera skräddarsydd behandling med sin läkare.



TEMA ÖRON & ÖGON

Klåda i örat: Hörapparat, bad och petande i örat kan ge smärta och klåda i hörselgången. Få tips på vad du kan göra.



ONT VID SKÖLDKÖRTEL-INFLAMMATION	TAJT	NYTTIGA SNACKS	OMODERN	KNÄSVAG GNAGARE I BUR	ROMFEMMA	ÄR EN FARA FÖR TRAFIKEN	LIDANDET	
LETAT I BRÅTEN					BLAD DOTTER TILL KYROS II			
TILLBAKA-DRAGNA MED NYKTRA UNGA			SVERIGES TREDJE STÖRSTA	HÄSTHAREN				
DEN GÖR REJÅLA HÅL								
FIATSTAD				DET VITA UTLYSTE AKADEMI-SK KLASS				
PARK I EKEN TILL VARDAGS						GRAVERING	BÖR MAN KOLLA SITT PK(INR)VARDE INNAN MAN TAR SKYDD	
VISAR VÅGEN	PALMLUNDAR		SOLGUD OVALIGT	GRÖNSAK FISK				
LÄKEMEDELSFÖRETAG				FISKFORSKARNA				
SKANDIUM		PÅ MÅNGA SPORTPLAGG GNUTTA			KAMP TITT SOM TÄTT		STAPEL CHANGBAI-BERGENS HÖGSTA	
ÄVEN OM				SAMMANBROTT	STORSINT	MAGER	GRÖNT OMRÅDE SKOLTERMIN	
TEXTSLUT I BREV			MITT I PARADERS			GRANNSKAPET		
							KUPP OCH KEX	

NYHET!

NYTT KORSORD VARJE VECKA

Vill du få ett korsord varje vecka?
Anmäl dig på doktorn.com/nyhetsbrev redan idag!

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 1/2014

MAD	AR	R	K	J	I	O	H	I	
AR JU	M	O	T	I	O	N	S	P	A
LEVER	O	V	A	N	L	I	G	L	O
STOCKHOLMSKOR	S	T	O	C	K	H	O	L	M
KAN	R	B	A	C	H	E	L	I	D
KULI	K	U	L	I	R	S	O	N	A
NIN	N	I	A	G	A	R	A	T	R
GAGATORN	G	A	G	A	T	O	R	N	F
DR	D	R	K	E	N	A	B	O	T
TOT	T	O	T	T	R	A	N	S	F
MAT	M	A	T	T	A	N	I	M	A
LÄ	L	Ä	A	D	E	F	R	A	S
MER	M	E	R	U	S	E	L	J	Ä
PON	P	O	N	N	Y	N	D	A	M
RAX	R	A	X	S	E	R	B	O	K
BÄRSOMÄRN	B	Ä	R	S	O	M	Ä	R	N
NÄ	N	Ä	R	A	R	A	K	I	S
PROTEINERNA	P	R	O	T	E	I	N	E	R
ON	O	N	Y	T	T	I	G	T	V
OK	O	K	N	Ä	N	Ä	N	G	E
AL	A	L	G	E	N	A	T	O	M
VR	V	R	I	D	E	T	E	S	S

“Täppt å snubig?”

Lindrar effektivt vid täppt näsa och hosta

Trad.växtpbaserat/utvårtes läkemedel. För inhalation vid förkylning. Läs produktens bipacksedel. Säljs receptfritt på Apotek samt i Hälsöfack- och Dagligvaruhandeln.

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



Stöd kampen mot prostatacancer

Det är inte bara pappa som drabbas när Sveriges vanligaste cancersjukdom slår till – utan även alla runt omkring. Var sjunde man får prostatacancer före 75 års ålder och allt för många avlider av sin sjukdom.

Skänk en gåva till Fonden mot prostatacancer och bidra till forskning för bättre behandlings- och diagnosmetoder, opinionsbildning och kompetensutveckling av vårdpersonal.

Behöver du någon att prata med? Kontakta då någon av våra 26 patientföreningar eller bli vän med oss på Facebook.

PROSTACANCER FÖRBUNDET
www.prostatacancerforbundet.se

Fonden mot prostatacancer: Plusgiro 90 01 01-7 Bankgiro 900-1017. SMS:a Blått50 eller Blått100 till 72929 för att skänka 50 respektive 100 kr.

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 19 augusti

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 30C, PL 400, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via www.doktorn.com/korsord

*Fem vinnare dras.

NAMN

ADRESS

.....

.....

.....

GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Gudrun Ekeman-Tolis, Stockholm	Johnny Svensson, Ystad	Gunilla Gustavsson, Borgholm
Helena Pajala, Örebro	Olof Anell, Mellösa	

FRÄSCHA PRODUKTER MOT EN TORR MUN

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I SEPTEMBER

Åldrandets gåta

Experter tipsar om hur du behåller energi och välmående på äldre dagar



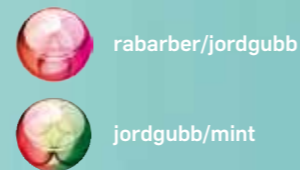
Om schizofreni
och att leva med psykosjukdom

Övervikt största riskfaktorn

för metabola syndromet – det är aldrig för sent att göra bättre livsstilsval



GODA SMAKER



rabarber/jordgubb

jordgubb/mint



Xero-seriens produkter mot torr mun finns som hårda sugtabletter, skölvätska, spray och gel. Produkterna stimulerar saliven, återfuktar och ger en behaglig känsla. Alla produkter innehåller även fluor. Tanken är att det ska finnas produkter för individuella lösningar till dygnets alla timmar, t.ex. Xerodrops på dagen och Xerogel under natten. Produkterna har utvecklats i samarbete med skandinavisk tandvård. Xero-serien finns på många apotek och tandvårdskliniker. Rekommendera gärna Xero nästa gång.

- ÖKAR SALIVPRODUKTIONEN
- ÅTERFUKTAR
- GER STARKA TÄNDER

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Litomove & SB12

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-
Gåva Litomove & SB12 = 400:-
Totalt = 596:-
Ditt pris = 159:-
Du sparar 437:-



Prenumerera för endast

159:-

Prenumerationsgåva: **Värde 400:-**

Litomove innehåller nyponpulver vilket kan vara positivt för lederna.

SB12 är ett munvårdande medel vid dålig andedräkt och innehåller fluor för ett förstärkt kariesskydd.



* 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.prens-service.se och internetkod: 152-152127
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+ och Litomove & SB12, endast 159:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152127

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm