

DOKTORN

**Problem i
relationen**

– BYT TAKTIK

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

**Deepak
Chopra** om
hälsa och
lycka

Träning
med
pilates-
band

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

**Från topp
till tå – örat**

**Inflammatorisk
ryggsmärta
missas lätt**

**Hälsa för äldre
– behåll dina
extrakilon**

MÖT BÖRJE SALMING

**"Naturen ger mig
frihetskänsla"**

VINN BOKEN "VILT MED SALMING"!

**EKSEM, AKNE
& RÖDA KINDER**

Allt om huden

**DEPRESSION
HOS ÄLDRE**

INFEKTIONER – FÖREBYGG ELLER LINDRA DIN FÖRKYLNING

Läs mer på
doktorn.com



Vi introducerar PREFLUCEL

– den nya generationen influensavaccin.

PREFLUCEL är framställt i en **cellodlad tillverkningsprocess**, där ingående influensavirus inte behöver anpassas för att kunna odlas i ägg.¹ Vaccinet har **god skyddseffekt**^{3,4} och är:

- **fritt från äggprotein**
- **fritt från antibiotika**
- **fritt från adjuvans**
- **fritt från konserveringsmedel**

DET VAR PÅ TIDEN.

Läs mer om influensa på www.influensavaccin.nu

PREFLUCEL ÄR ETT NYTT VACCIN MOT INFLUENZA – FRAMSTÄLLT MED INNOVATIV VEROCELLTEKNIK

- Vaccinet innehåller **inte äggprotein, antibiotika, adjuvans eller konserveringsmedel**.²
- Det är **väl tolererat** i kliniska studier och framkallar ett **bra immunsvär**.²
- PREFLUCEL ger ett **påvisat skydd mot odlingsverifierad influensa** – under hela influensasäsongen.^{3,4}
- Vaccinet verkar mot **matchande och icke-matchande stammar**.³
- I framställningen kan det **naturliga viruset** användas. Det återspeglar därför det influensavirus som cirkulerar i samhället.^{1,5-9}
- Produktionen i veroceller ger en **kortare och mer flexibel produktionscykel**.⁵

PREFLUCEL injektionsvätska, suspension, i förfylld spruta. Vaccin mot influensa (spjälkat virus) inaktiverat, tillverkat i cellkultur. Detta vaccin följer WHO:s rekommendation (norra halvklotet) och EU:s beslut för säsongen 2011/2012. Hjälpmidlen: trometamol, natriumklorid, polysorbat 80, vatten för injektionsvätskor. Indikationer: Influenzaprofylax hos vuxna (18 år och uppåt) och äldre (äldre än 60 år). PREFLUCEL ska användas i enlighet med officiella rekommendationer. Senaste datum för översyn av produktresumén: 2011-08-12. För fullständig produktresumé, se www.fass.se.

Referenser:

- 1 Barrett PN, Mundt W, Kistner O, Howard MK. Vero cell platform in vaccine production: moving towards cell culture-based viral vaccines. Expert Rev Vaccines 2009; 8:607-18.
- 2 Produktresumé daterad 2011-08-12.
- 3 Data on file, Baxter AG, Vienna, Austria.
- 4 MMWR Weekly Report. Prevention and Control of Seasonal Influenza with Vaccines. July 31, 2009. Vol 58; No.RR-8.
- 5 Wright PF. Vaccine preparedness--are we ready for the next influenza pandemic? N Engl J Med 2008; 358:2540-3.
- 6 Schild GC, Oxford JS, de Jong JC, Webster RG. Evidence for host-cell selection of influenza virus antigenic variants. Nature 1983; 303:706-9.
- 7 Robertson JS, Nicolson C, Major D, Robertson EW, Wood JM. The role of amniotic passage in the egg-adaptation of human influenza virus is revealed by haemagglutinin sequence analyses. J Gen Virol 1993; 74 (Pt 10):2047-51.
- 8 Hardy CT, Young SA, Webster RG, Naeye CW, Owens RJ. Egg fluids and cells of the chorioallantoic membrane of embryonated chicken eggs can select different variants of influenza A (H3N2) viruses. Virology 1995; 211:302-6.
- 9 Robertson JS, Bootman JS, Newman R, et al. Structural changes in the haemagglutinin which accompany egg adaptation of an influenza A(H1N1) virus. Virology 1987; 160:31-7.

Plusvardag⁺.se

210:-

STÖDSTRUMPOR I FINA FÄRGER

Kan användas varje dag och är extra sköna att ha när man sitter länge på flyg eller buss. Finns i svart, mörkblå och lila. 3 stl, 36–37, 38–39 och 40–42.

Art nr 550+färg+stl



550:-

HANDLEDSORTOS RIGID

Handledsortoser i beprövad modell i nytt, fräscht och modernt material. Formade plastskenor som gör att handen får extra mycket stöd. Finns i 4 storlekar, mät omkretsen på handleden. S = 11–14 cm, M = 14–17 cm, L = 17–20 cm, XL = 20–23 cm. Säljs styckvis.

Art nr 350 vänster

Art nr 351 höger



VÄLKOMMEN TILL PLUSVARDAG!

Hos oss på Plusvardag hittar du många praktiska produkter som hjälper dig att leva ett aktivt liv, hela livet. För att underlätta för dig har vi samlat enklare hjälpmedel och friskvårdsprodukter som passar alla oavsett ålder. Vi förnyar ständigt vårt sortiment och vår nya höstkatalog är fylld med spännande nyheter. Katalogen beställer du hem via vår ordertelefon 018-20 41 20 eller på www.plusvardag.se där du naturligtvis även kan beställa direkt. Alla våra produkter är noggrant utvalda för att fylla krav på funktionalitet och kvalitet.

49:-

BURKÖPPNARE KLICK

Ett måste i varje kök! En öppnare som släpper ut det vakuum som finns i burken så att locket blir lätt att skruva av.

Art nr 262



NYHET!



249:-

ALLKNIV ERGONOMISK

Denna allkniv ger mindre belastning på händer, armar och axlar. Bladet är tillverkat i rostfritt stål. Den unika utformningen av greppet är utvecklat i samarbete med reumatiker.

Art nr 55013

NYHET!



249:-

KYLANDE HUVUDBONAD

I samband med vissa sjukdomar eller vid tillfällen då kyleffekt behövs. Kyler din kropp upp till 10 timmar per aktivering genom att materialet blöts och kramas ur. Passar vid alla tillfällen! En storlek.

Art nr 6024

2 850:-

ROLLATOR JAZZ

En smidig och modern rollator med stomme av matt silverfärgad metall. Bromssystemet är dolt vilket innebär att du aldrig kan fastna i med bromsvajern. Nätkorg ingår. Finns i 2 olika höjder, 52 cm och 60 cm. Vikt 7,8 kg. Max personvikt 130 kg. Reglerbar höjd 75–97 cm. Hjulens diameter 20 cm. Hopfälld 26 cm bred.

Art nr 8404



599:-

SCHOLL SANDAL RIO

Sandal som ger foten ordentlig stöd. Den lilla kilklacken gör sandalen väldigt bekväm, särskilt för de som lider av ryggvärk. Klackhöjd 25 mm. Finns i svart (med ovansida av nubuck) och vinröd (med ovansida av mocka). Stl 35–42.

Art nr 857+färg+stl



NYHET!

PRENUMERATION

Beställ prenumeration på www.prenservice.se eller ring

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

Fax: 08-652 03 00

e-post: kundtjanst@titeldata.se

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst
112 86 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 159 kr inkl. moms

Tidskriften Doktorn

DOKTORN.com

Erlandsson & Bloom AB

Isafjordsgatan 30 C

PL 400, 164 40 KISTA

Tidskriften Doktorn utkommer
4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00

j.bloom@doktorn.com

Chefredaktör

Pernilla Bloom,

08-648 49 00, 0733-648 497

pernilla@doktorn.com

Annonsbokning

José San Martín,

08-648 49 00, 0733 649 669

jose@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin,

Helsingborgs Lasarett.

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

Forssa Print,

Tammerfors – ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,
Janne Danielsson (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.



Lär dig lyssna – "verkligen" lyssna!

Åter på plats efter en underbar sommar. Tyvärr börjar det med att datorn havererat och "allt" är borta. Ingen bra start, men hoppet fanns ändå kvar. Trots att jag försökte vara tydlig med vikten av att få back-up på innehåll, får jag senare reda på att de kastat hårddisken. Förtroendet för den gigantiska elkedjan är just nu i botten. Samtidigt får jag ännu ett bevis på svårigheten med kommunikation. Att nu kunna gå vidare och inte lägga ner energi och ilska på att grubbla över hur detta kunde ske är önskvärt – men lättare sagt än gjort. Efter att själv ha gått en kurs i mindfulness och läst forskning kring positiva effekter med meditation har jag vissa verktyg att ta till. Så snart en negativ tanke kring detta dyker upp försöker jag stoppa den och vända det till något mer positivt – "det kunde ha varit värre och ännu mer material på datorn kunde ha raderats". Träning (exempelvis en tuff tennismatch) kan också vara ett sätt för mig att få ur mig frustration och lättare kunna "släppa" och gå vidare. Ärligt talat dyker det fortfarande upp grubblerier kring detta, när jag märker fler saker som raderats. För att få ytterligare tips läs intervjun med Deepak Chopra kring meditation och hälsa, på sid 18.

Ökar konflikterna i relationen trots eller kanske på grund av semestern? Då kan det vara dags att prova något nytt. Stärk dig själv i ditt sätt du kommunicerar och lär dig att lyssna – lyssna på "riktigt". Läs terapeutens Eva Berlanders tips på sid 62 och känn dig mer tillfreds med ditt liv och din relation.

Trevlig läsning!

**Pernilla Bloom,
chefredaktör**

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

Vinn

kokboken

"Vilt med Salming"
– se sidan 44



Pernilla Bloom

Två miljoner svenskar lider av mag-tarmproblem:
Nu lanseras det första läkemedlet
mot IBS och dyspepsi* i Sverige.

Trots att nästan var fjärde vuxen är drabbad av IBS och/eller funktionell dyspepsi (se faktaruta) har det inte funnits något godkänt läkemedel i Sverige för hela symtomkomplexet. Det gör det nu. Läkemedlet heter Iberogast, är receptfritt och finns på apoteket. Erfarenheter från 25 vetenskapliga studier på drygt 50 000 personer visar att Iberogast hjälper vid både IBS och funktionell dyspepsi.

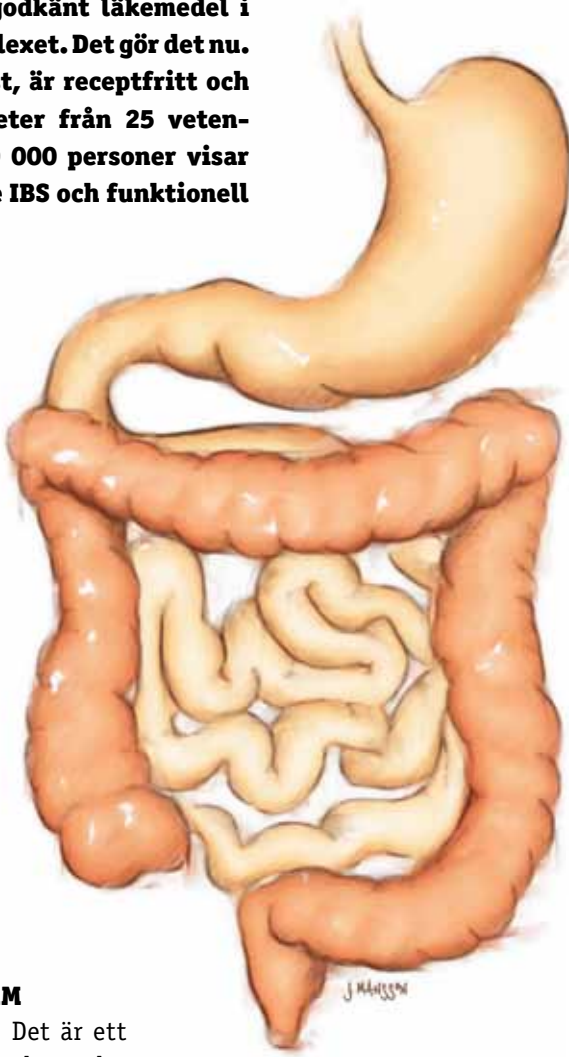
VANLIGA BESVÄR
Mångfalden av symtom orsakas av ett flertal funktionsstörningar i mag-tarmsystemet. Till exempel kan magsäcken vara överkänslig eller tömmas för långsamt, tarmen kan överreagera eller ha för snabba eller för långsamma rörelser.

SVÅRBEHANDLADE SYMTOM

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

HJÄLPER BÅDE MAGE OCH TARM

Iberogast fungerar annorlunda. Det är ett multifunktionellt läkemedel med ett brett verkningsmönster. Därmed kan Iberogast påverka flertalet av störningarna och på så sätt lindra besvär både i mage och tarm samtidigt. Det är därför Iberogast är det enda godkända läkemedlet mot IBS och funktionell dyspepsi.



Fakta

***IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI**

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

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

- ✓ UPPSVÄLLDHET
- ✓ TIDIG MÄTTNADSKÄNSLA
- ✓ ILLAMÅENDE
- ✓ HALSBRÄNNA
- ✓ MAGSMÄRTA
- ✓ GASBILDNING
- ✓ TARMKNIP
- ✓ DIARRÉ
- ✓ FÖRSTOPPNING



DET ENDA LÄKEMEDET VID IBS OCH FUNKTIONELL DYSPEPSI

Referenser:
Meltzer, J et al.: Meta-analysis: Aliment Pharmacol Ther 2004; 20: 1279–1287. Gundermann, K.-J et al; Metaanalyse. MMW-Fortschr. Med. 2004; 146, No. 33/34.
Madisch, A et al; Aliment Pharmacol Ther 2004; 19: 271–279.

Iberogast är receptfritt och säljs på apotek

Iberogast är ett växtbaserat läkemedel för lindring av symtom vid funktionell dyspepsi och IBS, såsom uppkördhet, magknip och illamående. Orala droppar, lösning. Innehåller 0,24 g alkohol per dos. Iberogast bör endast användas efter att läkare konstaterat att funktionell dyspepsi eller IBS (irritable bowel syndrome) föreligger. För mer information, läs bipacksedel noga eller www.FASS.se.
GreenMedicine konsumentkontakt: 040-22 29 50.

14–17

18–20

22–23

40–41

42–44

46–49

54–56

56–58

60–61

62–65

Hitta rätt i tidningen!

9–13	Nyheter
14–17	Hudproblem
18–20	Meditation och hälsa
22–23	Från topp till tå – örat
24–27	Ankyloserande spondylit – ryggbesvär
28–37	Fråga Doktorn
38	Kisel för hud, hår och naglar
40–41	Kökshörnan: Vilt med Salming
42–44	Nedslag hos Börje Salming
46–49	Förkylning & influensa
50–55	Depression hos äldre
56–58	Doktorn i Almedalen
60–61	Träna pilates med flexband
62–65	Relationstips – lär dig lyssna!
66	Prostatit
67	Hälsa för äldre
68	Läsarnas sida
70	Krönika av Gabriella
72–73	Korsord och Sudoku
74	Nästa nummer

svåra frågor från anhöriga?
– Kostnadsfri bok ger dig svaren

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

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

Varmt välkommen!

FONUS
Vi finns, om du behöver oss

Vi har produkterna du behöver!

Som underlättar din eller någon närståendes vardag

Här är några exempel ur vårt stora sortiment:

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

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

Där har vi samlat fler än 1000 smarta produkter för:

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

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

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

Personlig vård



Potta Pipinette
utformad för att användas stående



Ryggsörjare



Duschsandal
för uppfriskande och mjukt masserande fotvätt



Inkontinensskydd
finns i olika storlekar

Värma & Skydda



Nackkrage med kardborre
från Back on Track som bl a minskar muskel-spänning och ger ökad blodcirkulation



Antihalkstrumpor
och stödstrumpor



Toffla Ulle Original
i 100% ren ny ull



Ortoser
t ex knäskydd och handledsskydd

Hälsa & Må bra



Massageapparat On-the-Go

Blodtrycksmätare OBH Nordica
för att enkelt hålla koll på blodtrycket



Smärtlindring, ThermoSense®
vid långvarig muskelsmärta och ont i kroppen



Hudvårdsprodukter
för känslig hud



Välkommen till Etacbutiken – Alltid öppet, alltid nära dig!

www.etacbutiken.se



NY katalog!

Nu finns vår nya postorderkatalog "Smarta produkter i vardagen" för beställning.

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

etac®

Skapar möjligheter

Musik ger energi och lugn

Ny forskning visar att musikens hjärnor är högt utvecklade på ett sätt som gör musikerna alerta, intresserade av att lära, benägna att se helheter, lugna och lekfulla. Detsamma har visats hos elitidrottsmän, framgångsrika företagsledare och personer som utövar transcendental meditation. Det verkar som att allt vi gör påverkar våra hjärnor. Är du öppen och stödjande, så är det detta tänkande som kommer att stärkas i hjärnan. Bakom den nya studien står ett universitet i USA, Oslo och Högskolan Väst i Sverige.

www.doktorn.com
har fler spännande nyheter

P-PILLERÄTARE LEVER LÄNGRE

Sedan p-pillret uppfanns har det rapporterats om biverkningar såsom blodproppar, stroke och bröstcancer. En stor undersökning som publicerats i "British Medical Journal", visar emellertid att kvinnor över 50 års ålder som ätit p-pillre löper en mindre risk att dö i förtid av både cancer och hjärt-kärlsjukdomar.



Omega-3 minskar depressiva symtom hos äldre

Man har sett att ett dagligt intag av omega-3 kan minska symtomen vid depression hos äldre kvinnor, enligt en ny Italiensk studie publicerad i "The Journal of Nutrition". Genom att ge ett tillskott på 2,5 gram Omega-3 dagligen, upplevde kvinnorna en signifikant minskning av symtomen.

Är det sunt att ha långtråkigt?

Långtråkigheten är en viktig nyckel till att skapa en bättre balans inuti den enskilda människan oavsett ålder. Har man tålamod till att ta sig igenom rastlösheten kommer man i kontakt med kreativiteten, som betyder mycket mer än enbart att teckna, måla och modellera. Kreativiteten är där vi möter oss själva, lär oss själva att känna, uttrycka oss själva. Kreativa perioder innehåller också många reflekterande, nästan meditativa pauser, där det som för en timme sedan kändes som en obekväm tomhet, plötsligt erbjuder ro och återhämtning. Därmed blir kreativiteten viktig för barns självkänsla och mindre beroende av att det skall vara som de andra för att bli accepterade. De blir mer självständiga och det leder faktiskt till en större social kompetens."

— Jesper Juul, familjeterapeut och författare

BITTRA ÄMNEN HJÄLP MOT ASTMA

Forskare vid School of Medicine i USA har upptäckt att det även långt ner i halsen fick smakreceptorer för bittra ämnen, men att de har en annan funktion än på tungan. De får nämligen luftvägarna att slappna av och utvidga sig. Detta gör att forskare tror att astmapatienter i framtiden kan bli hjälpta genom att inhalera bitterämnena.

Demens vid övervikt

En ny studie från Karolinska Institutet visar att övervikt och fetma i medelåldern ökar risken att drabbas av demenssjukdom senare i livet. Det visade sig att personer som hade varit överviktiga eller feta i mitten av livet hade 80 procent ökad risk att utveckla demens, Alzheimers sjukdom eller vaskulär demens jämfört med normalviktiga. Denna studie bekräftar tidigare resultat som visar att viktnedgång och goda kost- och motionsvanor i medelåldern minskar risken att drabbas av demenssjukdom.



NYTT LÄKEMEDEL MOT MAGBESVÄR

Magbesvär kan vara dold folksjukdom med runt två miljoner drabbade svenskar. Nu kommer det första effektiva läkemedlet, Iberogastw, receptfritt på alla apotek. Dyspepsi och IBS är två närbesläktade men i det närmaste okända sjukdomar, trots att de drabbar 25 procent av alla svenskar. Sjukdomarna är så vanliga att och mer än varannan patient som besöker en mag-tarmspecialist inom öppenvården lider av funktionella mag- och tarmbesvär. Sjukdomarna orsakas av ett stort antal störningar i mag- och tarmkanalen, vilket gör dem svårbehandlade och de flesta lider utan att få hjälp. Exempel på symtom är gaser och uppspändhet, snabb mättnadskänsla, brännande känsla i maggropen, illamående, halsbränna, diarré och/eller förstoppning. Dagens läkemedel kan endast dämpa enskilda symtom, men nu kommer Iberogast, det första godkända läkemedlet som fungerar brett. Det är ett multifunktionellt läkemedel som påverkar ett flertal funktionella störningar samtidigt och finns receptfritt på apoteken.



PLACEBO VERKAR UTAN ATT LURAS

Man vet att verkningslösa piller kan ha effekt om patienten tror att pillren fungerar. Nu har man dock sett att en placeboeffekt kan finnas, även om patienterna får veta att deras piller inte innehåller aktiva ämnen.

Källa: Illustrerad vetenskap

Nytt läkemedel mot "vikingasjukan"

Dupuytrens kontraktur är en bindvävssjukdom som kan leda till att fingrar kröks i ett fixerat läge vilket kan vara mycket handikappande. Sjukdomen är särskilt vanlig bland nordbor och kallas därför även vikingasjukan. Xiapex, första läkemedlet för behandling av Dupuytrens kontraktur finns nu tillgängligt i Sverige. Detta ges i injektionsform och man slipper därför operation som hittills varit standardbehandling.

Dupuytrens kontraktur är en progressiv och delvis ärftlig bindvävssjukdom. Sjukdomen utvecklas vanligtvis långsamt och under lång tid. I ett tidigt stadium av sjukdomen bildas knölar i handflatan. För vissa utvecklas sjukdomen med en kännbar sträng som kan kröka och låsa fingret så det inte kan sträckas ut. Detta kan vara handikappande och medför ofta svårigheter att utföra vardagliga sysslor som att köra bil, tvätta sig i ansiktet, hålla i föremål, skriva på tangentbord och utöva olika idrotter. I Sverige drabbas ungefär var femte man över 60 år. För kvinnor är andelen lika stor när de passerat 80 år. Xiapex är det första läkemedlet som utvecklats och godkänts för att behandla Dupuytrens kontraktur och som ges i injektionsform. Det är ett alternativ till operation, vilket är ett större och mer komplicerat ingrepp. 24 timmar efter injektionen sträcks fingret ut med hjälp av läkare. Om kontrakturen kvarstår kan injektionen utföras igen. Xiapex ska ges av läkare med erfarenhet av diagnos och behandling av Dupuytrens kontraktur och som fått utbildning i hur läkemedlet ska administreras.



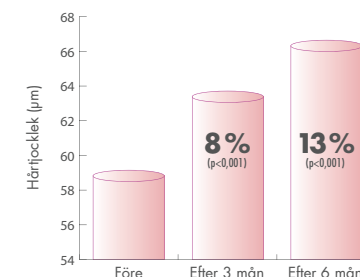
**13%
Tjockare hår**

Märkbart tjockare hår

Original silicea är ett kosttillskott innehållande kisel för märkbart tjockare hår, med mer volym och lyster. Kisel bidrar även till elastisk hy med färre rynkor samt friska och starka naglar. Effekten är bevisad i kliniska studier.

Original silicea är 100 % naturlig, utan konserveringsmedel och helt fri från tillsatser.

Publicerad klinisk studie visar upp till 13 % tjockare hår på bara 6 månader!¹



¹ Zschocke I, Radtke MA et al. A pilot study on the efficacy of silicium gel on the thickness of hair in healthy women with thin hair. Kosmetische Medizin 2007; 6: 23-27.

FINNS PÅ APOTEK OCH HÄLSOBUTIKER

Ocean 031-14 98 40 www.silicea.se

O · C · T · E · A · N

FÖRBÄTTRA DIN HÅLLNING

Kroknar ryggen och säckar hållningen av framtung belastning? Med bra hållning kan du både orka mer och längre. Posture Mother hjälper exempelvis föräldrar som ofta bär tungt och belastar sig snett under barnets första levnadsår, gravida och andra som behöver avlasta en framtung kropp. Genom att påminna kroppen om muskulaturens naturliga läge vid snygg och ergonomisk hållning, minskar Posture risken för smärtsamma komplikationer av tillfällig eller långvarig felbelastning. Läs mer på www.posture.se



Intensivträning i äldreboende hjälper

Ett högintensivt träningsprogram har god effekt på äldre människor både med och utan demenssjukdom även om de är undernärda, enligt en avhandling vid Umeå universitet. Högintensiv träning i tre månader förbättrade den fysiska funktionen och personerna blev mer självständiga i sina dagliga aktiviteter. Träningen gav dock ingen effekt på muskelmassan och proteindryck förbättrade inte resultatet. Ett viktigt resultat av studien var att de som var undernärda inte hade sämre effekt av träningen.

FÖR LITE SÖMN KAN LEDA TILL FETMA

Forskare vid Uppsala universitet har tillsammans med internationella kollegor sett att för lite sömn kan få kroppen att minska energiförbrukningen samtidigt som den lagrar extra mycket näring. I långa loppet kan detta leda till fetma.



Diffus rodnad i ansiktet? Acneliknande utslag?

Det kan vara rosacea – tala med din läkare

Rosacea är en hudåkomma som drabbar vuxna efter 20 års ålder och cirka 5 % av alla skandinaver drabbas av rosacea i en eller annan form. Till skillnad från acne drabbar rosacea enbart ansiktet.



Visste du att...

... **förmågan till styrkeökning** och muskeltillväxt behålls genom åren. Det är med andra ord aldrig för sent att börja träna. Forskning visar att även personer i hög ålder, 90-100-åringar, kan förbättra sin styrka och därmed funktion med en tids styrketräning.

... **ur hälsosynpunkt** är det bättre att vara överviktig och fysisk aktiv än att vara smal och fysisk inaktiv. Det betyder att du kan få hälsovinster av din träning även om vågen inte visar på något resultat.



... **tobaksrök är cancerframkallande** och svarar för en tredjedel av dödligheten i cancer bland män.

... **kroppens längsta** och tyngsta ben är lårbenet (femur).

... **hjärnan förbrukar 20 procent** av kroppens energi och omräknat i elektisk energi använder hjärnan lika mycket ström som en vanlig tiowattslampa.

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

FRAMTIDA PLÅSTER SKVALLRAR OM INFEKTION

Tyska forskare har löst problemet med att man inte ser om det pågår en infektion i det underliggande såret, utan att bandaget först tas av. Detta genom ett medel i bandaget som registrerar pH-värdet i såret. pH-värdet stiger när såret blir infekterat, och då växlar bandaget färg och blir rödaktigt.

Källa: Illustrerad vetenskap

Rekommenderad av
Astma och Allergi Förbundet

En fet kräm med en fet märkning!

Fri från parfym, parabener och färgämnen men full av sådant som gör huden glad. Finns på apoteken.

Locobase® REPAIR – Ditt verktyg mot torr hud

Huden

– problem och åtgärder

Torr hud kan bero på många saker. I de flesta fall räcker det att behandla med fuktighetsgörande kräm, men om man misstänker eksem bör man ta kontakt med läkare. Får man eksem som barn kan det leda till hudbesvär även i vuxen ålder.

Text: PERNILLA RÖNNLID Foto: SHUTTERSTOCK

Läs mer om
Rosacea på
www.doktorn.com

Huden är kroppens största organ. Den hålls mjuk och smidig av ett naturligt fettlager. När fettlagret skadas, av till exempel för mycket tvätt, diskmedel eller tvål, eller om huden inte får tillräckligt med fukt, blir huden uttorkad. Torr hud är nagig, fjällar och får sprickor och kan ge klåda. Det kan också öka risken för att man utvecklar eksem som är en inflammation i huden. Eksem ger rodnad och fjällning, och man får tunna eller tjockare hudpartier, och klåda.

Det finns olika anledningar till torr hud.

– Många har besvär med torr hud framför allt på vintern, berättar Margareta Frohm Nilsson som är överläkare på hudkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna.

Den torra inomhusluften tillsammans med kylan utomhus gör att besvären ökar. Under sommaren, när det är högre luftfuktighet, eller om man vistas i länder med annat klimat, får man mindre eller inga besvär alls.

Vid vissa sjukdomar, till exempel sköldkörtelsjukdomar, leder en underproduktion i sköldkörteln till den torra huden. Huden kan också bli torr när den åldras eftersom talgkörtelproduktionen minskar och man svettas mindre när man blir äldre.

Torr hud kan också vara medfödd.

– Ofta har man en benägenhet för



Överläkare Margareta Frohm Nilsson menar att torr hud kan ge klåda och eventuellt öka risken att få eksem.

”Man behöver inte vara rädd att smörja för mycket om man tycker att huden känns torr.”

mer eller mindre torr hud, berättar Margareta Frohm Nilsson.

Medfödd torr hud kan yttra sig som böjveckseksem, även kallat atopiskt eksem. Det är ärftligt och drabbar 15–20 procent av alla barn. Eksemet sitter ofta i knä- och armveck och huden blir torr och känslig och man får klåda som följs av utslag.

– En del blir besvärsfria i vuxen ålder, men har man böjveckseksem som barn, kan man få torr och klådbenägen hud i vuxen ålder, säger Margareta Frohm Nilsson.

Den som har atopiskt eksem löper större risk än andra att utveckla bland annat astma och hösnuva.

Att utsätta huden för mycket fukt och vatten kan leda till att hudens naturliga skydd slits ner.

– Märker man att man har torr hud bör man undvika att duscha för mycket eftersom överdrivet duschande och badande torkar ut huden.

Irritationseksem eller slitageeksem uppstår när man kommer i kontakt med ämnen som irriterar huden. Personer med känslig hud, till exempel de som har atopiskt eksem, löper större risk än andra att utveckla irritationseksem i yrken som kommer i kontakt med mycket vatten och kemiska ämnen, som bilmekaniker, hårfrisörer och kallskänkor.

Ett irritationseksem är så kallat husmorseksem som man får av att vara med händerna mycket i vatten, till exempel när man diskar eller tvättar. Händerna blir torra och nagiga och eksem utvecklas.

– Har man haft atopiskt eksem som barn är man känsligare i sin hud, och kan vid påfrestning på händerna i vissa fall utveckla irritationseksem som vuxen. Men man kan få det utan att ha haft eksem som barn också. ►

FAKTA



Foto: BAYER

Husmorseksem undviker man genom att ofta smörja in händerna med handkräm och genom att använda handskar när man diskar och städar.

Hudsprickor kan vara del av husmorseksem, men det kan också vara en del av psoriasis, atopiskt eksem eller av så kallat tylotiskt eksem, där huden blir grov, tjock och fjällar.

Sprickorna sitter ofta på händer och fötter och kan vara mycket besvärande. För att lindra kan man fila huden, använda uppmjukande krämer som innehåller acetylsalicylsyra, kortisonlösningar eller använda mjuka skyddsplattor, som Duoderm eller Comfeel, som man fäster på sprickorna.

Är huden bara torr och man inte misstänker eksem räcker det ofta med att smörja in sig med hudlotion eller kräm. Vissa studier talar för att fettsyror omega 3 och 6 kan ha viss positiv effekt på eksem och psoriasis, men att äta sig till en fuktig hud går inte.

– Ät normal sund kost och få i dig vitaminer och mineraler, säger Margareta Frohm Nilsson.

Man behöver inte vara rädd att smörja för mycket om man tycker att huden känns torr. På marknaden finns många bra krämer, med effektiva fuktighetsbevarande och vattenbindande ingredienser som karbamid, propylenglykol och natriumklorid.

”Studier talar för att omega 3 och 6 kan ha viss positiv effekt på eksem, men att äta sig till en fuktig hud går inte.”

– Man måste komma fram till vad som passar bäst för en själv, men man kan få rekommendationer av sin läkare, säger Margareta Frohm-Nilsson.

Om den torra huden kliar mycket eller om man misstänker eksem bör man söka hjälp.

– Man behöver en diagnos på varför det kliar. Man kanske har ett eksem som man behöver behandla och då krävs annat än mjukgörande kräm.

Eksem kan behandlas med olika typer av receptbelagda läkemedel som till exempel kortison och mjukgörande krämer. På Karolinska finns en eksem-skola för både barn och vuxna med atopiskt eksem.

– Man behöver få eksemråd hur man behandlar sitt eksem. Det gäller att smörja på rätt sätt, säger Margareta Frohm Nilsson.

En vanlig behandling mot eksem är medicinsk ljusbehandling som man kan få på läkarordination. Här blandas UVA- och UVB-ljus i speciella ljusboxar. Ljusbehandlingen kan också ordinerar vid till exempel psoriasis.

Ett annat hudproblem är svampinfektion som kan drabba hela kroppen; underlivet, händer och fötter.

– Svampinfektion på fötterna är nästan en folksjukdom. Den sitter ofta som en uppluckring mellan fjärde och femte tån, som en torr fjällning, berättar Margareta Frohm Nilsson.

På apoteket finns receptfria medel mot svamp, till exempel Lamisil och Pevaryl. Svampinfektion kliar inte lika mycket som eksem. Genom att torka väl mellan tårna och att inte gå i för varma, tättslutande skor kan man förebygga svampinfektioner. Även tånaglarna kan drabbas och blir då förtjockade.

Huden påverkas av hormoner. En del kvinnor kan få melasma, en pigmentering av huden som ger fläckar i ansiktet, vid graviditet och när de äter p-piller. Det är solen som stimulerar huden och en del får melasma också under vintern. Om man har tendens för att vara känslig är det bra att använda hög solskyddsfaktor.

I tonåren kan hormoner göra akne värre. Akne är kvisslor på huden som orsakas av att produktionen av talg ökar i talgkörteln, vilket leder till inflammation när bakteriefloran ökar. Akne kan även drabba vuxna. Vuxenakne uppkommer ofta när kroppen och hormonerna är i förändring, till exempel vid menstruation. Anabola steroider kan också orsaka akne. Mjolkprodukter, mycket make-up och feta krämer kan försämra akne, som kan behandlas, men inte förebyggas. På apotek finns receptfria, utvärtes medel, som innehåller bensoylperoxid, till exempel Basiron och Stioxyl. Dessa verkar bland annat bakteriedödande i talgkörtlarna. Läkare kan ordinera antibiotikapreparat. Det finns också speciella typer av p-piller för acnebehandling.

– P-piller generellt har ofta en posi-

Rosacea

Diffus rodnad i ansiktet? Finnliknande knotttror (varblåsor)? Svullnader av näsan? Har du något av dessa finns risken att du har drabbats av rosacea. Detta är en hudåkomma som drabbar runt tio procent av alla skandinaver. Till skillnad från acne drabbar rosacea enbart ansiktet. Det går inte att bota, men man kan leva flera år utan symtom. Det finns receptbelagda krämer och gel som behandling. Vid allvarigare former behandlar man med antibiotika.

tiv effekt på akne, berättar Margareta Frohm Nilsson.

A-vitmaninpreparat kan lindra akne. Förutom a-vitaminsyror finns läkemedlet Roaccutan, som har en mycket utläkande effekt. Men det kan leda till höjda levervärden och fosterskador och medicinen skrivs bara ut av hudspecialister med särskilt tillstånd från Läkemedelsverket.

En av våra stora folksjukdomar är psoriasis. Den ger röda, fjällande utslag eller fläckar som ibland kliar och uppkommer oftast när man är mellan 10 och 30 år. Den är ärftlig i vissa fall och utlöses av infektioner, läkemedel eller psykisk stress. Det går inte att bli frisk från psoriasis, men olika behandlingar lindrar, till exempel krämer, ljusbehandling, tabletter och injektionsbehandlingar.

– Psoriasis är svårt att förebygga, men en sund livsstil i allmänhet och att inte stressa är bra, säger Margareta Frohm Nilsson.

Hudcancer, malignt melanom, är den cancerform som ökat snabbast i Sverige de senaste årtiondena och varje år drabbar den cirka 2 600 svenskar. Solens ultraviolette strålning är den viktigaste orsaken till hudcancer och ju mer man solar desto större är risken, speciellt om man bränner sig. Upptäcks malignt melanom tidigt, är det större chans att den kan botas.

Man bör undersöka sin hud regelbundet, uppmanar Margareta Frohm Nilsson.

– Titta på födelsemärken, leverfläckar och sår som inte läker och var uppmärksam på förändringar i huden som du inte känner igen, till exempel nya pigmentfläckar, eller fläckar som ändrar storlek, färg eller form.

BIFIFORM®
- för din mages naturliga välbefinnande

DET FINNS HJÄLP MOT BALLONG-MAGEN!

Obehag i magen beror ofta på obalans i tarmfloran. Bifiform Balance är en naturlig lösning för magar i obalans. 2 miljarder mjölksyrabakterier i ett piller, sammansatta i en unik kombination: LGG och BB-12, världens mest dokumenterade mjölksyrabakterier.

Världens mest dokumenterade naturliga lösning.

BIFIFORM® BALANCE
Välfungerande mage – varje dag
Dagligt tillskott av mjölksyrabakterier
30 tabl
1 månads behandling

MAGEEXPERTEN BIFIFORM

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

FINNS ENDAST PÅ APOTEK.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

Ta makten över ditt välmående!

Genom att påverka våra egna tankar likväl som vårt beteende kan stora positiva förändringar ske, menar Deepak Chopra, läkare och författare. Genom meditation ger vi vår kropp och själ tid att återhämta sig och vinner större insikt i vem vi är och vad vi vill uppnå med vårt liv.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK



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

Att delta på Deepak Chopras workshop började med en spännande övning. Tillsammans med någon man inte kände skulle man visa "vem är du" i örat på personen. Den andra skulle då säga det man först kom att tänka på. Överraskningsmomentet gjorde att ingen "knorrade" om att det kändes jobbigt eller pinsamt.

Detta är reflekterande meditation, vilken aktiverar prefrontal cortex – främre del av hjärnan, viktig för vårt kognitiva (intellektuella) beteende och för minnet. Det finns forskning som visar att om vi dagligen utövar detta så växer denna del av vår hjärna. Den reflekterande processen är mycket viktig för vår hälsa och gör det lättare för oss att hitta vår personliga identitet, menar Deepak. Ställ dig frågor som vem är jag, vad vill jag och vad gör mig lycklig?

Vid transcendental meditation (TM) använder man sig av ett neutralt mantra, exempelvis "aum", så att mantrat och de egna tankarna "slår" ut varandra. Många undrar vad det är för skillnad mellan djupsömn och meditation. Deepak menar att när man mediterar ökar medvetenheten oändligt, medan när vi befinner oss i djupsömn minskar snarare vårt medvetande. När vi hamnar i "mellanrummet" mellan sömn och full aktivitet i hjärnan kommer vi till en ny dimension. Nyckeln är alltså att hamna i detta "mellanrum".

– Jag mediterar gärna i timmar, men 20 till 30 minuter är en bra tid att avsätta, säger Deepak. Det handlar om att inte försöka för mycket, att inte trycka bort tankarna, för då är det ju en tanke i sig själv. Meditation är ett sätt att hitta sig själv, men detta kan även göras genom dans, musik, naturen eller genom att uttrycka sin kreativitet.

Meditation innebär fokusering och koncentration kombinerad med

Meditation är ett sätt att hitta sig själv

avspänning. Det finns olika former av meditation men huvudsyftet är att man ska stilla sitt sinne, lyssna inåt, bli mer harmonisk och få insikt i vad man är. Ordet meditation kommer från latinets meditare, som betyder att föras mot mitten, mot centrum. Detta händer i kroppen vid meditation:

- minskad andnings- och pulsfrekvens,
- minskad syreförbrukning,
- minskad ämnesomsättningshastighet,
- sänkning eller stabilisering av blodtrycket,
- minskad ledningsförmåga i huden,
- för de olika meditationsformerna specifika lugna och jämna hjärnvägs-mönster som annars är sällsynta i vaket tillstånd

– Man har sett att inom fyra månader med en förändrad livsstil, vad gäller sömn, motion, kost, meditation och positiva relationer förändrades uttrycket hos 500 gener i vår kropp, säger Deepak. Gener som har att göra med vårt immunförsvar, cancer och liknande. Dessa förändringar kan öka vår livslängd med 20 år. Vi har alltså en enorm makt över vårt eget liv och välmående säger Deepak Chopra avslutningsvis.

Har du svårt att hitta "mellanrummet" eller "lugnet" vid meditationen kan det hjälpa att lägga fokus kring andningen. Tänk på hur du andas; djupa, långsamma andetag. Kanske andas du in genom näsan och ut genom munnen, eller vad som känns bäst för dig. Mer information och hjälp att komma igång med meditation kan fås på exempelvis hemsidorna meditation.theinformationguru.com, www.yoga.se och www.mindfulnessgruppen.se

Källa: Wikipedia

MEDITATION PÅ RECEPT ►



Deepak Chopra föreläser ofta om meditation och dess fördelar för vår hälsa.

Foto: MITCHELL AIDELBAUM

Vinn!

UTLOTTNING CD ENERGI & REFLEKTION

Maila in dina tips på hur du får energi och "stressar ner" till pernilla@doktorn.com eller skriv in till redaktionen senast den 10 november. Vi lottar ut fem ex av CD:n.

CD skivan Energi & Reflektion underlättar för dig att nå avkoppling och reflektion och därmed fylla på dina energidepåer. Det är musik med instruktioner och även rörelser – som också finns på bild. CD:n är framtagen av Ann-Christine Jonsson, diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes, och Kristin Sundström, utbildad jympa- och Qigong instruktör. Läs mer på www.energireflection.se

Meditation på recept

Meditation har många goda effekter på vår mentala hälsa likväl som vår fysiska. Idag, när vi får så mycket information från alla håll och kanter är det extra viktigt att avsätta tid för att hitta ett inre lugn, så att kroppen och psyket "hinner ikapp" vårt höga tempo.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Det finns en hel del forskning inom mindfulness, säger Torbjörn Josefsson, doktorand i psykologi med mindfulness som avhandlingsämne. Bland annat har man sett att ett åtta veckor långt behandlingsprogram, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), har visats ge:

- Högre immunreaktivitet vid injicering av influensavaccin.
- Förbättrad sömnkvalitet vid sömnstörningar.
- Reducering av stress för både kliniska och icke kliniska grupper. Exempelvis förbättrad sinnesstämning samt minskad grad av stress, depression och ångest hos cancerpatienter.
- Symtomlindring för patienter som lider av kronisk smärta.
- Reducering av depressions- och ångestsymtom.

MBCT är ett specialdesignat program för personer som lider av depression. Det har visat sig minska den höga återfallsrisken för depression.

– Man blir inte frisk, men man får generella vinster med mindfulness, säger Torbjörn Josefsson. Mediterar man regelbundet minskar stressreaktionerna i kroppen, vilket ger bättre immunförsvar och sömn, vilket man har stor nytta av oavsett vilken sjukdom man pratar om.

Det är viktigt att påpeka att detta inte är någon "quick-fix", utan kräver till att börja med idogt arbete och regelbundna övningar för att få resultat. Det är "enkelt" att utföra, men något man måste få in som en vana.



– I framtiden är jag övertygad om att läkare kommer att skriva ut fysisk aktivitet tillsammans med meditation, dels i förebyggande syfte och dels som kompletterande behandling, säger Torbjörn Josefsson.

Han försöker själv att meditera en kort stund varje morgon, men framför allt har han integrerat mindfulness i sin vardag.

– Jag försöker att vara 100 procent närvarande korta stunder i min vardag, vilket ger mig energi och välmående. Det är svårt att beskriva, men det blir en oerhört skön känsla i kroppen – ett stort lugn.

Människor har ju kapaciteten att tänka hela tiden och därför är det extra viktigt att vara medveten om de negativa tankemönster vi har, menar Torbjörn Josefsson. Ett bra exempel är Björn Borg som blev avstängd från tennisbanan på grund av sitt dåliga humör. En tid senare frågade en journalist varför han verkade så oberörd, varpå Björn svarade att han var "skitförbannad", men att han hade lärt sig att inte bry sig om ilskan - att ignorera den och istället fokusera på spelet.

– Målet är att lära sig att behålla fokus och uppmärksamheten på det positiva och det som verkligen är viktigt, precis som många elitidrottare gör.

Det handlar dock inte om att trycka bort känslor utan att se till att de negativa tankespåren inte behöver störa.

Idag arbetar Torbjörn Josefsson med ett projekt för att se hur bland annat mindfulness påverkar vår uppmärksamhetsförmåga och han inväntar resultaten med stor spänning.



Brännande



Krypande



Huggande



Bultande



Isande

1.143 Pfizer 09-2011/9604

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se

Du är vanlig!

Ungefär 800 000 personer i Sverige oroar sig för att inte hinna till toaletten i tid. Förmodligen helt i onödan.
Prata med din läkare.



Blåsan.se Tips och råd om överaktiv blåsa.

VA?!?

Från topp till tå – ÖRAT

Vi kan ha små eller stora öron, långa eller korta öronsnibbar, men det spelar ingen roll – det viktiga är att öronen hjälper oss att höra. Tänk vad fantastiskt det är att vi kan lyssna på bra musik, höra vågorna klucka, vinden susa och fåglarna kvittra. Hur ser örat ut och hur fungerar egentligen vår hörsel?

Text: PERNILLA BLOOM

Ytterörat som vi mer eller mindre ser består av öronmusslan och hörselgången. Hörselgången är runt tre centimeter lång och producerar öronvax för skydd mot smuts, infektioner

och kyla. Vaxet är alltså inte resultat av orenlighet.

Mellanörat är ett hålrum fyllt av luft, där hörselbenen finns.

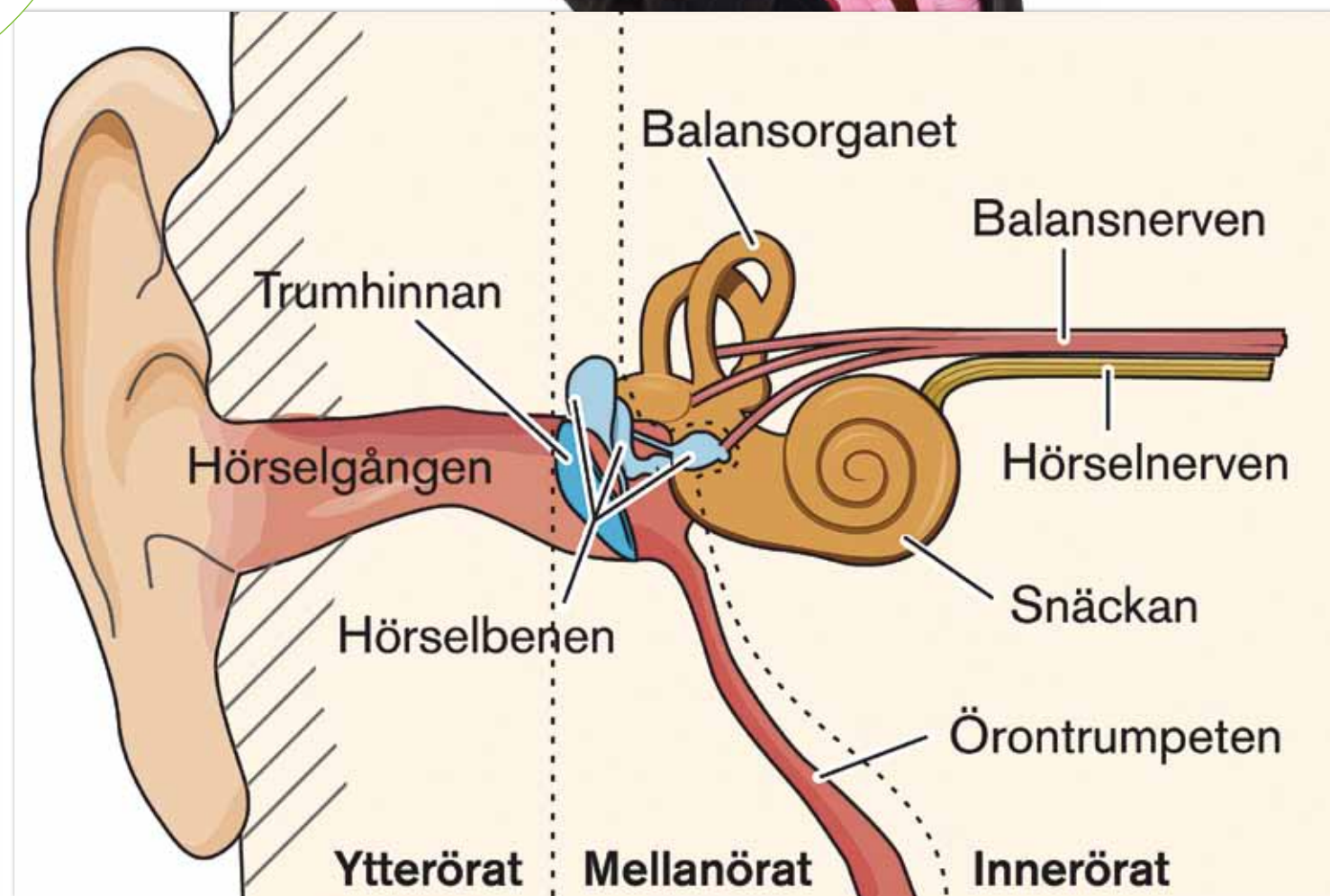


Foto: HÖRSELSKADADES RIKSFÖRBUND (HRF)

Innerörat är vätskefyllt och här finns hörselsnäckan och balansorganet. Härifrån går hörselnerven upp till hörselcentrat i hjärnan.

Ljud uppstår när en kropp börjar svänga eller vibrera, som när man slår på en trumma. Svängningarna överförs till luften och det uppstår en vågrörelse, ungefär som den vi ser på vattenytan när man kastat en sten. Ljudvågorna leds in genom hörselgången till trumhinnan, som kommer i

svängning. Vibrationerna får hörselbenen att röra sig så att rörelsen fortsätter in i hörselsnäckan, till hårcellerna. Vissa celler tar emot höga ljud, andra låga.

När ljudvågen träffar hårcellerna uppstår en elektrisk impuls som med hjälp av hörselnerven skickas vidare till hjärnan och vi hör.

En person utan hörselnedsättning hör ljud mellan 20 och 20.000 hertz. Känsligheten är som störst mellan 500 och 4.000 hertz, där talet ligger.

De flesta med hörselskada har svårt att höra diskantljud. Detta gör att konsonanterna ofta "faller bort", då de ligger i de högre frekvensområdena. Därför blir det svårt att uppfatta vad som sägs. Oftast beror nedsatt hörsel på skador i innerörat. Orsakerna kan vara flera, exempelvis buller och åldersförändringar, men det kan även vara medfött, en sjukdom eller olycka.

Källor: www.hrf.se och www.liv.se

Hjälp! Jag har ont i ryggen

"Jag märkte att värken kom smygande. En molande värk i korsryggen. Först trodde jag att jag bara hade drabbats av morgonstelhet men värken har hållit sig kvar, jag har haft riktigt ont i flera månader!"

Känner du igen dig? Ungefär 0,5 procent av Sveriges befolkning drabbas av Ankyloserande Spondylit (AS). Det kan finnas ett stort mörkertal eftersom AS förekommer även i mildare former och man kan då förväxla den med vanlig muskelstelhet. Du eller vården kanske inte alltid identifierar din ryggsmärta som ett allvarligt problem, vilket kan leda till att en del ibland får gå länge utan diagnos när det gäller just AS. Vanligast är att du får AS när du är under 40 år, men alla i olika åldrar kan drabbas.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **SHUTTERSTOCK**



Se film om
Ankyloserande
Spondylit på
www.doktorn.com

ANKYLOSERANDE SPONDYLIT

Det finns olika anledningar till att man har gått från benämningen Bechterews sjukdom till Ankyloserande Spondylit (och även pelvospondylit). En av anledningarna är att man faktiskt inte med säkerhet kan säga att Vladimir Bechterews var den första som beskrev sjukdomen och därför fick den uppkallad efter sig. En annan anledning är att ankyloserande spondylit och pelvospondylit säger mer om själva sjukdomen än endast ett egennamn. Precis som i de flesta fall när man byter namn på något som är inarbetat så kommer du under en övergångsperiod möta såväl benämningen Bechterews sjukdom som Ankyloserande Spondylit och pelvospondylit. I den här artikeln kommer vi att använda den nya benämningen Ankyloserande Spondylit, förkortat AS.

Smärtan som uppstår vid AS smyger sig på, under en period. Du märker att smärta i främst korsrygg och sätesmuskel inte försvinner utan snarare blir mer intensiv - en smärta som oftast uppstår efter sömn. Du kan även få problem i andra leder och känna dig allmänt trött och hängig.

Att föra en enklare form av dagbok där du skriver ner och besvarar några punkter hjälper både dig som patient och din läkare när ni samtalar om dina smärtrelaterade problem.

För din egen smärtdagbok:

- När gör det ont?
- Var gör det ont?
- När fick jag ont första gången?
- Hur länge brukar jag ha ont?
- Hur påverkar min smärta min vardag?

Genom att dokumentera smärtan och ta med sig informationen till läkaren kan man hitta gemensamma nämnare och mönster och på den vägen säkrare ställa diagnos.

Att diagnostisera Ankyloserande Spondylit är nämligen inte helt lätt och det kräver ofta flera läkarbesök och kanske även ett par, oberoende, läkare som ser diagnosen från olika perspektiv, så kallad second opinion. I undersökningen är det stort fokus på rörlighet i och med att stelhet och smärta i leder påverkar rörelseapparaten och man följer utvecklingen under ett antal läkarbesök. Efter en längre tid med sjukdom så förändras skelettet, då man med röntgen kan se olika avvikelser som till exempel kan

spåras till AS. Läkaren kan använda sig av kombinationer av metoder; samtal, kroppsundersökning och röntgen men även blodprov för att på så vis fastställa diagnosen AS.

Vid behandling kombineras ofta smärtstillande och inflammationsdämpande läkemedel för att hålla nere infektionen och minska smärta när sjukdomen blossar upp (ett så kallat skov). Starkare läkemedel sätts in vid allvarligare smärta för att senare trapas ner och ersättas av mindre starka läkemedel. Du kan även ordinerars antidepressiva medel som har visat sig inte bara förbättra möjligheterna till en god natts sömn utan även påverka och sänka nivån av smärta. Det är viktigt att du som patient följer rekom-



Må bra med diabetes

Gå in på www.alltomdiabetes.se och läs om hur man mår så bra som möjligt med diabetes. Här hittar du inte bara det senaste om behandlingar, utan även personliga krönikor, dagens recept och en alldeles egen avdelning för barn.

changing
diabetes®

Novo Nordisk Scandinavia AB
Box 50587 202 15 Malmö
Tel 040 38 89 00 Fax 040 18 72 49
scandinavia@novonordisk.com www.novonordisk.se

novo nordisk®

Behandlingsteam fokuserar på individens behov

mendationerna vid all läkemedelsbehandling.

Kirurgi, så kallad reumakirurgi förekommer också som en form av behandling som dock inte är lika vanligt och något som långt ifrån alla behöver. Exempel på operationer kan vara inoperering av nya konstgjorda leder eller att rätta upp ryggen. Operationen

Det är viktigt med fortsatt fysisk aktivitet, utifrån individens förmåga.

är ett samarbete mellan reumatolog och ortoped och efterbehandlingen är en mycket viktig del för att man ska kunna se ett resultat.

Fysisk motion och rörelse som behandling kan bli ett moment 22 för den som har AS. Det kan dels förbättra men även vara smärtsamt att genomföra. En allvarlig risk för dig som drabbats av AS är att smärtan hindrar dig i din rörelse. Istället blir du sittande utan aktivitet, ett stillasittande som i sin tur kan bidra till viktökning, att kroppen får än mindre fysisk aktivitet och att du känner dig instängd - i din egen kropp. Det är viktigt att tidigt, med hjälp av vården, komma igång med någon form av fysisk aktivitet oavsett om det är lättare promenader, lugnare vattengympa eller sjukgymnastik.

"Jag är väl ingen gnällspik heller!" En vanlig fördom är att tro att den som har kronisk smärta "vänjer sig" vid smärtan, något som absolut inte stämmer. Smärta påverkar kroppen negativt i vilken form den än kommer och hur ofta den än uppstår. En återkommande egenskap är att man själv försöker "stå ut", för att inte framstå som en gnällspik som klagar på smärta jämt och ständigt, istället för att söka vård. Då är

det tur att det finns behandlingsteam i vården.

Ditt behandlingsteam blir din följeslagare i vården på väg mot ett trivsammare liv. Teamet består av läkare, sjuksköterska, sjukgymnast, kurator och arbetsterapeut. Förutom själva grundteamet plockas särskilda specialister in om och när behov uppstår. Teamet resonerar och bedömer behandling och rekommendationer för att optimera dessa så bra som möjligt. Nyckelfaktorn i teamet är du själv. Att upprätta en handlingsplan är ett vanligt förekommande verktyg i behandlingsprocessen där du strukturerar upp tillvaron och får en överblick av behandlingsmöten, läkarbesök, samtal och fysisk aktivitet. Att vara delaktig i samtalet med teamet, ställa frågor om sjukdomen och behandlingsalternativ kan öppna upp nya tankegångar för alla parter. Att nära anhöriga också inkluderas kan underlätta situationer i vardagslivet.

Samhället kan bidra med olika typer av incitament – det kan röra sig om att handikappanpassa hemmet, få hjälp med diverse sysslor och göromål i hemmet, färdtjänst vid behov, rehabilitering och ersättning. Genom exempelvis Reumatikerförbundet kan du som har AS få guidning och hjälp att se över just ditt behov och vem du bör och kan kontakta.

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

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

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

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

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

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

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

alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

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

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

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

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

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

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

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

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom?
Orsaker. Symtom. Diagnos.

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



Hela ditt dagsbehov av omega-3 i en enda kapsel!

En enda kapsel MorEPA Smart Fats ger dig dagsbehovet av omega-3 fettsyror EPA och DHA. Den innehåller inga mättade fetter och hög halt EPA, 580 mg i en kapsel. MorEPA är tillverkat av djuphavsfisk från hållbara bestånd i en ECO-certifierad (miljövänlig) process.



Bra att veta om omega-3

Vad är omega-3?

Omega-3 är samlingsnamnet på flera livsnödvändiga fettsyror som inte kroppen själv kan producera. Vi måste få i oss dessa via kosten.

Varför är det viktigt att få i sig tillräckligt med omega-3?

Fettsyror EPA och DHA som finns i omega-3 hjälper till att bibehålla ditt fysiska och emotionella välbefinnande och koncentrationsförmågan. Omega-3 har även positiva effekter på hjärta, blodkärl och hjärna.

Hur mycket behöver jag få i mig per dag?

Ett dagligt intag på MINST 500 mg omega-3, EPA+DHA rekommenderas av ISSFAL (the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids)(1).

(1) www.issfal.org

Vad är viktigt att tänka på när jag väljer omega-3?

Tänk på att den ska innehålla en hög halt av fettsyran EPA.

Fråga efter MorEPA i din hälsobutik!

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



fråga doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialister inom olika områden. Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare.

I varje nummer av DOKTORN publiceras ett urval av frågor om till exempel:

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

FRÅGA OSS!



Anders Hallén

Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin.



Per-Åke Lagerbäck

Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning.



Annika Taube

Barnmorska och KBT-terapeut.



Fredrik Wennerlund

Tandläkare.



Sergej Andreevitch

Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



Jan Erik Efverström

Specialist i reumatiska sjukdomar.



Anders Hallén svarar

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

Kall näsa

Jag har så ovanligt kall näsa, vaknar på morgonen och den är som en isklump i ansiktet. Jag har även kall näsa på dagen så jag får hålla på och försöka värma upp den. Är jag jättesjuk eller har det med klimakteriet att göra? Kan det vara hjärtat?

Ewa, 57

Nej, du är inte jättesjuk på grund av detta, det beror snarare på klimakteriet.

Anders Hallén



RÖD VID FEBER

I samband med feber blir jag röd på kroppen. Hals, bröst, mage och armar. Finns det något att göra? Har haft det här sedan skoltiden, men det känns som om det blir mer och mer med åren.

Tommy, 49

Detta låter som en normal reaktion. Inget att åtgärda.

Anders Hallén

VATTKOPPOR

Jag är en kille på snart 18 år som just drabbats av vattkoppor. Jag har läst skräckhistorier på nätet om att man får djupa ärr om man skulle ha råkat få hål på sina koppor. Jag har olyckligtvis råkat klia hål på flera av mina koppor. Går det att undvika ärrbildning om man är nogga att rengöra de öppna kopporna med alsollösning?

Robin, 17

Det är bra och klokt att hålla rent i de öppna kopporna. Undvika i största mån att klia sönder sårskorporna.

Anders Hallén



PUBERTETEN

Jag är nu 21 år gammal och upplever att jag har stannat lite i puberteten. Var en late-bloomer i tonåren och tyckte det var jobbigt, men har kommit över det. Jag känner mej dock inte fullt utvecklad, har till exempel väldigt lite skäggväxt och mina bröstvårtor svullnar upp när det är varmt. Finns det något man kan göra – har hört talas om hormonpiller för män?

Matte, 21

Om man har funderingar om sin pubertet och sen utveckling kan man se på halten av det manliga köns-hormonet Testosteron i blodet. Du skall inte på eget bevåg införskaffa några hormontabletter! Gå till läkare och tala igenom din situation och försök sedan att komma fram till vad som kan göras.

Anders Hallén

Kost & akne



Jag har mycket akne, både på ansiktet och axlarna. Jag har hört att det kan bli värre om man dricker mjölk. Om det är sant, får jag inte heller äta mjölkprodukter?

Anig, 16

Man får inte akne av det man äter.

Anders Hallén



Balansen sitter i magen

Semper erbjuder en ny generation produkter med aktiv bakteriekultur för ditt barn. De skapar en naturligt frisk balans i små magar och förbättrar mag- och tarmfunktionen. Genom att balansera upp bakteriefloran och stärka immunförsvaret kan de både användas i förebyggande syfte och som effektiv lindring av olika magbesvär. Fråga på ditt apotek vilken produkt som är mest lämplig för just ditt barn.

Sempers nya produktserie med aktiv bakteriekultur finns nu på ditt apotek



NUTRITION

FORSKNING & UTVECKLING I SAMRÅD MED BARNLÄKARE
www.semperbarnmat.se • www.biogaia.se



Anders Halvarsson svarar

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

Svullen mage

Hej! Min mage är svullen på vänster sida sedan en vecka. Men jag har inte ont. Vad det kan vara?

Nick, 48

Inte sällan rör det sig om gaser eller avföring från grovtarmens vänstra nedåtgående sida. Bra i sammanhanget förstås att det inte föreligger några smärtor. Inget alarmerande i nuläget!
Anders Halvarsson



KONSTIGA NYSNINGAR

När jag äter eller dricker börjar det ofta rinna och klia i min näsa, detta medför även att jag nyser på ett "hösnuveaktigt" sätt flertalet gånger. Jag har hört talas om att folk kan få liknande reaktioner av mörk choklad eller tuggummin. Hos mig är fallet att vad jag än äter, varmt eller kallt, starkt eller mildt, surt, salt eller sött så framkallas denna reaktion. Vad kan det bero på? Är det vanligt? Finns det något sätt att motverka det här på?

Aleksander, 19

Speciellt vanligt är inte detta, även om jag stött på några fall genom åren. Någon form av reflex aktiveras varför man får dessa reaktioner med nysningar. Jag har en god vän som nyser det första han gör när han kommer ut i solljus! Går dock över efter åtta till tio nysningar. Man skulle kunna pröva med en kortisonspray att ta i näsan varje morgon för en tid, för att se om det blir bättre. Något radikalt bot på problemet känner jag inte till.

Anders Halvarsson

VIKTUPPGÅNG

Jag har en dotter på 13 år som är 169 centimeter lång och har den senaste månaden gått upp fem kilo i vikt utan att ändrat kost och motion. Hon har fått mens för snart ett år sedan som är oregelbunden och sparsam. Hon tränar fotboll och rider vardera två gånger i vecka och jobbar i stallet en dag på helgen. Vad skall vi göra? Hon tycker detta är jobbigt. Vi äter hyfsat nyttigt men visst kan vi skärpa oss lite. Men viktuppgången har kommit hastigt och utan att hon ätit mer än vanligt, Tacksam för svar.

Åsa, 45

Även om vikten nu ökat är hon ju på intet vis överviktig. Fortsätter däremot viktökningen som hittills och hon skulle öka ytterligare fem till åtta kilo skall man givetvis söka för detta. Man måste då tala genom situationen och se på en del blodprover bland annat ämnesomsättningen.

Anders Halvarsson

Mat & barn

Min son är 2,5 år gammal och mycket kinkig med maten. Han har under sitt första levnadsår haft mer eller mindre kroniska öronproblem, varför han fick rör inopererade. Under sitt första år åt han enbart välling. Efter operationen har han lärt sig äta gröt, fruktpuré på burk, yoghurt, äpple, vitt kokt ris samt stekt blodpudding. Han äter även glass, godis och kakor om det bjuds. Detta är allt han äter. Han får kväljningar och spottar ut tuggan om det är klumpar/bitar i gröt/yoghurt/puré. Han får kväljningar av de flesta matlukter utöver nämnd mat. Vi har testat att servera honom olika typer av (barn-) mat och låtit honom vara utan om han inte velat ha varefter samma rätt serverats ett par timmar senare. Helt utan resultat. Det han äter har han mer eller mindre själv tagit initiativ till att vilja äta. Han är inte undernärld och vi är inte speciellt oroliga för hans hälsa eller välbefinnande. MEN vi skulle vilja ha hjälp med att hitta sätt att få honom att vilja äta en något mer varierad kost. Har du några tips på vad vi kan göra eller vart vi kan vända oss för att få hjälp?! Vi bor i södra Stockholm.

Jesper, 33

Det är inte alls ovanligt med funderingar kring barn och födointag. Viktigt förstås att han håller sin vikt. Man brukar säga att friska barn äter det mesta när de är riktigt hungriga. Erfarna sköterskor på Barnavårdcentraler brukar vara duktiga på att ge råd och tips med maten till barn med nämnd problematik. Finner man där att det är något man inte klarar av brukar man kontakta barnläkare som är knuten till organisationen.

Anders Halvarsson



Huvudvärk

Jag har problem med återkommande huvudvärk som varar i tre dagar i sträck. Huvudvärken är ensidig. Värk bakom vänster öga, bihåla och käke. Ibland även ner i nacke och skuldra. Migrän finns i familjen och jag drabbas även av det ibland men inte så ofta. Har drabbats av denna typ av huvudvärk var och varannan månad de sista två åren. Har ni några tips?

Kvinna, 39

Med största sannolikhet rör det sig om migrän. Mycket vanligt att det finns hos någon förälder och att det rör sig om halvsidig huvudvärk. Jag tycker du skall diskutera med läkare för att få diagnosen bekräftad, samt även kunna få hjälp med medicinering då det numera finns effektiv sådan.

Anders Halvarsson

LUNGINFLAMMATION

Jag frågar å min fars vägnar, min pappa drabbas nästintill varje år av lunginflammation och blev i höstas rekommenderad att ta vaccinet Pneumovax. Några dagar efter tappade han helt lukt och smak och har ej fått tillbaka det än. Han har gjort en mängd undersökningar för att utesluta olika tänkbara orsaker, allt verkar se prima ut. Kan detta vara någon ovanlig bieffekt av detta vaccin eller vad skulle det kunna vara?

Tommy, 56

Det diskuteras ju nu för tiden en hel del om vaccinationers effekter och inte minst bieffekter. Det är ju ingen tvekan om att vi har med aktiva substanser att göra där saker och ting kan ske. Bra att man nu uteslutet en rad åkommor i övrigt. Kan nämna att jag genom åren har träffat på ett antal personer som också tappat lukten utan att man finna någon orsak till detta och att man inte heller har kunna koppla detta samman med någon vaccination! Frågeställningen är utan tvekan mycket intressant!
Anders Halvarsson





Per-Åke Lagerbäck svarar

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

Viktuppgång

Jag undrar varför man går upp i vikt av att sluta röka? Om man inte äter mer än vanligt?

Carro, 16 år

Vid ett rökstopp äter de flesta mer än vad de gjorde innan vilket är en förklaring till viktuppgången som ofta kommer efter att rökstopp. Denna viktuppgång är i genomsnitt fyra kilo med en spridning från viktnedgång till en viktökning som kan vara betydligt mer än så. En annan orsak till viktuppgången är att kroppen vid tillförsel av gifter ökar sin ämnesomsättning i syfte att bryta ned gifterna. Vid ett rökstopp minskar ämnesomsättningen till en normal nivå. Liksom i övrigt är det summan av antalet kalorier in och kalorier ut som avgör vad som händer med vikten. Tyvärr är inte detta lika lätt att genomföra i verkliga livet i ett överflödssamhälle.

Per-Åke Lagerbäck



Läkemedel vid rökstopp

Jag håller på att sluta röka med hjälp av läkemedlet Champix. Är Champix ofarligt för hjärtat? Jag har hört att om man efter många år som rökare vill sluta röka får de flesta besvär, särskild med hjärtat – stämmer det? Tror du att jag är på rätt väg och kan sluta röka efter 30 år, med hjälp av Champix?

Kvinna, 57

Grattis till ditt beslut att sluta röka. Jag hoppas att du kommer att lyckas. Du har valt att ta hjälp av det idag kända mest effektiva rökstoppläkemedlet och jag utgår från att du även får någon form av motiverande stöd. Det finns i studierna inga tecken på att Champix ökar risken för hjärtat jämfört med placebo (=inaktiv tablett som ser ut precis som det aktiva läkemedlet som det jämförs mot). Däremot finns det dock beskrivet att personer som tar Champix har drabbats av olika hjärtsjukdomar liksom de skulle gjort även om de inte tagit Champix. Även personer som aldrig har rökt kan drabbas av hjärtsjukdomar men risken är avsevärt lägre än för rökare. Ett år efter ett rökstopp har risken att drabbas av hjärtsjukdom ungefär halverats jämfört med de som fortsatt att röka.

Per-Åke Lagerbäck



MENIERES SJUKDOM & RÖKSTOPP

Jag har nu varit helt rökfri i fem månader efter att ha rökt 20 om dagen i 54 år. Men nu har jag drabbats av ”Menieres”. Jag hör nu sämre på ena örat, kan bli yr och kräkas väldigt mycket. Min läkare sa att jag hade fukt i innerörat och att det går över på ett par dar om jag håller för näsan och blåser ut, men det har gått ett par veckor nu, vad gör jag?

Bengt, 66

Grattis till ditt rökstopp. Tråkigt att du drabbats av Menieres sjukdom som är en sjukdom i innerörat som ger yrselattacker i kombination med hörselnedsättning och öronsus. Det finns uppskattningar på att 4 promille av världens befolkning skulle lida av Menieres sjukdom. I Sverige tror man att det finns 40 000 människor som lider av sjukdomen. Vanligast är att insjukna i åldersspannet mellan 40 och 60 år. Orsaken är ännu oklar men tros vara en ökning av vätsketrycket i innerörat - alltså en slags svullnadsreaktion. Besvären försvinner tyvärr inte på några dagar utan blir många gånger kroniska, men med varierande intensitet. Såvitt jag känner till finns ingen koppling mellan rökstopp och debut av Menieres sjukdom.

Per-Åke Lagerbäck



”Tio till femton år efter ett rökstopp har risken att drabbas av lungcancer halverats”

ÅTERHÄMTNING AV LUNGORNA

Efter rökavvänjning hur lång tid behövs för att lungorna ska bli friska igen?

Helena, 44

Vissa former av negativ inverkan på lungorna av cigaretttrök försvinner inte vid ett rökstopp. Det lönar sig dock att sluta röka även om du har drabbats av grava lungförändringar. Den försämring som annars skulle inträffat på grund av rökningen och även på grund av att du blir äldre bromsas upp. Tio till femton år efter ett rökstopp har risken att drabbas av lungcancer halverats jämfört med om du skulle fortsatt röka.

Per-Åke Lagerbäck

Akne efter rökstopp

Jag har varit rökfri i drygt fyra månader nu och mår jättebra. Förutom att det har exploderat akne på min rygg. Vad beror det här på och har det med rökstoppet att göra?

Cilla, 37

Grattis till ditt rökstopp. Såvitt jag känner till finns inget samband mellan rökstopp och tillkomst av akne. Har du gjort några andra förändringar? Det finns idag olika behandlingar som oftast fungerar bra vid akne. Kontakta din husläkare för diskussion kring detta. Ibland blir det aktuellt med remiss till hudläkare för ställningstagande till exempelvis behandling med Roacutan.

Per-Åke

Lagerbäck



Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.

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

omAlzheimers
www.omalzheimers.se



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



Världsledande stegräknare

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

KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91

www.keepwalking.se

LS2000:
INGA INSTÄLLNINGAR





Jan Erik Efvertström svarar

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



MEDICIN OCH ALKOHOL

Jag har haft reumatism i tolv år snart och är 25 år gammal. Jag har precis börjat ta så kallade Biologiska läkemedel. Får jag dricka alkohol? Lever som en vanlig 25-åring och dricker sju stora starköl en gång i månaden eller färre än det.

Viktor, 25

Rent allmänt kan man nog säga att alkohol och mediciner inte hör ihop. Både alkohol och vissa Biologiska läkemedel kan påverka levern. Å andra sidan måste man ju även kunna leva. Om du är måttlig med öl och vin och inte tar det samma dag som läkemedlet är det nog inte hela världen.

Jan Erik Efvertström

CELLGIFT VID PSORIASIS ARTRIT

Är det brukligt att ordinera methotrexate när man fått psoriasis artrit och ej har provat andra mediciner först? Det är ju trots allt ett cellgift.

Anette, 54

Vid reumatiska sjukdomar är det viktigt att man stoppar upp sjukdomsförloppet innan lederna fördärvas. Visst är methotrexate ett cellgift eller cytostatica, men det tas i en oerhört liten dos. Vid aktiv reumatisk sjukdom har det kommit att bli förstahandspreparat ofta tillsammans med ett så kallat biologiskt läkemedel. Vid psoriasis har methotrexate även effekt på hudförändringarna.

Jan Erik Efvertström

REUMATISM OCH ARTROS

Jag är 36 år och har fått svar från doktorn att jag har reumatism ana, artros. Jag har haft det sen tonåren. Vad är den bästa träning och ska man vila när det gör som ondast eller jobba på? Vi har psoriasis artrit och även andra led sjukdomar i släkten.

Anna, 37

Artros och Reumatoid Artrit är helt olika sjukdomar som behandlas olika och kräver olika förhållningssätt. Det bästa är om din reumatolog kan remittera dig till en sjukgymnast för träningsråd.

Jan Erik Efvertström



Bättre utan medicin

Jag har sedan år 2005 RA. Har den "svåra typen" Jag har behövt Biologiska läkemedel i form av sprutor senaste åren och har mått bra. Jag har vid några tillfällen (på grund av svåra förkylningar och bihåleinflammationer) behövt göra uppehåll med mina sprutor som jag tar en gång per vecka. Efter ett uppehåll har jag alltid tidigare börjat må sämre. Men vid senaste uppehållet mätte jag trots uppehållet med sprutorna mycket bra i min reumatism. Jag mår fortfarande efter två månaders uppehåll bättre än någonsin tidigare i min reumatism. Jag känner inget av sjukdomen och har till och med börjat jogga som jag inte kunnat tidigare. Jag undrar om det är lämpligt att fortsätta och ha uppehåll?

Olle, 62

Det finns alltid en risk med att göra uppehåll med medicinering. För närvarande pågår studier om utsättning av mediciner efter behandling med så kallade biologiska läkemedel.

Tyvärr vet vi inte än om detta är möjligt. Mitt råd får nog bli att du kontaktar din reumatolog och meddelar att du tänker göra ett uppehåll med medicineringen.

Jan Erik Efvertström

Reumatism och läkemedel

Jag är 50 år, har arbetat hårt fysiskt och har ständigt ont i muskelfästen och leder lite varstans. Fick diagnosen reuma för något år sedan och har på läkarens inrådan testat många olika läkemedel. Av samtliga mediciner har jag mått betydligt sämre och fått en intensiv muskelvärk. Men proverna ser fina ut. Det enda som hjälper är kortison, har under det senaste året pendlat mellan 15 och 5 mg. Och det är illa säger alla – att gå så länge på kortison. Men jag klarar inte att få ännu mera ont. Kan jag ha rätt diagnos? Finns det något annat alternativ till behandling? Snart förtvivlad 4-barnsamma.

Karin, 50

"Vad jag förstår har du ont i muskelfästena"

Tyvärr har jag lite knapphändiga symtom, men vad jag förstår har du ont i muskelfästena och normala prover. Kortison hjälper mot mycket. Det är ett hormon som vi producerar själva, fast det då heter cortisol. Det utsöndras av binjurebarken och är det mest anti-inflammatoriska ämne vi känner. Kortison normaliserar prover som exempelvis "sänkan" som är ett mått på inflammation. Kortison kan på lång sikt ge upphov till biverkningar som viktuppgång och skört skelett. De mediciner som du provat har lite olika verkansområden. Jag tycker att du skall be att få bli remitterad till en reumatolog för en riktig genomgång.

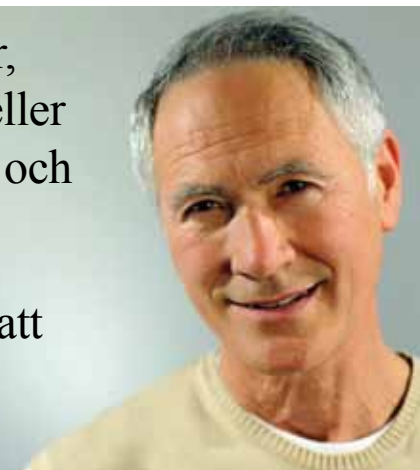
Jan Erik Efvertström



Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss.



Över hela Sverige finns 25 patientföreningar med fler än 7000 medlemmar. Där finns det kunskap och erfarenhet som man gärna delar med sig av.

Besök vår hemsida för mer information:

www.prostatacancerforbundet.se

eller ring vårt kansli 08-655 44 30



PROSTATACANCERFÖRBUNDET



Har du problem med svullna ben och fötter?

Besvär med svullna ben och fötter är vanligare än du tror, inte bara i samband med graviditet.

Vi vet vad du kan göra för att må bättre! Läs mer på vår hemsida www.medi.se

medi. I feel better.



Sergej Andréewitch svarar

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

Deprimerad efter rökstopp

JAG mår inte bra! Jag letar efter problem som inte finns, har svårt att se det positiva i tillvaron och har tappat tron på mig själv. Jag sårar folk i min omgivning och grälar ofta med de jag älskar. Jag kan inte själv förstå vad som är fel på mig när jag inte kan glädjas åt nånting utan måste hitta problem i allt för sådan vill jag inte vara! Jag vill kunna glädjas åt det lilla i livet – igen. Vad jag kan minnas blev jag sådan här när jag slutade röka för två år sen, men inte kan det väl bero på det?

Olycklig man, 20

Att röka innebär att man stimulerar frisättning av en av de viktiga signalsubstanserna i hjärnan, dopamin. Som med allt beroende så kan bruket av en drog till en början leda till positiva stimulanseffekter men efter en tids bruk så åstadkommer fortsatt bruk/missbruk bara att man undviker en negativ effekt, det vill säga fortsatt st quo. Följaktligen, om man slutar tillföra drogen så kan det orsaka en påverkan på sinnesstämning, sömn, känsla av energi och lust. I de flesta fall är det övergående. Beroende på individuell känslighet att utveckla depression så kan rökstopp utlösa en depression. Läkemedel (Champix och Zyban) godkända för behandling av tobaksberoende kan öka tillgången på dopamin mellan hjärnans nervceller.

Jag tycker att du ska kontakta din husläkare eller psykiatriska mottagning och tydligt redogöra för det händelseförlopp du beskriver i din fråga, det vill säga en påtaglig negativ förändring i ditt psykiska mående som sammanfaller med att du slutade röka. Om du befinner dig i depression så kan läkemedel vara ett alternativ vad gäller behandling.

Sergej Andréewitch

Själv mordstankar

Min man är snart 60 år och haft en depressiv läggning under vårt långa äktenskap. Nu har han en depression som gör mig rädd och osäker. Han pratar lite, har svårt att släppa in, bruser upp för minsta press, vill inte sjukskriva sig eller söka hjälp. För en tid sedan åkte han iväg ensam på resa och kom hem och sa att han haft själv mordstankar. Efter detta är jag vaksam. När han nyligen ville skiljas, deklarerade jag att jag inte vill, utan vill stå på hans sida nu oavsett vad vi väljer i framtiden. Det kändes som ett försök från hans sida att göra slut på allt och äntligen få bekräftelse på hur dålig han är. Jag upplever att han är vilsen och har paranoidea tankar om att alla i vårt lilla samhälle har gått samman för att avsky honom. Han sover dåligt och jobbar hjälpligt. Hur ska jag göra? Som det känns nu behöver jag själv gå i samtal för att få stöd att orka förhålla mig i vardagen.

Gunilla, 56

Att din man uttryckt själv mordstankar måste tas på stort allvar. Det verkar som att du gjort vad du kan när det gäller att uppmuntra honom att själv söka hjälp. Jag föreslår att du kontaktar den psykiatriska jourverksamhet som finns där du bor. Om du känner dig tveksam att ta en första kontakt så kan det vara bra att veta att det är möjligt att vara anonym till en början.

Sergej Andréewitch

FRÅGETECKEN KRING PROVSVAR

Min husläkare gjorde en test på 24-timmars urinsamling från mig: anmärkning på mycket höga dopaminvärden: Pt(U)-Dopamin 4240 nmol/d. Min läkare förstod inte varför eller vad det innebar och skulle ta reda på anledningen. Efter flera påstötningar har jag fortfarande inte fått svar – känner mig orolig då jag läst på internet att höga dopaminvärden förknippas med schizofreni.

Mia, 43

Självklart måste du få ett svar så du slipper fundera på vad det betyder. Jag kan inte ge dig in på att tolka svaret och jag känner ju inte heller till frågeställningen. Varför togs provet? Om man upplever att något inte fungerar eller tar för lång tid i vården så kan man alltid kontakta sin Patientombudsman – det brukar vanligtvis skynda på processen.

Sergej Andréewitch



Fortfarande deprimerad

Jag har drabbats av depression och äter Sertralin sen två månader, men tycker inte jag har blivit så mycket bättre. Det svider i munnen och känns konstigt i kroppen – ingen direkt livsglädje har jag heller. Hur lång tid ska jag fortsätta med medicinen innan jag kan säga att den inte hjälper? Har läst att det kan ta lång tid innan den ger full effekt, men orkar inte känna mig här så länge till.

Kvinna, 65

En relativt vanlig biverkan vid behandling med antidepressiva är att man kan bli torr i munnen. Om det är uthärdligt så bör man om man fortsätter med medicinen vara noga med tandhygien och dessutom ta någon form av fluortillskott (tablett eller tuggummi). Om du efter två månader har så pass dålig effekt som du beskriver så måste du ta upp det med din behandlare. Det är för långt tid för att man ska acceptera ingen eller mycket måttlig effekt. Man kan tänka sig principiellt tre olika strategier: 1) att höja din nuvarande sertralin (i ditt fall möjligen mindre lämpligt eftersom du besväras av biverkningar), 2) att lägga till ett annat antidepressivt preparat med annan verkningsmekanism, ibland är det kombinationen som "gör susen", 3) eller att byta antidepressivt medel. Kognitiv beteendeterapi med så kallad beteendeaktivering är också en effektiv behandling av depression som kan användas för sig eller i kombination med läkemedelsbehandling.

Sergej Andréewitch



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**



Tack vare Viggo är Uppsala ledande inom life science.

Viggo är två dagar gammal. Han föddes med tarmarna utanpå magen och är en av de 55 000 patienter som varje år behandlas på Akademiska sjukhuset.

Vår kliniska erfarenhet är en förutsättning för forskningen kring nya behandlingar och mediciner. Och tillsammans med Uppsala universitet och företag inom life science i Uppsala har vi nått, minst sagt, imponerande resultat.

Vi har utvecklat en ny behandling av parkinson. Vi har tagit fram banbrytande metoder för diagnostik och behandling av endokrina tumörer.

Och vi har skapat nya metoder att behandla diabetes genom transplantation av celler från friska bukspottkörtlar. För att bara nämna några exempel.

Forskningen gör att allt fler människor kan bli friska. Den skapar också indirekt tusentals jobb inom biomedicin och life science – den näringsgren som idag drar in mest resurser till Uppsala.

Akademiska är med andra ord inte bara ett sjukhus, utan också en kraftkälla som gör att life science-företagen i Uppsala växer och utvecklas.

Tack vare Viggo och alla andra vi möter varje dag.

LANDSTINGET I UPPSALA LÄN

KISEL

för hår, hud och naglar



Foto: SHUTTERSTOCK

De flesta vill ha tjockare hår, färre rynkor och starkare naglar. Kanske kan kisel hjälpa oss en liten bit på vägen. Man tror att kisels positiva effekt beror på att ämnet behövs för uppbyggnad av bindväv och kollagen.

Text: PERNILLA BLOOM

Grundämnet kisel är näst efter syre det vanligaste grundämnet i jordskorpan och omkring 90 procent av jordskorpan består av kiselmineral. I naturen förekommer kisel inte fritt utan bildar olika föreningar med exempelvis syre, kol eller kväve. Även växter, svampar, fåglar och däggdjur behöver kisel. Den mänskliga kroppen innehåller cirka en till två gram kisel. Kisel tas upp via kosten och i länder som Kina, Japan och Indien är intaget högre än i väst. Det höga intaget beror på att befolkningen äter mycket ris, som är ett livsmedel som tar upp stora mängder kisel. Kisel finns framförallt i spannmål och andra vegetabilier, men även i skaldjur, öl och vatten. Kött- och mjölkprodukter innehåller mycket lägre halter kisel än vegetabilier.

Kiselföreningar används inom industrin som till exempel filter vid vattenrening eller rening av grumligt öl och torkmedel, eller som råmaterial för tillverkning av glas. Forskare

anser att nanopartiklar av kisel har många intressanta egenskaper inom hudvårds- och solskyddsområdet.

Kiselgel har ändå sedan 60-talet varit populärt för att lindra magproblem och användningen är spridd över hela världen. Kliniska studier har visat att kontinuerlig tillförsel av kisel har positiva effekter på hår, hud och naglar. Studierna rapporterar tjockare hår, ökad elasticitet i huden, färre rynkor och starkare naglar. Anledningen till detta anses vara att kisel behövs för uppbyggnad av bindväv och kollagen. Kisels effekt på bindväv har studerats i in-vitro studier (experiment i provrör) och studier på djur, men inte bekräftats i kliniska studier (på människor). Ny forskning från Tyskland visar att kiselgel med extra hög koncentration av kisel, ökade hårvolymer så att varje hårstrå blev 13 procent tjockare.

Bindväv finns i hela kroppen och omsluter kroppens organ och muskler, bildar ben och brosk samt bygger upp ögats väggar. Bindväven ger huden styrka och elasticitet.

Kosttillskott med kisel finns att köpa på apotek och i hälsobutiker och bör användas under flera månader för ett synbart resultat. Är du osäker på om ett nytt receptfritt läkemedel, naturläkemedel eller kosttillskott passar dig så rådfråga gärna apotekspersonal eller läkare innan användning.

Referenser

Lassus A. Colloidal silicic acid for oral and topical treatment of aged skin, fragile hair and brittle nails in females. J Int Med Res. 1993 Jul-Aug;21(4):209-15.

Zschocke J. et al. Pilotstudie på effekten av kiselgel (Original silicea) på hårtjockleken hos friska kvinnor med tunt hår. Kosmetische Medizin 6/2007.

Dartsch P. et al. Evaluation of beneficial health effects of Sikapur® Kieselsäure-Gel on cultured connective tissue fibroblasts. Innovations in Food Technology. 2009 Feb (42):62-64

Jugdaohsingh R. Silicon and bone health. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr;11(2):99-110.

Wickett RR et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on hair tensile strength and morphology in women with fine hair. Arch Dermatol Res. 2007 Dec;299(10):499-505. Epub 2007 Oct 25.

Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res. 2005 Oct;297(4):147-53. Epub 2005 Oct 26.



Ont i ryggen?

Ryggont kan ha många orsaker. Spondylartriter är ett samlingsnamn för så kallade inflammatoriska ryggsjukdomar där ryggvärk, stelhet och inflammationer i leder och senfästen ofta är gemensamma symtom. Typiskt för sjukdomarna är att värken och stelheten i rygg och leder ofta är värst under de tidiga morgontimmarna, men också att besvären minskar när man rör på sig.

Tyvärr är de ryggproblem man får vid inflammatoriska ryggsjukdomar lätta att förväxla med vanlig ryggvärk. Vid långvarig ryggsmärta är det därför viktigt att ta sina problem på allvar och inte dra sig för att söka vård. Idag finns bra behandling som lindrar symtomen. Och ju tidigare man får rätt diagnos, desto bättre är prognosen.

Symtom på inflammatorisk ryggsmärta:

- Smygande debut
- Nattlig ryggvärk (förbättras när man stiger upp)
- Ingen förbättring av vila
- Förbättras med träning
- Debutålder < 40 år

Har du ont i ryggen och minst 4 av de 5 symtomen ovan, prata med en läkare!

Fler goda
recept finns på
www.doktorn.com

Vilt med

Börje Salmings nya kokbok "Vilt med Salming", ICA bokförlag, bjuder på många underbara recept likväl som fantastiska bilder över Norrlands vackra vidder. Här får ni några smakprov ur boken.

Utlottning! Vi lottar ut tre ex av kokboken. Maila in era hälsotips eller bästa semesterminnen till pernilla@doktorn.com, alternativt skriv till redaktionen, senast den 10 november.



"Naturen är vårt vackraste skafferi. Vi måste lära oss att ta vara på den, respektera den och vara rädda om den. Den godaste maten hittar vi inte i en kylskåp. Så gör som jag – slå av mobiltelefonen, dra på dig ett par rejäla skor och ge dig ut i markerna. Det slår vilken lyxkrog som helst. Lugnet får du på köpet."

Börjare med lingonchutney

Ingredienser till 4 portioner

700 g älgfärs
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk salt
nymald svartpeppar
4 tjocka skivor västerbottensost

Dressing:

1 dl crème fraiche
1 dl majonnäs
1 msk riven pepparrot
1 tsk flytande honung

Till servering:

8 brödskivor av tex bondbrod
sallatsblad
lingonchutney,
flingsalt och
nymald svartpeppar

Gör så här

1. Blanda färsen med rosmarin, salt och nymald peppar efter smak. Forma till 4 burgare.
2. Stek eller grilla cirka 3 minuter på ena sidan. Vänd och lägg en skiva ost på varje och stek eller grilla på andra sidan lika länge. Ställ pannan åt sidan och låt burgarna ligga kvar medan du förbereder resten.
3. Rör ihop ingredienserna till dressing.
4. Rosta bröden och klicka på dressing på hälften av dem.
5. Lägg på sallatsblad samt burgarna. Servera med lingonchutney.

Jag lärde mig att gilla och laga hamburgare på allvar under mina år i Nordamerika. Det är bra mat som man kan variera efter eget huvud. Det här är en vildare variant.



Foto: BRUNO EHRS

Salming

LÄS MER OM BÖRJE SALMING

Knaperstekt regnbåge med äppelremoulad

Ingredienser till 4 portioner

800 g regnbågsfilé
salt och nymald svartpeppar

Äppelremoulad:

1 äpple
lite pressad citron
1 vitlöksklyfta
1 msk riven pepparrot
1 msk hackad dill
2 msk majonnäs
1 dl crème fraiche
salt och nymald vitpeppar



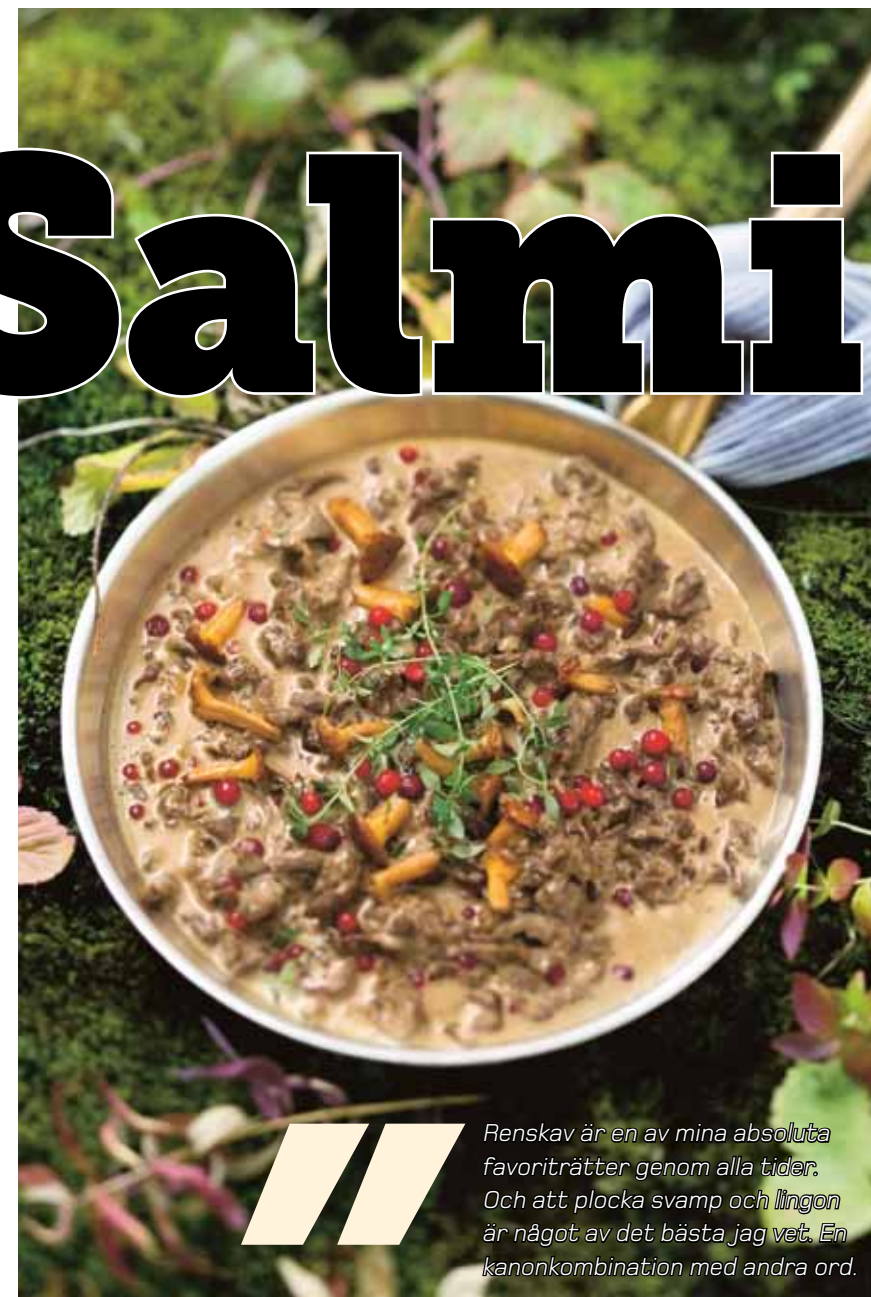
Till servering:

lätt förvåld savojkål eller annan grön grönsak
kokt potatis

Gör så här:

1. Skär fisken i portionsbitar tvärsöver. Salta och peppra och stek dem cirka 2–3 minuter på skinnsidan. Vänd och stek 1–2 minuter på den andra sidan.
2. Skär äpplet i tunna klyftor och pressa över lite citron.
3. Skala och riv vitlöken och blanda i tillsammans med pepparrot och dill.
4. Vispa ihop majonnäs och crème fraiche och vänd i. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera med den goda såsen, lätt förvåld savojkål eller annan grönsak och kokt potatis.

Får man äta en regnbågsforell blir man en lycklig man. Finare fisk finns bara inte.



Renskav är en av mina absoluta favoriträtter genom alla tider. Och att plocka svamp och lingon är något av det bästa jag vet. En kanonkombination med andra ord.

Renskavsgryta med kantareller och lingon

Ingredienser till 4 portioner

1 gul lök
800 g renskav
2 msk smör
kantareller
2 dl vispgrädde
5 dl viltbuljong
2 msk messmör
1 tsk timjan
salt och nymald svartpeppar
3 msk rårörda lingon

Till servering:

kokt potatis och lättkokta grönsaker, exempelvis gröna bönor eller ärtor

Gör så här:

1. Skala och skiva löken och bryn den tillsammans med köttet i en stor vid panna.
2. Om kantarellerna är fuktiga bör vätskan först kokas ur i torr panna, tillsatt sedan lite smör och bryn dem cirka 4–5 minuter. Tillsätt det till köttet.
3. Häll i grädde, fond, messmör och timjan och låt det koka ihop på svag värme cirka 5 minuter. Salta och peppra efter smak. Blanda i lingonen men spar lite till dekoration. Servera med potatis och kokta grönsaker.

Börje Salming - från hockeylegend till "vildmarkskock"

Från vildmarken i Norrland till storstadslivet som NHL-spelare i Canada och numera lugnet i Stockholms skärgård. Börje har tack vare sin elithockeykarriär haft ett annorlunda liv än många andra som växer upp i Kiruna. Nu knyter han ihop ryggsäcken lite genom att lansera boken "Vilt med Salming", med goda recept och tips på vildmarkslivet.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: BRUNO EHRS



Innerst inne är jag en ensamvarg

Som unga fanns det inte mycket mer än idrott i huvudet på bröderna Salming. När de kom hem från skolan var det bara att slänga i sig maten och ut och sporta, och det var inte bara hockey. Sporter som fotboll, handboll, landhockey och brottning var inte ovanligt att de höll på med.

– När jag var liten pratades det aldrig om att bli proffs eller om pengar man kan tjäna, säger Börje. Jag spelade hockey för att jag gillade att träna och det var kul.

De bodde precis intill en idrottsplats, så där spelades det hockey tills det blev mörkt på kvällen. När han var sjuk oroade han sig mer för de missade träningarna än skolarbetet. Han körde på minst lika hårt på träningen som på matcherna, vilket gav resultat när det väl gällde.

– Jag kämpade alltid i varenda match och gav mig aldrig, vare sig vi ledde eller låg under. Jag försökte alltid att ge det där lilla extra - att hela tiden kämpa till sista svettdroppen blev mitt mål.

Allting rullade på snabbt, A-laget, "Tre kronor" och så småningom NHL i Canada.

– Allting gick så fort att jag nog aldrig hann reflektera över vad det var som gjorde att det gick så bra för mig. Kanske låg det till att börja med en drivkraft i att vilja vara lika bra som min tre år äldre bror. Men en stor del har nog att göra med att jag alltid älskade att träna. Om jag inte hade blivit elithockeyspelare hade jag antagligen blivit kvar i Kiruna och jobbat i gruvan eller på verkstad.

Idag bor han med sin familj i skärgården utanför Stockholm, men hälsar gärna på familjen norröver. Ett favoritresmål är att åka ovanför Torneträsk för att fiska och jaga i vildmarken.

– Där finns ingenting mellan mig och naturen och det ger en stor frihetskänsla. Det är oerhört skönt att ingen kan störa. Mobilerna fungerar ju inte så här långt ut i vildmarken, säger Börje med glimten i ögat. Jag älskar lagandan i sporter och att umgås med min familj, men innerst inne är jag nog en ensamvarg. Kanske beror det på mitt samiska arv eller min kärlek till Norrland. Vad det än beror på så har naturen varit min naturliga batteriladdare så länge jag kan minnas. Visst är det en kick om man får en fisk, men det är inte det viktigaste. Det är lugnet och den vackra naturen jag vill komma åt.

Börje fyllde 60 år i april, men bestämde sig för att endast fira med familjen, i lugn och ro.

– Jag hade stora fester när jag fyllde 30,40 och 50 år, så det fick räcka.

När Börje spelade hockey hade man inte lika mycket kunskap kring kosten, som man har idag. Då åt man det man ville.

– Jag kunde sätta i mig två biffar före match, vilket egentligen inte var det bästa. Vi tränade mycket så energin behövdes, men just inför match hade det nog varit bättre att äta lite mindre "tung" mat.

Börje är uppvuxen med husmanskost, vilket fortfarande är favoritmaten.

– Tänk vad jag längtade efter bruna bönor ►



Det man hittar i naturen är en njutning både att plocka, dofta på och att avnjuta, menar Börje.

Läs fler spännande reportage på www.doktorn.com

Jag älskar att vara nära natur, skog och vatten – det får mig att ladda batterierna.

Börjes 7 tips

Sju av Börjes
vildmarkstips

1. Kolla upp väderleksprognosen innan du ger dig ut. Oväder kan komma hastigt och då är man inte så kaxig.

2. Ha alltid första förband och skavsårspåsar i ryggsäcken.

3. Respektera skogen. Lämna den som den såg ut när du kom.

4. Ta inte med mer än du orkar bära längre sträckor.

5. Ta med mobiltelefonen, men slå av den så du får vara ifred.

6. Ta av hörlurarna och lyssna på naturen. Spetsa dina sinnen, titta efter små djur, tallar och mossor. Det finns hur mycket som helst att se – bara du tittar.

7. Gå ensam ibland. Det är ett utmärkt sätt att rena sig själv och sina tankar. Låt naturen prata med dig i stället.



Börje har behov av egentid och har ingenting emot att med ryggsäck och kängor ge sig ut och vandra själv.

och fläsk eller ärtsoppa när jag bodde i Canada – det var det första jag ville ha när jag väl kom hem till Sverige. Jag grillade dock en hel del i Canada och tycker att det är riktigt gott på somrarna.

Detta gjorde även att Börje tackade ja, när förlaget ringde och frågade om han ville ge ut en kokbok om just grillning. Att han nu kommer ut med boken "Vilt med Salming" är ingen slump. Han älskar vildmarkslivet och frihetskänslan i naturen. Att då få sätta tändarna i exempelvis renkött sätter pricken över i:t.

– Jag äter mycket bättre mat idag än när jag tävlade i hockey. Nu äter jag även mer fisk och grönsaker.

Efter hockeykarriären har Börje satsat på att lansera underkläder, diverse sportartiklar och nu även kokböcker, så han är fortfarande en man med många "puckar" i luften.

– Jag har inte tänkt pensionera mig än. Idag har jag ett flexibelt jobb, där jag kan bestämma när jag jobbar och när jag vill vara med familjen. En ledig dag gillar jag att vara hemma och fixa. Igår byggde jag på soldäcket vid vattnet. En av mina passioner är att ta en tur med kajaken, antingen någon timme eller gärna vara ute en hel dag. Detta är god livskvalitet för

mig och med kajaken kan man ta sig in på de verkliga smultronställena i skärgården.

Börje har två äldre barn, Anders och Terese som numera har egna barn. När de var små var Börje ofta på resande fot på grund av hockeyn. Idag har han större möjlighet att finnas där för sina yngre barn, Rasmus, 15 och Bianca, 12. Det blir många hämtningar och lämningar, då det är två mycket idrottsintresserade ungdomar, skrattar Börje.

– Det är viktigt att få barnen att röra på sig, så att de inte bara fastnar framför datorn, menar Börje. Ta med dem på äventyr i skogen och upplev allt som naturen har att erbjuda – då får man både frisk luft och vardagsmotion. Jag tycker att lagsporter är bra för ungdomar, som då även får lära sig att visa hänsyn och att alla har olika styrkor. Jag är stolt över mina prestationer som elithockeyspelare, men jag vet samtidigt att jag för den skull inte är förmer än någon annan. Alla är bra på sitt sätt – vi är bara olika.

Börje ger ett ödmjukt och rejält intryck och konstigt vore det kanske annars, med tanke på att han varit med om en hel del under sitt liv. Troligtvis mycket mer än om han hade varit kvar i gruvan i Kiruna.



Utlottning!

Vi lottar ut tre ex av kokboken. Maila in era hälsotips eller bästa semesterminnen till pernilla@doktorn.com, alternativt skriv till redaktionen, senast den 10 november.

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

DOKTORN⁺ EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

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

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



Endast
159:-

EXTRA GÅVA!

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

VÄRDE 170:-

Omega 3 som prenumerationsgåva

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

Värde 189:-



* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

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

Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

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

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152118

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Så undviker du höstens FÖRKYLNING

Med hösten och vintern kommer mer inomhustid, då virus lättare får fäste och sprids mellan oss. Det finns tyvärr inget mirakelmedel för att slippa bli förkyld, men däremot vissa alternativ som kan minska symtomen. Som alltid är det viktigt med en god allmänhälsa där sömn, balanserad kost och rörelse spelar en stor roll. Att dessutom tänka på att tvätta händerna när man kommer hem/till jobbet och innan måltider är en bra grund för att undvika smitta.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK



Vuxna har i genomsnitt två till fyra förkylningar per år och barn sex till tio. Förkylning och dess symtom är en ledande orsak till läkarebesök och en stor anledning till frånvaro från arbetet. Övre luftvägsinfektion eller förkylning orsakas till mer än 50 procent av rhinovirus och coronavirus står för 10–20 procent. Det finns dock flera andra virus som ger förkylning. Rhinovirus tillväxer bäst i 33–35 grader Celcius, som det just är i övre luftvägarna. Virus sprids via kontakt från person till person, kontakt med besmittade ytor som exempelvis telefoner och handräcken, och dessutom genom inhalation av luftmoln av virus som vid nysningar. Ungefär 70–80 procent av dem som är exponerade för virus kommer att få symtom. Rhinovirus är vanligast förekommande höst och vår medan coronavirus har ”högsäsong” på vintern och tidig vår. Virus binder till ytskiktet på nässlemhinnesvalgets celler och infekterade celler utsöndrar bland annat inflammatoriska ämnen. Dessa i sin tur ger kärlvidgning och stimulerar körtlar att producera slem vilket sålunda ger symtom som till exempel nästäppa. Man får inte (tvärtom mot allmän tro) lättare smitta och förkylning av att utsättas för normal kyla, eller värme för den delen. Förstorade tonsiller eller körtlar i svalget ger inte heller någon överrisk för förkylning.

Influensa är en akut sjukdom som drabbar andningsvägarna och orsakas primärt av influensavirus. Sjukdomen

Minska risken att bli förkyld genom att tvätta händerna

är spridd över hela världen och står för en betydande sjuklighet och dödlighet. Vid influensautbrott blir ungefär tio procent av befolkningen infekterade och av dessa uppvisar ungefär 50 procent typiska symtom. Dödligheten och svårare sjukdom drabbar främst äldre, barn under två års ålder och de som har vissa andra sjukdomar. Större epidemier inträffar vanligen vart annat till vart tredje år i en befolkning.

Symtomen vid förkylning kommer i regel en till två dagar efter exponering och har sin topp två till fyra dagar senare. Symtomen börjar ofta med kittlingar eller ömhet i svalget som följs av nysningar och rinnande näsa, nästäppa och allmän sjukdomskänsla. Vanligen saknas hög feber vid förkylning. Nässekretet är klart, vattnigt och kan bli ganska omfattande. Efterhand blir det mer tjockflytande och varliknande. Så småningom kan sekretet bli mer tjockflytande och missfärgat, utan att det behöver betyda bakteriell tillblandning. Hosta är ofta mild och kan pågå upp till två veckors tid. En vanlig förkylning pågår i tio dagar. Det finns inget laboratorietest för att påvisa förkylning.

Inkubationstiden för en influensainfektion är en till fyra dagar. Milda former av influensa liknar i hög grad en vanlig förkylning. Ett typiskt influensainsjuknande ger snabbt påkommande frysningar och hög feber, hosta och muskelsmärter och ömhet, huvudvärk, ökad ljuskänslighet och allmän sjukdomskänsla. Barn visar ofta dessutom illamående, kräkningar, buksmärter och de allra yngsta kan insjukna i bilden av en "blodförgiftning". De akuta symptomen går över efter två till tre dagar medan febern kan kvarstå upp till fem dagar och hosta liksom sjukdomskänslan ytterligare några

8 tips

8 sätt att undvika och mildra smitta

1. För att slippa förkylning undvik smitta (förkylda personer, kontaktytor som kan vara smittade).
2. Tvätta händerna när du kommer hem/till jobbet och innan måltider. Använd sprit vid behov.
3. Har du väl blivit sjuk håll dig varm och i en bekväm miljö.
4. Vila och tillför vätska.
5. Eventuellt kan det finnas behov av antiinflammatoriska, näsavsvällande medel, under en kortare tid och/eller smärtlindrande medicin.
6. Högläge för dränage av övre luftvägar.
7. Tålmod.
8. Att ta C-vitamin och vitlök förebyggande och/eller Echinacea vid förkylning, kan minska symtom och varaktighet något. Ginseng har visat sig kunna minska risk för insjuknande och ge kortare sjukdomsförlopp och färre symtom, vid förkylning.



dagar. Virusodling är enda sättet att påvisa vad som gett influensan och detta används då inte kliniskt för den enskilde patienten.

Behandling består av att ge symtomlindring. Det är bra att få i sig rikligt med dryck, ha högläge (dränage av övre luftvägar) och möjligen näsdroppar under max fem dagar (för att slippa risk för försämring när man slutar).

Tålmod är bra. Paracetamol eller ibuprofen (till barn under sex månaders ålder) kan ges för att underlätta vätskeintag. Man bör inte ge acetylsalicylsyra till barn på grund av diskussion om att detta då kan ge en sjukdom som kallas Reye's syndrom. Antibiotika har inte visats ha någon positiv effekt på förloppet.

När det gäller influensavirus kan antivirala medel ge måttlig symtomlindring. Det finns dock inget belägg för att de minskar allvarliga komplikationer hos riskgrupper och dessutom måste de ges inom 48 timmar efter symtomdebut för att ha effekt. Antibiotika har heller inte någon visad effekt vid influensa. Avsvällande näsdroppar minskar symtom, men får användas under maximalt fem dagars tid hos vuxna. Atrovent nässpray (ipratropium) för nästäppa har effekt hos barn över sex år och vuxna, kodein och antihistaminer eller kombinationer ska inte användas i förkylningsbehandling hos barn. Antihistaminer kan användas för hosta och förkylning hos vuxna och vitamin C kan minska svårigheten och varaktigheten av förkylningsbesvär.

Komplementära metoder saknar ofta vetenskapligt belägg beroende på att studier som är gjorda har för få patienter, har oklarheter, är fel eller dåligt konstruerade.

- **Vitamin C** har i förebyggande syfte visat sig minska varaktigheten och svårigheten av övre luftvägsinfektioner, men inte alls insjuknandefrekvensen. Minst ett gram vitamin C per dag kan minska symptomens varaktighet vid förkylning med åtta procent hos vuxna och 18 procent hos barn.

- **Zink** har en betydelsefull roll för kroppens immunförsvar. Det finns en studie med zink i förebyggande syfte, där dessa barn fick färre förkylningar och minskad skolfrånvaro än kontrollgruppen. Ingen studie har visat på förebyggande behandling med zinktabletter.

- **N-acetylcystein** är en kraftfull antioxidant och har använts i klassisk medicin i över 30 års tid som slemlösande och för att underlätta upphostning av sekret. Det har en viss effekt för att minska försämring av bronkitbesvär och visade på minskad sjukfrånvaron (300 mg per dag). Det har också en viss effekt i att minska symtomen vid influensa vid intag i förebyggande syfte. Det saknas studier som visar effekt när väl förkylningen eller influensan drabbat en.

- **Röd Rudbeckia** är en växt som tillhör familjen Echinacea, vilken är väl studerad med visad effekt på förkylning i några studier. Effekten gäller symptomsvårighet och varaktighet både avseende förkylning, influensa och vid andra akuta luftvägsinfektioner.

- **Sambucus nigra**, fläder, hör till kaprifolsläktet och extrakt från bären har använts primärt som antiviralt medel mot övre luftvägsinfektioner, influensa och Herpes virus infektioner. Annars är nog flädersaft mer känt som mildt laxermedel. Två studier visar att

extraktet hämmar Influenta A och B stammar när man gett det som dryck inom 48 timmar efter debut av influensasymtom.

Vitlök innehåller allicin, vilket i en liten studie kan ha effekt i förebyggande syfte. Allicin utlöses när löken hackas eller tuggas men inaktiveras vid matlagning. Dosen var 180 mg, vilket kräver en normalstor vitlöksklyfta.

Rot från Ginseng, Panax ginseng, har använts i kinesisk medicin i tusen år. Ginseng, 200 milligram kapsel per dag, har i flera kontrollerade studier visat på minskad insjuknandefrekvens, kortare sjukdomsförlopp och färre symtom. Studier som gjorts har dock ganska varierande slutsatser.

Förkylning och influensa är en stor och viktig del av sjukvården och medför en betydande förlust i skoldagar och arbetsdagar. Behandlingen går ut på att minska besvären. Ginseng kan möjligen bidra till minskade symtom, medan antibiotika däremot inte har någon plats i behandlingen. Vätsketillförsel är viktig under sjukdomsförloppet. Det saknas effektiva metoder för att förhindra förkylningar utom att minska exponeringen för virus (kontakt med smittad, kontakt med smittade ytor) genom exempelvis god handhygien. Metoden för att förhindra influensa är vaccinationer enligt rekommendationer från Socialstyrelsen och Smittskyddsstyrelsen.

För barn har man vetenskapligt visat att för hosta saknar antihistaminer och kodein effekt, medan slemlösande kan ha effekt. För nästäppa och rinnande näsa finns visat att antihistaminer har effekt, antihistamin plus avsvällande har ingen effekt och det saknas studier för enbart avsvällande medel. Natlig hosta hos barn som är förkylda beror ofta på att det drop-

par sekret baklänges ner i andningsvägarna. Därför kan det vara bra att hålla barnets huvudande i högläge när det är som värst. Det är också speciellt vanligt hos daghemsbarn att de har långvariga perioder med färgad snuva på grund av en mängd smittämnen. Efterhand vid förkylning kan snuvan också få en färgning. Behandling av barn skall inte ske utan läkares inrådan, då det kan finnas biverkningar. Särskilt barn under två år har den högsta frekvensen av biverkningar.

Barn med förkylning eller influensa som får hög feber kan få feberutlösta krampanfall. Runt fem procent av barn i åldern sex månader till fem år kommer att ha haft ett feberutlöst krampanfall. Dessa anfall, där varaktigheten är upp till 15 minuter, karakteriseras som välartade och har ingen betydelse för barnets framtida tillväxt eller utveckling. I en del studier finns det ett samband med en ökad risk för framtida krampanfall som dock inte kan bekräftas när man följer upp barnen.

REFERENSER.

1. Roxas M; Jurenka J. Colds and influenza: A review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. Alternative Medicine Review. 2007; 12 (1); 25-48.
2. Läke medelsboken, 2004-5, Apoteket AB.
3. Reid AY et al; Febrile seizures; current views and investigations. Can J Neurol Sci 2009; 36; 679-686.
4. Nahas R; Balla A: Complementary and alternative medicine for prevention and treatment of the common cold. Can Fam Physician 2011; 57; 31-6.
5. Simasek M et al; Treatment of the common cold. Am Fam Physician 2007; 75, 515-20.
6. Shefrin AE et al; Use of over-the-counter cough and cold medications in children. Can Fam Physician 2009; 55; 1081-1083.
7. Rimsza ME et al; Unexpected infant deaths associated with the use of cough and cold medications. Pediatrics 2008, 122; 318-322.

Efter 65 räknas vi som äldre och då ökar antalet som blir deprimerade. Efter 85 är det hela 30 procent.

–Mest förtvivlad blir jag av att depressioner stadigt ökar hos äldre och att ytterligare 30 procent blir deprimerade mellan 85 och 90.

Så säger Yngve Gustafson, engagerad forskare och läkare som brinner för att vården och omsorgen ska bli bättre för äldre.



Yngve Gustafson är professor vid institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering och överläkare i Umeå. Han är geriatriker, vilket betyder specialiserad på åldrandets sjukdomar. Han är engagerad bland annat som vetenskapligt råd åt Socialstyrelsen. Han är med i styrelsen för Academic Board of EUGMS (European Union Geriatric Medicine Society) och i Demensfonden. Han har varit läkare i 35 år, undervisat vid universitetet och handlett mer än 20 doktorander.

Text: LOTTA SKOGLUND Foto: SHUTTERSTOCK

Allt du inte visste om depression hos äldre

– **För att förebygga** depression när vi blir äldre är det viktigt att inte få näringsbrist, att vara fysiskt aktiv och undvika social isolering. Det säger professor Yngve Gustafson, professor och överläkare i Umeå.

Han är med i den vetenskapliga styrgruppen för GERDA Botnia, ett omfattande tvärvetenskapligt forskningsprojekt inom EU. Inom projektet har Yngve Gustafson studerat gamla och deras depressioner. Hans slutsatser är förfärande.

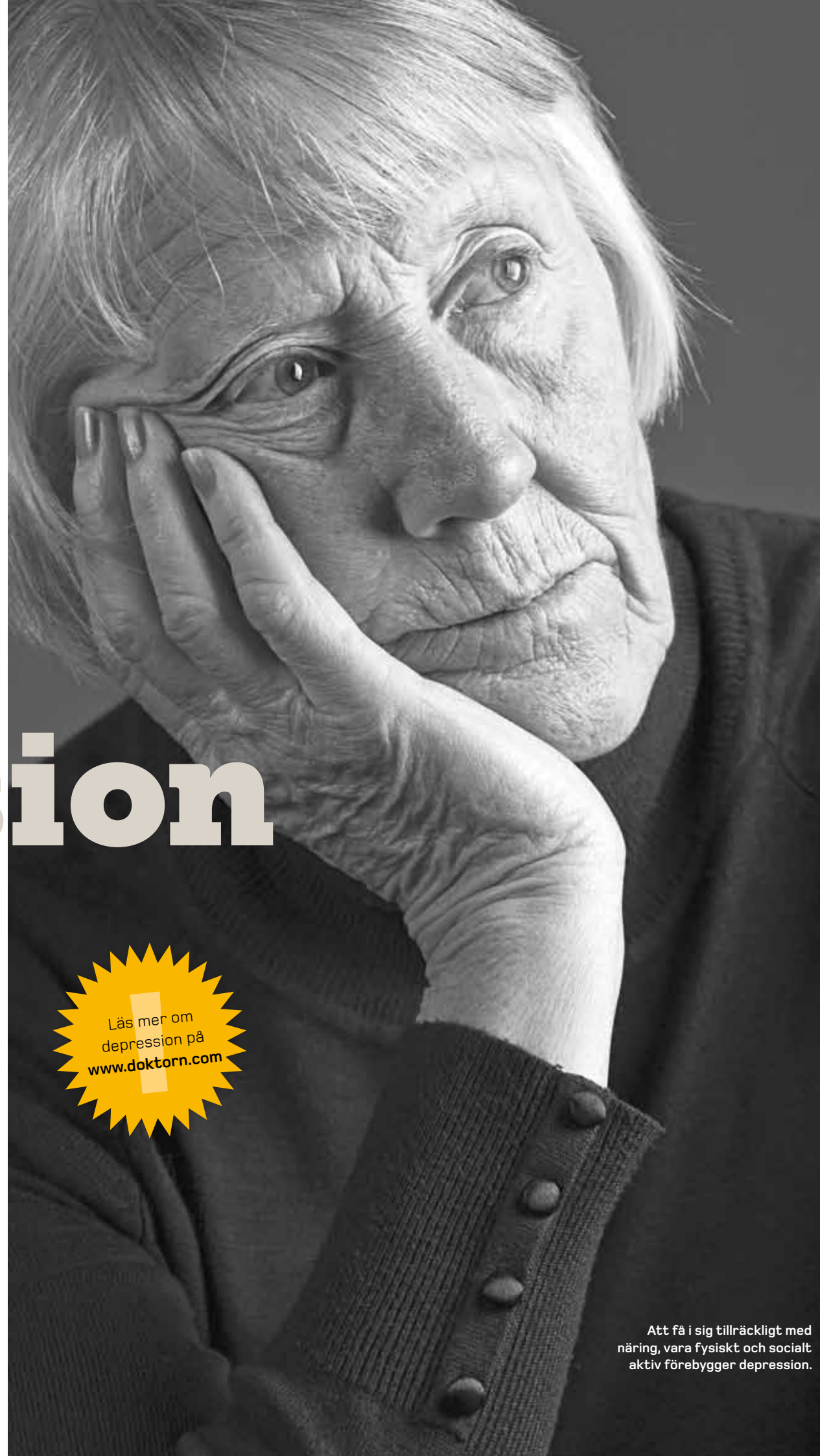
- Sjukvården känner bara igen sex av tio äldre som är deprimerade.
- I gruppen 85+ är hela 30 procent deprimerade.
- Läkemedel eller KBT fungerar sällan för äldre. Av dem som fått läkeme-

delsbehandling var mer än hälften fortfarande deprimerade.

- Under åren mellan 85 och 90 utvecklar ytterligare 30 procent depression utöver de 30 procent som redan tidigare var deprimerade.
- Depression hos äldre innebär större dödsrisk än både cancer och hjärtsjukdom.

Mot bakgrund av att vården ofta missar depression hos äldre menar Yngve Gustafson att man borde börja screena för depression hos äldre. Det finns formulär med korta ja/nej-frågor som är bra och snabba hjälpmedel.

– Äldre söker ofta för något annat och säger inte självmant att de är deprimerade, säger han. Depression ►



”Ögonen känns inte torra längre”

När det känns torrt...

...kan Membrasin göra stor skillnad. Klinisk forskning* vid bl a Åbo universitetssjukhus visar att detta kosttillskott baserat på olja från havtornsbär verkligen fungerar. Havtornsoljan i Membrasin innehåller fettsyror omega-3, 6, 7 och 9 som tillsammans hjälper till att bibehålla en normal funktion i kroppens slemhinnor. Membrasin kan därför med fördel användas i samband med torrhetsskänsla i t ex ögon, mun, underliv, luftvägar eller urinvägar. Membrasin är även välgörande för huden.



Nyhet! Membrasin Creme
Näringsrik och fuktighetsbevarande creme
för ansikte och kropp

* Ett axplock av gjorda Membrasinstudier: Petra S Larmo m fl. Oral Sea Buckthorn Oil Attenuates Tear Film Osmolarity and Symptoms in Individuals with Dry Eyes. The Journal of Nutrition 2010. Erkkola R and Yang B (2003) Sea Buckthorn Oils towards Healthy Mucous Membranes. AgroFood Industry hi-tech.3,53-57. Yang B(2003) Effects of Sea Buckthorn Oil on Skin. Asia Pacific Personal Care 4 (5), 46 – 49.

FINNS I DIN HÄLSOBUTIK OCH PÅ VISSA APOTEK

Att få i sig tillräckligt med näring, vara fysiskt och socialt aktiv förebygger depression.

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



slår ut allt och det är viktigt att hitta de deprimerade och finna en behandling som kan fungera.

-Ju äldre vi blir, desto större blir skillnaderna mellan oss som individer. Därför är det mycket viktigt att individualisera behandlingen och inte behandla alla lika, poängterar han.

Hur kommer det sig då att så många äldre utvecklar depression?

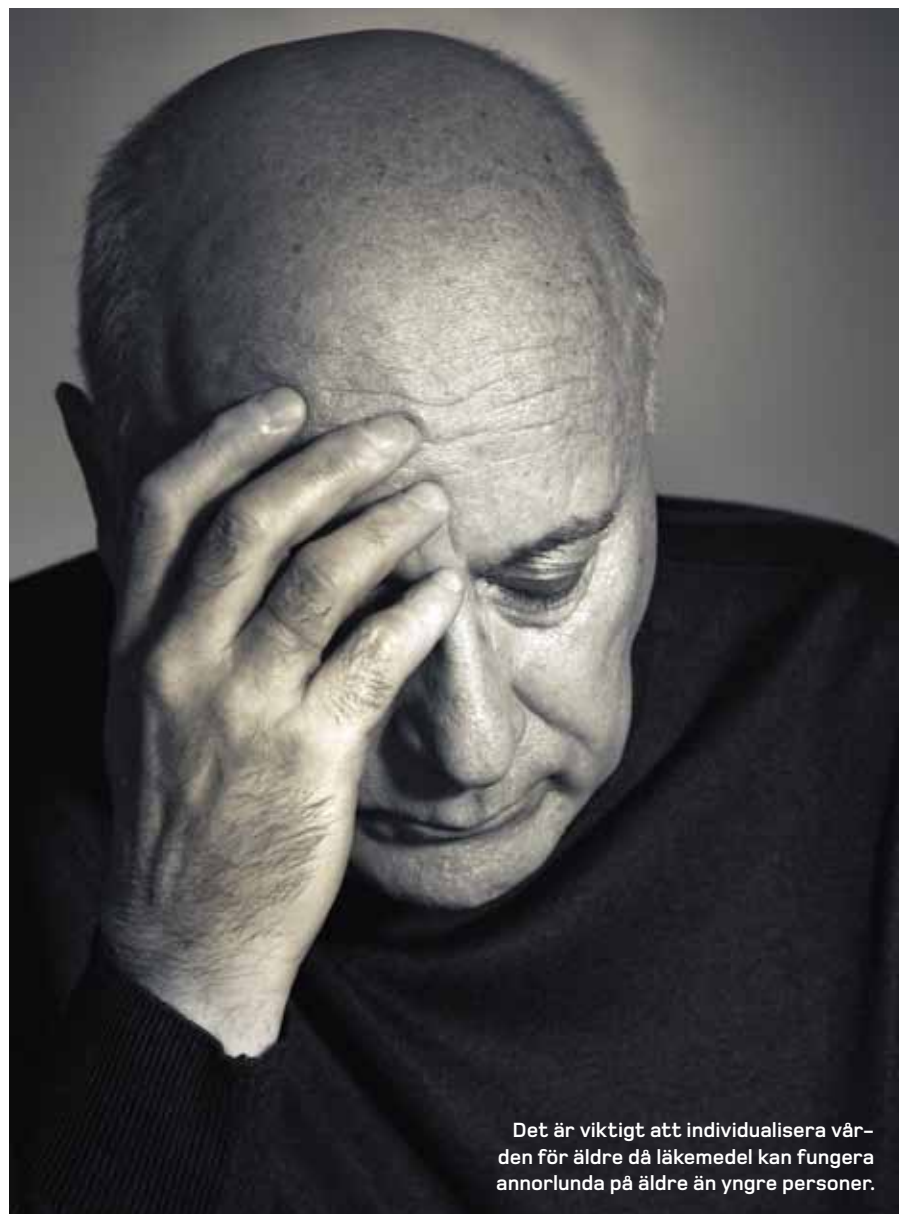
- Det finns inga enkla svar och vi vet långt ifrån allt, svarar Yngve Gustafson. Men allt från näringsbrist till förlust av livskamrat och vänner, fysisk sjukdom och demens finns på listan över anledningar. Stroke och så kallade tysta hjärnfarkter är mycket viktiga anledningar till depression. Sömnapné och KOL kan leda till depression.

- När det gäller sambandet mellan depression och demens vet vi inte vad som är hönan och ägget, säger Yngve Gustafson. Kan obehandlad depression hos äldre öka risken för demens? Kan obehandlad depression hos dementa påskynda demensutvecklingen? Medicinering är ytterligare ett stort problemområde. Kunskapen om vilka mediciner som kan orsaka depression hos äldre är dålig ute i världen. Vanliga läkemedel som betablockerare, digitalis och NSAID (till exempel Iprex och Voltaren) är bara några få exempel från en längre lista.

Läkemedelsbiverkningar är vanliga hos äldre. De vanligaste orsakerna till biverkningar är i tur och ordning för höga doser, olämpliga mediciner och farliga kombinationer av mediciner.

Yngve Gustafson var med och startade äldrepsykiatri i Umeå. Han har under sina 35 år som läkare sett hur gamla diskrimineras i vården. Ett berg av förändringsbehov reser sig när man lyssnar till hans slutsatser.

-Den som är friskast får snabbast vård. De sjukaste, oftast de äldre, får vård sist. Långvarigt deprimerade blir ofta utstötta i vården. Allra längst bak i vårdkön står gamla kvinnor. Vården är inte utformad utifrån patienternas behov. Den är organiserad utifrån läkarnas specialiteter.



Det är viktigt att individualisera vården för äldre då läkemedel kan fungera annorlunda på äldre än yngre personer.

Depression en folksjukdom

- Depression räknas till de stora folksjukdomarna.
- Cirka fem procent av hela befolkningen lider just nu av depression.
- I gruppen 85+ är hela 30 procent deprimerade.
- 25 procent av alla män och 40 procent av alla kvinnor drabbas någon gång i livet av depression som kräver behandling.
- Sjukvården känner bara igen sex av tio äldre som är deprimerade.
- Läkemedel verkar fungera något bättre vid svåra depressioner än vid lätta eller måttligt svåra depressioner.
- För gamla över 85 år fungerar antidepressiva läkemedel sällan.
- KBT (kognitiv beteendeterapi) och IPT (interpersonell terapi) har enligt läkemedelsverket bättre behandlingseffekt än psykodynamisk terapi.
- Forskning i GERDA-projektet visar att både läkemedel och KBT sällan botar depression hos gamla över 85 år.

web.novia.fi/gerda är adressen där referenser till studier som gjorts inom Gerda-projektet finns.

Kunskap på nätet: DOKTORN.com

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

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



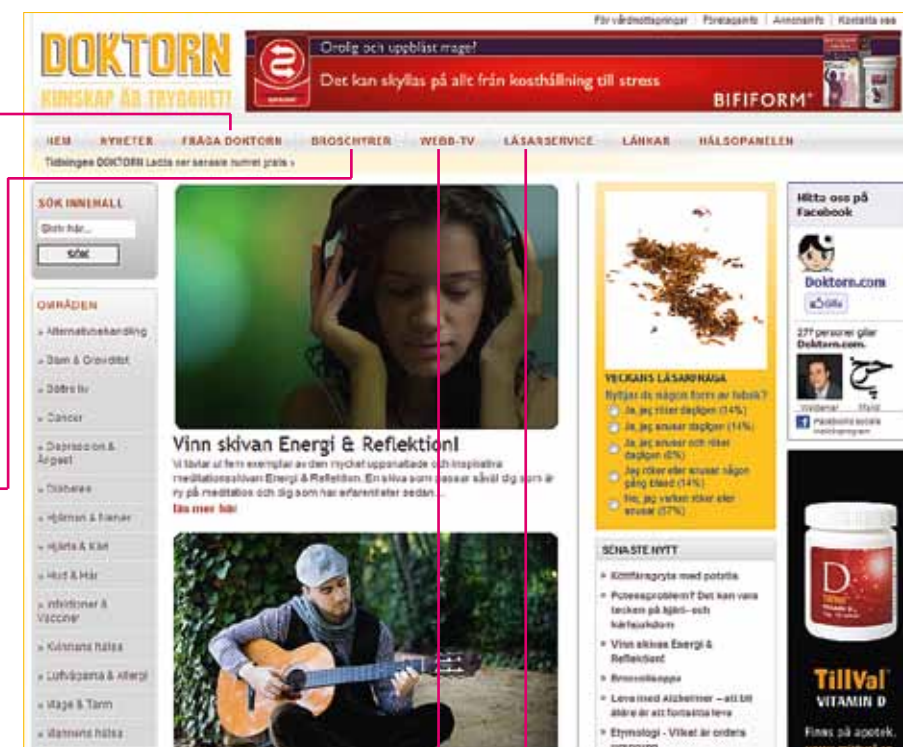
FRÅGA DOKTORN. Fråga våra experter om hälsa, medicin & välbefinnande.



BROSCHYRER. Ladda ner broschyrer gratis om olika terapiområden.



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



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



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

Jill Taube, psykiater
menar att studier pekar
på att fysisk aktivi-
tet mot depression till
och med överträffar
läkemedelsbehandling.



Fysisk aktivitet som medicin

–Fysisk aktivitet hjälper ofta lika bra eller bättre mot mild depression jämfört med medicinering. Och det utan biverkningar. Vid måttlig och svårare depression är fysisk aktivitet ett bra komplement till annan behandling. Men man bör alltid kolla med vården. Det berättar Jill Taube, psykiater i Stockholms läns landsting. Hon arbetar med att föra ut fysisk aktivitet på recept i vården.

Fysisk aktivitet höjer livskvaliteten, påverkar sjukligheten positivt i stort och är bra för överlevnaden. Det är en billig, effektiv och hälsofrämjande åtgärd utan biverkningar.

–När det gäller depression hos äldre och fysisk aktivitet har det gjorts en mycket bra studie, berättar Jill Taube.

Forskarna följde 56 deprimerade män och kvinnor över 55 år. De delades in i tre grupper som fick olika behandling:

a) fysisk aktivitet på hög nivå – de sprang på löpband, cyklade träningscykel på 60 – 75% av sin maxpuls

b) antidepressiv medicinering med SSRI-preparat

c) Både fysisk aktivitet och medicinering

– Efter 16 veckor mädde alla bättre och det fanns ingen skillnad mellan de tre grupperna, säger Jill Taube.

– Men efter ungefär ett år mädde a-gruppen bäst och hade minst antal som återfallit i depression. Fysisk aktivitet ensamt överträffade alltså båda de andra behandlingarna.

Förutom att motverka och behandla depression hjälper motion också mot en rad andra sjukdomar och besvär, bland annat hjärtsjukdom, diabetes och övervikt.

– Fysisk aktivitet förebygger också demens och Alzheimers sjukdom (även den ärftliga varianten). Depression är vanligt i samband med begynnande demens. Den så kallade Karelen-studien har följt människor i 20 år och där har forskarna sett att fysisk aktivitet är en av flera viktiga komponenter för att förebygga just demens. Andra viktiga faktorer är att hålla hjärnan igång, att ha gemenskap och social kontakt med andra människor. Att dansa är perfekt!

Jill Taube säger också att det har funnits en bild av att äldre inte bygger nya muskler.

– Det är helt fel, berättar hon. Du bygger nya muskler även när du är över 90. Både styrketräning och konditionsträning ger resultat, men tar lite längre tid och du når inte samma nivåer som en 40-åring. Det är aldrig för sent.

Text: **LOTTA SKOGLUND**

Centrum för bättre läkemedelsanvändning

Felaktig läkemedelsanvändning leder till sjukdom och lidande och kostar minst 10 miljarder kronor varje år. Felaktig förskrivning beräknas stå för upp till 30 procent av kostnaden och 50 procent på att patienterna inte tar de utskrivna läkemedlen som ordinerats.

Nu skapar Läkemedelsverket ett centrum för bättre läkemedelsanvändning. Det är regeringen som givit verket detta uppdrag och till centret ska kopplas ett råd med deltagare från andra myndigheter och landsting. Arbetet i rådet startar när den nationella läkemedelsstrategin är klar och det arbetet pågår just nu.

”Jag motionerar mig frisk”

Lars Fahlberg presenterar sig som 75 år ung.

– Att bli äldre är inget man kan göra något åt. Men att onödigtvis känna sig gammal beror på en själv.

Lars har alltid varit egen företagare och jobbar fortfarande i liten skala. De senaste 50 åren har han ätit som en diabetiker och motionerat varje dag. Detta efter att en av hans söner fick diabetes som liten.

– Hela familjen ställde om livsstilen och vi levde som diabetiker allihop, berättar han. I sin firma införde Lars två timmars lunch så att alla kunde gå ut på en rejäl promenad.

Men så inträffade den stora sorgen. Efter 30 års lyckligt äktenskap avled hans älskade hustru i cancer för ett par år sedan.

– Att bli lämnad ensam var en fruktansvärd upplevelse och snabbt gick det. Det var fruktansvärt jobbigt, berättar Lars.



Lars Fahlberg promenerar och tränar på gym.

Bouppteckning, ett konfliktfyllt arvsskifte och det faktum att flera gemensamma vänner slutade höra av sig bidrog till att den svåra sorgen blev ännu tyngre att bära.

– När också min bästa kompis dog i cancer och min kusin i ALS under samma period så var måttet rågat. Jag kunde inte tänka som vanligt, grubblade dygnet runt och gick ständigt med klumpar i halsen. Men jag tog inga mediciner mot depression.

Lars var van vid att promenera eller jogga varje dag och fortsatte med det.

Och han är övertygad om att det var träningen som återgav honom livslusten.

Idag är hans sinnesstämning positiv igen. Han har skaffat en tvåa i Göteborg och lever under ganska knappa omständigheter, men har vad han behöver.

– Jag motionerar alltjämt regelbundet, cirka sju kilometer så gott som varje dag. Att regelbundet vara fysiskt aktiv har hjälpt mig – och även min diabetesson – genom många svårigheter i livet. Vi tränar nu gemensamt utomhus och på gym.

– När något tynger mig så tar jag en promenad för att skingra tankarna och det hjälper. Det är något som alla borde pröva och fortsätta med. Det är också ett bra sätt att bli av med överskottskilon. Äter man och dricker rätt och förståndigt så kan man inte misslyckas, säger Lars och tar på sig gympadojorna.

Text: **LOTTA SKOGLUND**

Vågar du prata bajs med din doktor?

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

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

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

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Vad vet du om psoriasis?

Psoriasis är mer än en besvärlig hudsjukdom. Psoriasis kan faktiskt vara mycket farligt och drabba hela kroppen. Hudexperten Berit Berne berättade allt om psoriasis i Almedalen i somras. – Psoriasis är inte bara några fläckar på huden! Så tydligt var Berit Bernes budskap. Hon är hudläkare, professor och kan det mesta om psoriasis.

Text: M E A HANSSON Foto: SHUTTERSTOCK

Sjukdomen drabbar väldigt olika. Många andra organ än huden kan drabbas: tarmar, leder, ögon och hjärta hör till dem. Hudförändringarna i sig påverkar ofta patientens självbild. De flesta har sänkt livskvalitet på grund av sina psoriasisbesvär.

– Därför ska psoriasis behandlas jämställd med andra stora systemsjukdomar som reumatism, menade Berit Berne.

Precis som vid alla komplicerade sjukdomar behöver psoriasispatienter individuell behandling av ett "specialistteam". Varje patient har unika behov av alltifrån hjälp med insmörjningen till avancerade läkemedel eller psykosocialt stöd.

– Psoriasis kan inte botas, men rätt behandling lindrar effektivt symtomen.

De svårast sjuka behöver så kallade biologiska läkemedel. De dämpar immunförsvaret som bidrar till skadorna vid psoriasis. Biologiska läkemedel är effektiva, men dyra och kan bara ges med sprutor. Ännu är de så nya att ingen vet hur långtidsbehandling påverkar. Under kuren är patienten mycket infektionskänslig.

För de flesta med psoriasis räcker krämer, salvor och geler som verkar mjukgörande, avfjällande eller däm-

par inflammationen i huden. Korti-sonkrämer lindrar snabbt, medan en tillsats av D-vitamin även ger långsiktig förbättring.

Orsaken till psoriasis är okänd. Någoting får immunsystemet att attackera huden, förklarade Berit Berne. Genen HLA-C kopplas till psoriasis, man vet också att risken att drabbas ökar om föräldrarna har sjukdomen. Samtidigt kan psoriasis bryta ut vid halsfluss. Att rökning, alkohol och rubbningar i ämnesomsättningen

förvärrar psoriasis är välkänt. Även riktigt svåra livskriser kan leda till att sjukdomen bryter ut eller försämras. Män och kvinnor drabbas lika av psoriasis, men under seminariet framkom att män oftare får dyr läkemedelsbehandling. Kvinnor får istället sköta behandlingen på egen hand. Hur detta påverkar patienternas livskvalitet är inte klarlagt, men helt klart finns utrymme för förbättringar mot en bättre och mer jämlik vård av personer med psoriasis.



Berit Berne
föreläste om
psoriasis i
Almedalen.

- Psoriasis är en hudsjukdom, men andra organ skadas också. Ledbesvär är vanliga. Också tarmsjukdomar, ögonbesvär och multipel skleros drabbar oftare psoriasispatienter än friska. Risken för hjärtinfarkt tidigt i livet är ökad.
- Psoriasis är en folksjukdom, i Sverige lever ca 300 000 med sjukdomen.
- Män och kvinnor drabbas lika.
- Hos hälften har sjukdomen debuterat före 25 års ålder.
- Det finns inget blodprov som kan ställa diagnosen. Läkaren gör en bedömning utifrån symtomen och hur hudförändringarna ser ut.
- Den vanligaste formen, plackpsoriasis, ger rodnande, fjällande fläckar på armbågar och knän. Förändringar i hårbotten och naglar hör också till.
- Finprickig psoriasis bryter ut efter infektioner. Antibiotikabehandling hjälper.
- Någon procent av de psoriasispatienterna blir så hårt drabbade att de får svåra infektioner och problem att upprätthålla vätskebalansen på grund av skadorna i huden som deras psoriasis orsakar.

Källor: Prof Berit Berne;
Psoriasisförbundet;
Psoriasis i Härbotten
(broschyr)

Lider du av kronisk ryggvärk?

Gör testet!
www.minryggvärk.se



Veckan i Almedalen var fylld av aktiviteter för både stor som liten, och det var lätt att hitta Doktorn på plats.

Uppdukat bord inne i **DOKTORN**s tält!

Alla på dagiset ville ha vår snygga kepa, även de som redan hade en egen! Tidningen DOKTORN delades ut!

Text & foto: **M E A HANSSON**

Visst hade vi trevligt under årets Almedalsvecka då vi fanns på plats i Visby hamn! Solen sken (nästan jämt) och vi strålade i kapp med samarbetspartnern 1,6 & 2,6miljonerklubben med Alexandra Charles i spetsen och med våra top-penhärliga besökare som kom förbi och sa hej, fick en tidning, en snygg keps, praktisk kasse

och en pratstund där allt mellan himmel och jord avhandlades. Jättekul! Härliga Alexandra Charles körde rockringar på stranden! Underbart vackra Almedalen där politikerna pratar! Gotland, rosornas ö. Hos oss fanns det något för alla. Inga svårigheter att hitta oss på plats!

"Kul att träffa er som gör Tidningen DOKTORN, hoppas ni kommer tillbaka till Almedalen nästa år!"

Besökare som hälsade på i vårt tält.



Nyhet

Alzheimersinfo.se

en hemsida för patienter och anhöriga

Lundbeck

EB 17/2011

Pilatessträning är funktionell träning, det vill säga man använder flera muskelgrupper i en och samma övning. Man tränar balans, stabilitet, koordination, styrka och rörlighet. Det är enkelt och stimulerande att träna med flexband. Banden, gärna två meter långa, finns i olika hårdhetsgrader och går att köpa i sportaffärer eller i pilatesstudios.

Med boken Pilates med flexband av Brita Hansson (Ica bokförlag) får man tre träningsprogram på tre olika nivåer, så att alla kan få hjälp att komma igång. Det är viktigt att alltid värma upp och kombinera gärna pilatessträning med promenader eller annan konditionsträning. Här kommer några övningar ur boken.



Få fler
träningstips på
www.doktorn.com

Träna pilates med flexband

Böj & Sträck, Lyft & Sänk

Här arbetar du med både mag- och benmuskler. Stabilisera skuldror och bäcken. Om du arbetar utifrån ett starkt centrum ger den här övningen riktigt bra "core-träning".

Startposition: Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Lyft ett ben och sätt flexbandet under trampdynan. För att flexbandet ska hållas på plats, låt det täcka främre delen av foten och sticka ut en centimeter utanför tårna. Håll flexbandet med tumgreppet med böjda armar och intill kroppen.

Utförande Böj & Sträck: Andas in. Andas ut – sträck ut benet. Andas in – böj benet. Upprepa fem gånger och sträck sedan ut benet och fortsätt med Lyft & Sänk.

Utförande Lyft & Sänk: Andas in – lyft det sträckta benet uppåt. Andas ut – sänk benet. Upprepa tio gånger. Byt ben och gör båda övningarna.

Tänk på: Sträck benet mot en punkt långt bort. Med lösare sträckt flexband använder du mer magmuskler och med hårdare mer benmuskler. Lyft inte benet högre än att du behåller kontrollerad position på ryggen och var noga med att bröstkorgen har kontakt med mattan.



Bensträck

Den här övningen tränar stabiliteten i både bäcken, bälen och skuldrorna. Dessutom tränas rörligheten i höftleden samt musklerna i sätet och baksidan av låret.

Startposition: Stå på alla fyra. Placera flexbandet under ena foten och håll det under båda händerna. Knäna är rakt under höfterna och händerna rakt under axlarna.

Utförande: Andas in. Andas ut – sträck ut benet med flexad fot. Andas in – böj knäet och kontrollera rörelsen tillbaka. Upprepa tio gånger.

Tänk på: Aktivera magmuskulerna hela tiden för att stabilisera ryggen när höften rör sig, och håll bäcken parallellt så det inte tippas när benet lyfts från golvet. Svanka inte när du sträcker ut till en lång linje.



Ryggrotation

Här tränar du rörligheten i ryggraden och väcker magmuskulerna. Du stärker och stretchar särskilt de sneda magmuskulerna.

Startposition: Ligg på rygg med bäckenet lite bakåttippat och benen i 90 graders vinkel från golvet. Placera flexbandet under knäna och kors det sedan över knäna. Håll i flexbandet med armarna i golvet, sträckta snett ut åt sidorna.

Utförande: Andas in. Andas

ut – rotera nedre delen av ryggen och för över benen till ena sidan. Andas in – håll kvar och andas in genom sidan av bröstkorgen. Andas ut – med hjälp av magmuskulerna roterar du tillbaka till startpositionen. Upprepa åt andra hållet och sedan två gånger åt varje håll.

Tänk på: Magmuskulerna är aktiverade hela tiden. Båda skuldrorna ligger kvar på mattan när nedre delen av ryggen roterar.



Spiralen

Den här övningen ökar rörligheten i ryggen. Du tränar de stabiliserande musklerna i rygg och mage tillsammans med de sneda magmuskulerna. En fantastisk övning, gör den varje dag.

Startposition: Sitt i skräddarställning. Dra in magmuskulerna mot ryggen så att magen känns stark som en pansarplåt. Håll flexbandet bakom skulderbladen och under armarna.

Utförande: Andas in – sträck flexbandet och för armarna ut åt sidan. Andas ut – rotera överkropp och armar åt ena hållet tre gånger på tre små utandningar. Andas in – rotera tillbaka till mitten. Andas ut – för tillbaka armarna till kroppen. Upprepa åt andra hållet och sedan tre gånger åt varje håll.

Tänk på: Roterar från nedre delen av kotpelaren upp till huvudet som en uppåtgående spiral. Tänk dig rotationen som en korkskruv som drar korken ur flaskan och känn att du arbetar med magmuskulerna. Sänk axlarna och stabilisera skuldrorna.





Allt hon säger känns "enkelt och riktigt", men ändå är det så många människor som lever i relationer där de inte känner sig levande. Eva Berlander, terapeut med lång erfarenhet, tipsar om hur man hittar tillbaka till varandra i en konfliktfylld relation. Första steget är att lära sig att verkligen lyssna. Sedan gäller det även att kunna se sig själv lite utifrån.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK



Förbättra din relation

– lär dig leva istället för att överleva



Att vara lyhörd för sin partners behov, lyssna, ge och ta känns självklart när man pratar om det. Men varför är det så svårt i praktiken?

– De vanligaste problemen jag möter i relationer, är att man inte känner sig hörd, det vill säga att man inte lyssnar på varandra, säger Eva Berlander, terapeut, författare och föreläsare. Även otrohet är en vanlig faktor. Jag har även vissa skilda par som kommer till mig. Där handlar det inte om att rädda äktenskapet, utan om att hitta en sund dialog för barnens skull.

Eva pratar mycket om vårt osynliga bagage, vilket kan vara obesvarade behov vi haft under uppväxten, men även allt vi har varit med om genom livet. Detta har format oss, tillsam-

mans med de yttre budskap vi får från den kultur vi lever i.

– Relationen handlar inte om Dig – inte om Mig – och inte om Oss. Relationen handlar om "platsen" mellan oss, menar Eva. Vad finns där just nu? Har vi nyligen bråkat eller kramats? Detta påverkar vår kroppshållning, vårt humör och tonläge. Nyckeln är alltså att förstå vad vi har med oss "i området", mellan oss. Alla våra explicita och våra implicita minnen ligger där.

Det gäller att lära sig höra skillnad på sina äkta inre signaler och sina reptilsignaler, som leder till att man går i försvar. Ofta handlar det om att man saknar limbisk resonans, det vill säga att kunna stanna upp och vara ►



Att lyssna

Ett sätt att öva på att verkligen lyssna kallar Eva för dialogen – "att gå över bron". Det går ut på att man lyssnar med intonad resonans (orden är inte alltid så viktiga) på sin partner och visar att man förstår genom att upprepa exakt det partnern nyss sagt. Det gäller att förstå att vi bara är på besök hos den andre, för att se hur det är att gå i den andres skor. När vi verkligen kan och vågar höra den andre, så ser vi nästan alltid logiken i den andres berättelse. Då kommer empati och medkänsla som ett brev på posten.



närvarande. Exempelvis kanske man renoverar om och om igen för att känna sig i balans. Om man istället kan hitta ett sätt att vara nära och ändå en egen individ, behöver man inte alltid aktiviteter eller saker för att hitta balansen. Om den ena ändrar dansen lite så händer något hos den andra, därför kan en liten förändring ge stor effekt i slutändan. Det gäller bara att någon tar första steget och vågar lämna sina invanda mönster. Att använda sig av "nonanismen", det vill säga att allt är någon annans fel, är förödande för relationen och barnen, säger Eva. Om man ofta fastnar i konflikter säger det mer om mig än om andra. Det gäller bara att se detta med nyfikenhet och inte skuld och skam – att istället säga "intressant", vad kan jag lära av detta?

– Det gäller att inse att vi inte är så hemska. Att kunna titta på sig själv med de mjukaste ögon och på sin partner likaså, menar Eva. Ju mer kunskap vi har, desto snabbare kommer vi till insikt och kan se oss själva lite utifrån. Då kan vi även differentiera oss från våra egna försvarsmekanismer, så att vi inte "blir" vår känsla.

Eva brukar skämta om att hennes karriär som terapeut började redan som ettåring, då hon växte upp med en alkoholiserad pappa.

– Detta gjorde att jag tidigt lärde mig att känna av stämningen, ansiktsuttryck och tonlägen. Jag har nog alltid haft det i mig; viljan att förändra, medla och hjälpa människor som mår dåligt.

Evas inre resa var ett sökande för att göra sin egen värld begriplig. Hon är utbildad terapeut med fokus på mental träning, imagoterapi och interpersonell neurobiologi, ett forskningsområde som försöker kartlägga hur hjärnan påverkas och förändras rent fysiskt av våra personliga relationer. Hon har arbetat med både mat- och alkoholmissbrukare, men numera ligger fokus på par, både enskilt och i grupp. Dessutom är hon en inspirerande föreläsare.

Självklart är hennes egna erfarenheter med sin man Sven en bra utgångs-



Eva, imagoterapeut, brinner för att inspirera andra till att leva fullt ut.

"Det gäller att inse att vi inte är så hemska. Att kunna titta på sig själv med de mjukaste ögon och på sin partner likaså."

punkt. De träffades som två sökande själar 1991 och har följts åt i med liksom motgångar. I början åkte de båda ofta ner i "kratern", vilket är Evas uttryck för att man tappat möjligheten att se världen utifrån en annan persons perspektiv, med lyhördhet, nyfikenhet och empati. Man saknar kontakt med sina riktiga signaler då man är "kidnappad" av sin amygdala (del av hjärnan som fungera som ett centrum för känslostyrda reaktioner).

– Numera har jag fullständigt förändrat mitt sätt att leva i relation till andra, menar Eva. Jag är en lugnare person och kan lättare lugna mitt eget nervsystem. Men visst hamnar jag i en "krater" även nu. Skillnaden är att det inte händer lika ofta och att jag snabbare kommer till insikt. "Shit", nu har jag ramlat ner i "kratern" igen kan jag säga till Sven med humor i rösten.

Att reparera när vi brutit kontakten är avgörande för en bra relation. Speciellt när det gäller barn.

Eva har jobbat en del med läkare och vikten av att verkligen lyssna på patienterna. Orden har endast liten betydelse, runt åtta procent, resten är bland annat tonen, ansiktet och gester. Läkarens jobb är inte att fixa någon utan att vara närvarande och sen använda sin kunskap. Diagnoser är självklart baserade på kunskap, men det gäller även för läkaren att vara medveten om vad vi som individer bär med oss för att kunna särskilja på vad som är jag och vad som är du.

Vissa individer har lärt sig att inte prata om känslor utan istället fokusera på att prestera och vara kraftfulla, vilket gör att deras vänstra hjärnhalva är extra utvecklad. Andra har övat mer på att känna och uttrycka sina känslor, det vill säga fått mer övning i den högra hjärnhalvan. Vänster och höger hjärnhalva pratar olika, så det är inte konstigt att det blir konflikter om dessa individer lever ihop i en parrelation, menar Eva. Det viktiga med denna kunskap är insikten om att man faktiskt kan stimulera neuroner i vissa delar av hjärnan för att bygga nya "stigar" och utvecklas som individ.

– Min åsikt är att vi ofta väljer en partner som kan hjälpa oss med denna resa – partnern och andra nära personer trigger igång den punkten som jag borde aktivera mer ofta, säger Eva. Ska jag då gå emot mina känslor? Ja, men lite i taget. Det gäller att hitta en perfekt balansgång och därför är det ofta bättre om personen som utmanar mig står mig nära. "Danser" mellan två individer ger nya spår i hjärnan.

Eva har skrivit boken "Att leva istället för att överleva", vilken kan köpas via internet. Det är teori, men man får även ta del av en relation med konflikter. Boken handlar om att lära sig hur vi verkligen kan höra en annan människa och är även tänkt som ett alternativ för de som inte har råd att gå i terapi. Det finns många vägar att gå för att lära känna sig själv och få en

ny dimension till livet - min bok är en väg, säger Eva.

Hur överlever vi då relationen? Ofta hamnar vi i försvar och möts inte. Ju mer vi rusar efter kickar i stunden desto fler yttre konflikter uppstår. Hitta tillbaka till varandra genom att lyssna – lyssna på riktigt! Vi måste lära oss att stanna upp och verkligen leva istället för att överleva.

– Tiden går så fort, stanna upp och ta dig själv på allvar, poängterar Eva avslutningsvis!

För mer information se www.svenskimago.com

Evas 10 relationstips

1. Meditera, få tillräckligt med sömn, ät bra och omge dig med människor du trivs med, för välbefinnandet.
2. Reflektera kring hur ni fungerar i relationen – se på din relation med "distansögon".
3. Sakta farten och verkligen titta på varandra.
4. Behåll värmen och nyfikenheten – både till dig själv och de som står dig nära.
5. Om du har svårt att lyssna – öva när ni inte är i konflikt. Var snäll mot dig själv och lär dig observera de tillfällen då du fastnar i att försvara dig.
6. Försök att se konflikter som en läroprocess istället för något farligt som måste lösas. Hurra en konflikt!
7. Skaffa kunskap om hur hjärnan fungerar och träna, så kan vi lära oss att "gå isär så vi kan vara ihop".
8. Gör en vision av hur du redan nu lever kärleksfulla relationer – tydliga bilder av hur du ser ut när du redan är där.
9. Gör något nytt – överraska partnern med nya saker.
10. Ge den andra det den vill ha – skriv en lista och diskutera den. "Jag hade 217 punkter och Sven två, öl och korv, säger Eva. Så småningom öppnade han upp för fler önskemål, liksom jag till slut var nere på 17 punkter. Vi behöver även förstå att vi själva ska fylla våra egna behov och inte leva genom andra. Vårt största hinder är oftast vår oförmåga att ta emot det vi får. Ofta finns kärlek precis runt hörnet men vi ser det inte."



Nytt starkt inslag på den svenska marknaden

Känner du dig trött och sliten?

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

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



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

Pharma Nord
Konsumentkontakt 08-36 30 36



Det drabbar brett. Det drabbar hårt och det drabbar alla samhällsklasser. Jean-Jacques Rousseau hade det på 1700-talet. Winston Churchill hade det också men hittade lindring i Sverige. Nu visar ny forskning att en svensk innovatör var på rätt spår när han på 1950-talet introducerade ett växtbaserat läkemedel mot prostatabesvär.

Text: ANNIKA BENNO HJERPE

Foto: SHUTTERSTOCK

Ingen bot i sikte

– men kanske bättring

Den franske filosofen Jean-Jacques Rousseau ska ha undvikit socialt umgänge och inte kunnat närvara på föreläsningar på grund av sina prostatabesvär vilka i dag antas ha berott på sjukdomen prostatit. Även den engelske premiärministern Winston Churchill led av sjukdomen men hittade lindring i ett växtbaserat läkemedel framställt av den svenske innovatören Gösta Carlsson. I ett brev från 1954 tackar Winston Churchill det nystartade lilla Ängelholmsföretaget Cernelle för hjälpen att kunna leva med smärtan.

Kronisk prostatit är en vanlig, obotlig sjukdom som drabbar cirka var femte man. Förutom smärta får männen också ofta problem med vattenkastning och erektionssvikt. Varken bot eller effektiv lindring har funnits. Men nya rön visar nu att ett svenskt växtbaserat läkemedel kan vara bästa hjälpen.

Riktigt hur många män som får prostatit är osäkert. Men, enligt flera föreläsare vid den europeiska urologikonferensen i Wien den 17–21



Vid den internationella urologkonferensen i Wien applåderade läkare från hela världen det växtbaserade läkemedlet Cernitol som den mest effektiva hjälpen mot kronisk prostatit.

mars i år, drabbas cirka 15–20 procent av alla män under sin livstid. Läkarna är inte riktigt säkra på varför sjukdomen uppstår och varken bot eller smärtlindring har funnits. Att kronisk prostatit är svår att diagnostisera var samtliga föreläsare överens om.

”Någon typisk patient eller sjukhistoria tycks inte finnas och inte heller någon förklaring till varför det gör så ont. Man har bland annat haft teorier om utifall uppkomsten av sjukdomen beror på virus, bakterier eller autoimmun sjukdom”, berättar Magnus Grabe, docent vid urologikliniken, Skånes Universitetssjukhus, Malmö.

Länge har läkarna saknat en vägledning för diagnos och behandling av denna stora patientgrupp. Men de

senaste 20 åren har forskarna kunnat ge en mer nyanserad och strukturerad bild. Det har också fastställts ett nytt sätt att klassificera sjukdomen samt ett enhetligt frågeformulär. Nu har det också gjorts alltför patientstudier.

Under symposiet i Wien presenterades en metaanalys (sammanslagning om många olika studier inom samma område), som visar att alfa-blockerare på rätt patienter kan ge en allmän förbättring av kronisk prostatit men ingen specifik smärtlindring. ”Men, i kombination med det växtbaserade läkemedlet Cernilton (ännu ej godkänt för den indikationen i Sverige), ger alfa-blockerare de bästa kliniska resultaten hittills på dessa patienter”, säger J Curtis Nickel, kanadensisk professor, som anses ledande inom terapiområdet. Även en ny placebokontrollerad studie visar på positivt resultat och det svenska växtbaserade läkemedlet, Cernilton, kan bli det första dokumenterade läkemedlet mot kronisk prostatit/kronisk bäckenbottensmärta (CP/CPPS).

Åldrandets metabolism

Om du vill bli gammal och frisk handlar det inte längre om att bli så smal som möjligt. Tvärtom, behåll dina extra kilon om du har några.

Studier pekar på att medelhavskost; kost som domineras av omättat fett, frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, fisk, fågel, bär och måttligt intag av rött vin, är bra för att uppnå hög ålder och god hälsa. För friska aktiva äldre gäller samma kostrekommendationer som för yngre individer.

Att åldras kan innebära minskad energi, vikttnedgång, muskelsvaghet och trötthet. Begreppet Sarkopeni, det vill säga förlust av muskelmassa och muskelfunktion, har stor betydelse för den minskande fysiska funktionsförmågan under åldrandet. Orsakerna kan vara många, bland annat brister i kosten och fysisk inaktivitet. Många äldre upplever minskad aptit, vilket kan ge en negativ cirkel som kan leda till för tidig död. Undervikt, det vill säga ett BMI (Body Mass Index) på mindre än 20 kg/m² är farligare än övervikt/fetma med BMI över 25/30, för den äldre populationen. Därför är det viktigt att uppmärksamma och bromsa den nedåtgående processen genom att öka proteinintaget och utföra regelbunden fysisk aktivitet.

Det viktigaste för att få en bra ålderdom är att behålla muskelmassan, menar Tommy Cederholm, professor och överläkare vid Akademiska sjukhuset. Muskler har så många viktiga funktioner, för bland annat rörelse, immunförsvar och ämnesomsättning. Att tappa vikt utan att man vill är inte positivt, utan snarare ett tecken på åldrande och sjukdom. Det viktigaste för att behålla eller bygga muskler är att styrketräna och äta protein av hög kvalitet. Även D-vitamin är kopplat till muskelfunktion. Det är svårt att få i sig nog mycket D-vitamin via maten. Solen är bästa källan, men äldre har svårare att producera D-vitamin i huden är yngre.

Framgångsreceptet är alltså högt proteinintag, D-vitamin och regelbunden träning.



Det är viktigt att fortsätta röra på sig även som äldre.



optive – för torra ögon

Smörjande effekt *plus* Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

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

Fråga efter Optive på ditt apotek.



ALLERGAN
ophthalmology

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

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

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009



optive™

HÄRLIGT SOMMARMINNE

Förra helgen var det fantastiskt väder och jag var ute med min gudmor i Stockholms skärgård.

Vi tog båten ut och la till vid en klippa. Det var en sådan fantastisk dag att jag ville minnas ALLT!

Jag bestämde mig därför för att minnas med alla sinnen. Jag började med

att titta ut över havet - så vackert det blänkte. Sedan slöt jag ögonen och lyssnade. Jag hörde vinden, vågornas brus och fåglarnas sång. Därefter tog jag ett djupt andetag och uppmärksammade alla dofter jag kände. Jag sträckte sedan ut händerna för att känna vinden och fokusera-

de på hur solen kändes mot min hud. Slutligen öppnade jag munnen och andades för att smaka på sommaren. Att vara närvarande på detta sätt vill jag gärna tipsa om då det gav en så stor upplevelse bara av ett ögonblick!
Hälsningar,
Rebecca

Vinnarna i Stora sommartävlingen

1:an: "Våran dotter är redo för sommaren och hennes allra första dopp i havet!"

Malin Karlsson,
Högsäter vinner Nikon systemkamera



2:an: "Jag bifogar en sommarbild, där familjens hund Tepsu njuter av sommaren tillsammans med sin husse."

Anita Seppälä,
Angered vinner Sony systemkamera



3:an: "Mormor Sara kan inte vara sysslolös, så stickningen är med när hon firar sin 80 årsdag.

Bilden är tagen vid Elsas bro, nedanför Kebnekaise fjällstation"

Kerstin Ekedahl Nyström,
Säve vinner gångstavar

Alla tre vinner även en helårsprenumeration på Tidningen DOKTORN.

Se alla bidrag på www.doktorn.com

Grattis till vinnarna av Agneta Sjödens bok "Flickan från Paradiset"!

Aina Osin, Norrköping
Elin Wallin, Linköping
Margareta Pileby-Jonsson, Norrköping
Rebecca Hagelborg, Sollentuna
Tuula Laiho, Stockholm



Länge leve minnet!

4 enkla tips för att hålla ditt minne i form.

1. Lev aktivt och rör på dig så mycket du kan.
2. Umgås med andra så ofta som möjligt.
3. Träna din hjärna - ett bra sätt är att lösa korsord.
4. Köp TriBvit® Plus!
Finns på apotek.

Med åldern bryts vår hjärna ner naturligt, vilket påverkar minnesfunktionen. Men för en del av oss går nedbrytningen snabbare än normalt. Vissa B-vitaminer är nödvändiga för hjärnans minnesfunktion och vitalitet. Denna unika kombination hittar du i TriBvit Plus - en ny produkt

som finns på utvalda apotek. Med ovanstående tips ger du dig bättre förutsättningar till ett minnesrikt liv.

På www.leveminnet.se kan du läsa mer om hjärnans minnesfunktion och hur du kan hålla ditt minne i form.



För minnets bästa

Hur kan vi hjälpa någon som vi inte förstår? Hur kan vi förstå om vi inte lyssnar?

Facklitteratur betonar vikten av god kommunikation. God kommunikation är vägen till gott ledarskap, goda relationer, gott kärleksliv, ja till och med vägen till världsfred av rubriker att döma. På managementutbildningen får vi lära oss att såväl förmåga att tala som att lyssna aktivt är en förutsättning för att motivera och kunna förändra en annan människa och på det teoretiska planet är vi alla med. I skolan ägnar vi många timmar åt att lära oss tala, läsa och skriva, men när lär vi oss att lyssna?

Vi måste släppa vår referensram för att lyssna med empati.

Matematiker och psykolog Stephen Covey berättar om mannen som gick till optikern för sin dåliga syn. Optikern nickade och sa att han förstod. Han tog sedan av sig sina glasögon och sa: ”Dessa har fungerat mycket bra för mig i tio år, du får ta dem, jag har ett par i reserv”.

Patienten tackade och provade dem, men sa att han nu såg ännu sämre. Optikern bad patienten titta mer noga och när patienten vidhöll att han såg än mer suddigt brusade optikern upp: ”Vad är det för fel på dig, tänk positivt, du kan se klart!”

Patienten försökte igen, men sa förbryllat att det inte fungerade. Optikern sa att han då ej kunde hjälpa patienten och avslutade samtalet med orden: ”Hur kan du vara så otacksam efter allt vad jag gjort för att hjälpa dig!”

Förmodligen hade optikern en god intention att hjälpa mannen, men han lyssnade inte på sin patient. Han utgick ifrån sin referensram. Vi måste släppa vår referensram för att lyssna med empati.

”Gör dig inte till domare över din granne förrän du har gått två månader i hans mockasiner”

Nära följt av fysisk överlevnad sägs vi människor ha ett behov av att bli förstådda och validerade. Alltför ofta är vi inställda på att ge människor lösningar utan att lyssna in först. Hur ska man kunna hjälpa en människa om man inte förstår honom eller henne? Och varför skall en människa följa en ordination om han eller hon ej känner sig förstådd?

”Frukten av empatiskt lyssnande är förståelse”

Vi har alla vår egen verklighet och vi alla behöver specialdesignade glasögon. Nyckeln till effektivt lyssnande är att först försöka förstå, innan man kan försöka bli förstådd. Tio procent av vår kommunikation representeras av de ord som sägs, 30 procent av ljudet och 60 procent av kroppsspråk. Empatiskt lyssnande handlar om timing, mängd, och intuition och kräver fokuserad aktivitet med hjärna och hjärta och framförallt en genuin vilja att förstå.

Något som är fantastiskt för någon är en katastrof för en annan. Något som är högt värderat av någon, är en bagatell för en annan, fint för någon är fult för en annan. Att veta saker är bra, men att veta vad man inte kan veta är minst lika viktigt. Vill man hjälpa någon måste man ta av sig sina egna glasögon och lyssna in. “The art of being wise is the art of knowing what to overlook”.

Text: **GABRIELLA SVANBERG** LEG. PSYKOLOG



Gabriella Svanberg

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



Fullvärdig kostersättning
för viktminskning

Säkert, välbeprövat
och effektivt

Finns i många goda
smaker och varianter

Säljs på apotek och
på www.modifast.se



ny
**EN HÄRLIG SMAK
FÖR ETT LÄTTARE LIV**

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

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

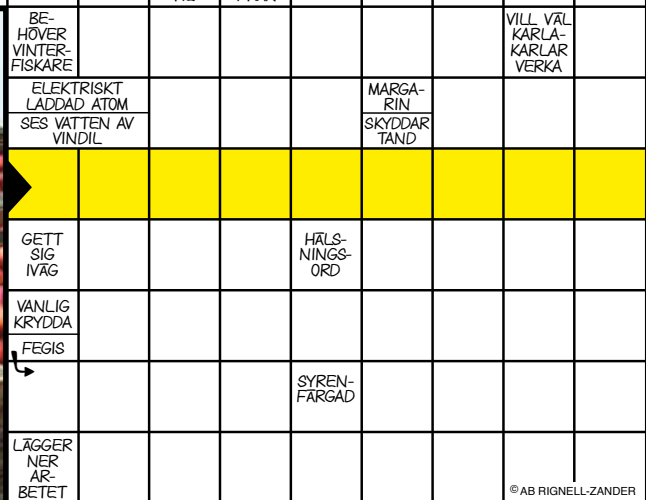
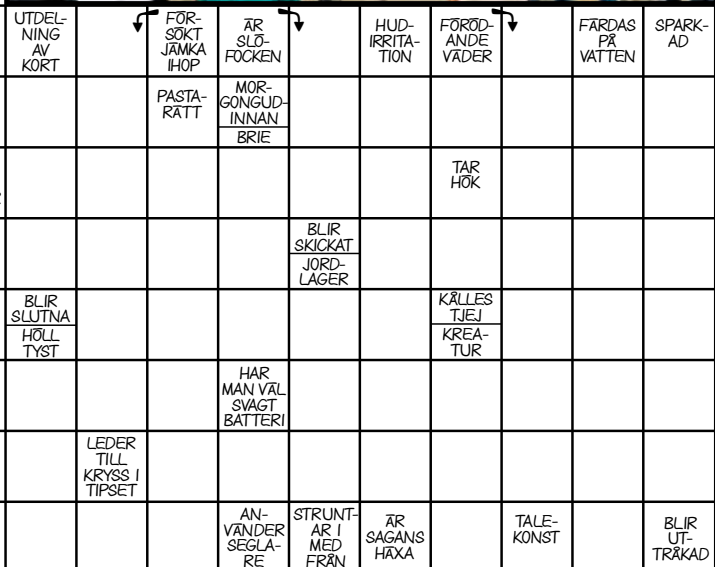


modifast®
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

.....

.....

.....



Ett Sudoku från AB RIGNELL-ZANDER

[illegible]

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



Pollenhallergi?

NasoKlar
Nasal irrigation
För allergi och
NasoKlar

Rekommenderas av ÖNH-läkare.
C:a-pris 172 kr. Säljs i hälsokostaffärer
och genom

www.nasoklar.nu

Snabbt om sociala medier

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

Gå in på www.facebook.com och helt enkelt sök DOKTORN.com eller besök www.twitter.com/doktorn_com för vårt Twitter-konto.



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



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

DOKTORN

N Ä S T A N U M M E R

**KOMMER UT I
DECEMBER**



EKOLOGISK MAT OCH TILLSKOTT

– ett måste
för vår hälsa,
eller?



✓ **Inkontinens** är för många fortfarande ett tabubelagt område och något som drabbar både kvinnor och män. Få hjälp och slipp känna dig isolerad!

✓ Vad har **religion** för betydelse när det kommer till vår hälsa? Ta del av nya resultat.

✓ Vad är **lycka**? Tips på att hitta vardagslyckan.

Vi är för
**mycket i
knoppen**
och för lite
i kroppen.



Länge leve minnet!

4 enkla tips för att hålla ditt minne i form.

1. Lev aktivt och rör på dig så mycket du kan.
2. Umgås med andra så ofta som möjligt.
3. Träna din hjärna - ett bra sätt är att lösa korsord.
4. **Köp TriBvit® Plus!**
Finns på apotek.

Med åldern bryts vår hjärna ner naturligt, vilket påverkar minnesfunktionen. Men för en del av oss går nedbrytningen snabbare än normalt. Vissa B-vitaminer är nödvändiga för hjärnans minnesfunktion och vitalitet. Denna unika kombination hittar du i TriBvit Plus – en ny produkt

som finns på utvalda apotek. Med ovanstående tips ger du dig bättre förutsättningar till ett minnesrikt liv.

På www.leveminnet.se kan du läsa mer om hjärnans minnesfunktion och hur du kan hålla ditt minne i form.



För minnets bästa