

DOKTORN

**Liten aptit
hos äldre
ger risk för
undernäring**



**KLÄDER
PÅ HUNDEN**

– praktiskt
eller fåfängt?

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

Bildextra:
Seniormässan
– vi var där!

Doktorn testar
Philips UpLight

**TA MED
TIDNINGEN
*GRATIS!***

Därför
behöver du
D-VITAMIN

**BARNs
HUD PÅ
VINTERN**

*tips
& råd!*

Krönika:
Att lära
av livet

Marianne Rundström:

*"Alla vill
känna sig
behövda"*

**HÅLL DIG
FRISK
I VINTER**

RECEPT VITAMINBOMBER MED VINTRIGA SMAKER

**Läs mer på
doktorn.com**

Inhalationsskolan vid astma & KOL

– Inhalerar du rätt? Kontrollera här.



De vanligaste läkemedlen vid Astma och KOL tas som regel via inhalation från en pulverinhalator. Det finns många olika typer av inhalatorer och det är viktigt att man kan hantera sin inhalator på ett korrekt sätt.

När man får ett inhalationsläkemedel på recept, ska man samtidigt få utbildning på sin vårdcentral i hur man bäst använder sin nya inhalator. Trots detta visar ett flertal studier att många patienter gör fel när de inhalerar. Om inte inhalatorn används på rätt sätt är det inte säkert att läkemedlet som du fått gör nytta. Felaktig inhalationsteknik kan minska den dos som når lungorna med upp till 50%.

Så här inhalerar du på bästa sätt

– oavsett pulverinhalator

Före inhalation

- Var noga med att **ANDAS UT** ordentligt först, precis innan du ska inhalera. Andas dock **INTE UT GENOM** inhalatorn.
- Ta för vana att hålla inhalatorn upprätt när du laddar den.

Under inhalation

- Kontrollera att inhalatorn är korrekt placerad i munnen. **Det är viktigt att läpparna sluter tätt runt munstycket.**
- Inhalationen ska vara snabb och djup – en kraftfull inhalation som fortsätter tills bröstkorgen har vidgats helt.
- Om din inhalator är försedd med feedback-mekanismer som signalerar att du inhalerar med rätt flöde – **fortsätt ändå inhalera så länge du kan, även efter signalen.**

Efter inhalation

- Efter inhalationen behöver du hålla andan, helst 5-10 sekunder, eller så länge det känns bekvämt.
- Andas sedan ut, men **INTE** genom inhalatorn.
- Sätt tillbaka eventuella skyddslock på inhalatorns munstycke.

TÄNK PÅ att det är viktigt att du känner dig trygg med och kan hantera din inhalator. Du som patient bör alltid ha möjlighet att diskutera och ställa frågor till din läkare eller sköterska om din behandling samt hur du praktiskt skall hantera din inhalator. Om du precis har fått en inhalator eller eventuellt fått byta från en inhalator till en annan är det speciellt viktigt att du begär att få instruktioner om hur denna skall användas och hanteras.

Se till att du inte tappar andan när du verkligen behöver den!

Lunginflammation är en infektion i luftvägarna som kan komma helt plötsligt, i samband med influensa eller som en komplikation till förkylning. Vanliga tecken på lunginflammation är bröstsmärtor, hosta och andningssvårigheter. Har du en kronisk sjukdom, röker eller är över 65 år bör du överväga en vaccination.

Läs mer om hur du uppdaterar ditt skydd på lunginflammation.se



Kampanjen är förhandsgranskad och godkänd av
IGM PP-PNP-SWE-0030 okt2016.



PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:

doktorn.prenservice.se/kundtjanst

Tel: 0770-45 71 28

Adress:

Titeldata Kundtjänst

Box 125 46

102 29 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 199 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com

Add Health Media AB

Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista

Tidningen DOKTORN utkommer

4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom

08-648 49 00

johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning

Chatarina Bergman 0725-46 52 50

chatarina.bergman@addhealthmedia.com

Rikard Ekberg 0709-21 61 23

rikard.ekberg@addhealthmedia.com

Brodde Wetter 0707-99 78 72

brodde.wetter@addhealthmedia.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB

info@erstamedia.se

Tryckeri

Forssaprint

ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com

Omslagsfoto: SVT Gomorron Sverige

från Almedalen Marianne Rundström

Foto: Johan Paulin/SVT

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



www.doktorn.com

Se upp!

Jag är så tacksam att just du håller det senaste välfyllda numret av Doktorn i din hand. Det är årets sista och vi har haft ett fantastiskt år, högt och lågt, stort som smått. Jag är tacksam för all positiv respons vi får från er, våra läsare. Vi som jobbar med tidningen kommer oförtrutet arbeta på med att ge er det bästa inom medicin, hälsa och välbefinnande.

Ibland kan livet bli överväldigande, vi kämpar alla med att nå våra olika livsmål. Vad just ditt mål i livet är vet jag inte (även om du såklart får mejla och berätta), men jag ville bara passa på att dela med mig av ett råd jag fick från en god vän, Marisol Cruz, som är psykiatriker i Mexiko. När saker och ting känns överväldigande, lyft blicken och titta upp. Titta upp och ta in det du ser. Det kan vara moln, det kan vara en taklampa, det kan vara en blå himmel eller bara träd Kronor. Oavsett vad du ser, ta ett ögonblick och andas, ta in det och med ny kraft gå starkt in i de utmaningar du ställts inför. Jag tycker det är ett fint råd, för många gånger går vi nedböjda och hukade när livet egentligen bara ska handla om att våga titta upp. Våga lita på dig själv och den du är, då kommer du lita på andra runt omkring dig. Och glöm inte att titta upp!

Jag litar på att jag och mina medarbetare i varje nummer ger dig spännande läsning och i det här numret kan du bland annat läsa en intervju med erfarna journalisten Marianne Rundström, du kan lära dig mer om vinterns alla infektioner och hur det är att leva med diabetes typ 2. Som alltid finns det recept, träningstips och senaste nytt inom medicin och hälsa.

Så med det sagt önskar jag dig en riktigt trevlig läsning!

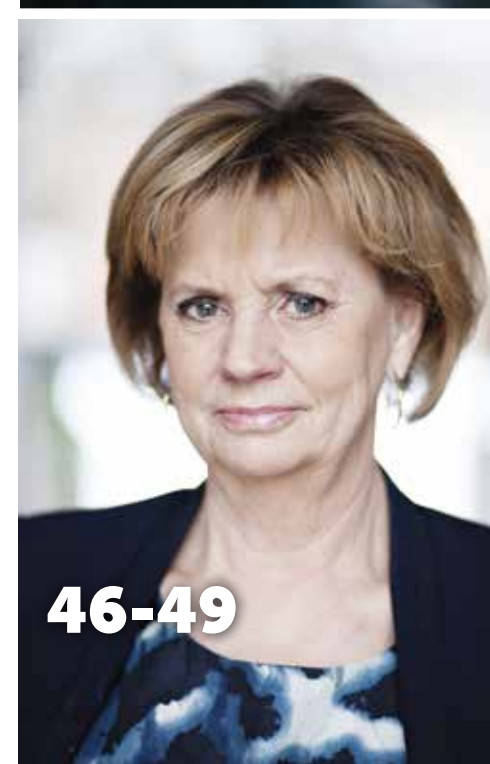
Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com



När hälsa kommer först

De senaste 20 åren har forskningen gjort stora framsteg kring förståelsen av kroppens komplicerade system och processer. Välbevarade hemligheter i växtriket har visat sig kunna påverka många av dessa. Som ett resultat av denna forskning finns nu Reserol - en svensk innovation designad att maximera upptaget av den bioaktiva substansen resveratrol.

 facebook.com/reserol  @reserol_beauty
reserol.se



innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 8-12 Nyheter
- 13 **Ny hälsoteknik:**
Vi har testat Philips UpLight!
- 14-15 Barnens hälsa
- 16-17 Ta hand om ditt barns hud på vintern!
- 20-21 Många äldre riskerar undernäring
- 24-38 Fråga doktorn
- 39-40 Djurens hälsa
- 41 Kläder på hunden – praktiskt eller fäfäng
- 42-45 Vinterns vanliga infektioner
- 46-49 **Marianne Rundström:**
Jag har aldrig haft så mycket att ge som nu
- 50 Därför behöver din kropp **D-vitamin**
- 52-53 5 steg till ett stressfritt liv
- 54-55 Vintersmoothies
- 58 Att leva med diabetes typ 2
- 60-63 Barnsängsfeber – en tragedi i medicinhistorien
- 64 Kropp & själ – det nyttiga teet
- 65 **Krönika:** Att lära av livet
- 66-67 Doktorn på Seniorsmässan
- 68-69 **Företagsnytt:** Detta händer hos DOKTORN.com
- 70 Läsarnas sida
- 72-73 Korsord
- 75 Nästa nummer

52-53





Läs fler
nyheter på
[www.doktorn.com/
artiklar](http://www.doktorn.com/artiklar)

Bra lön viktigast för sjuksköterskor

Framtidens Karriär – Sjuksköterska har genomfört en trendundersökning hos ett slumpmässigt urval av sjuksköterskor i Sverige. Man ställde frågan vilka faktorer som är viktigast för att man ska tacka ja till ett jobberbjudande från en arbetsgivare. Undersökningen genomfördes 16–20 september 2016. Den statistiska felmarginalen i undersökningen är 2,5–4,0 procentenheter. Källa: Framtidens Karriär – Sjuksköterska framtagna av NextMedia.

SÅHÄR SVARADE SJUKSKÖTERSKORNA (TOPP TRE-SVAR):

81% Bra lön

61% Bra schemaläggning/arbetstider

51% Rimlig arbetsbelastning

Obligatoriskt syntest vid förnyelse av körkort efterlyses

En undersökning visar att en majoritet av svenska folket vill se obligatoriskt syntest vid förnyelse av körkort. Undersökningen visar att svenskar anser att det ska vara obligatoriskt vid förnyelse av körkort (63 %), något som fortfarande är väldigt ovanligt i världen. Samtidigt uppger var fjärde svensk med synfel att de ibland kör bil utan synhjälpmedel (22 %). 1 av 10 (10 %) av de som bär glasögon eller linser har dessutom hamnat i en farlig trafiksituation för att de inte bar synhjälpmedel. För 4 % har bilkörning utan synhjälpmedel till och med lett till kollisioner i trafiken. Undersökningen genomfördes under juli och augusti 2016 i Danmark, Finland, Nederländerna, Norge och Sverige. Ungefär 1000 intervjuer har genomförts av ett representativt urval i varje land.

Källa: Specsavers



PATIENTER FÅR TYCKA TILL PÅ PLATS

Sedan början av september kan patienter inom psykiatri på Akademiska sjukhuset tycka till om vården direkt på plats. Bakom satsningen står Forum för brukarinflytande som verkar för att patienter och anhöriga ska bli mer delaktiga i vården.

Forum för brukarinflytande startade i fjol och stöds av Allmänna Arvsfonden. Målet är att utveckla hållbara metoder för hur patienter och anhöriga inom bland annat psykiatri i Uppsala län ska få mer att säga till om i vården och erbjudas inflytande. "Inflytande på plats" är en av flera satsningar. Sedan början av september står man i foajén till Psykiatrins hus på Akademiska varje tisdag och torsdag, för att prata och lyssna in vad patienter och anhöriga tycker om den psykiatriska vården, både vad som är bra och vad som går att förändra. Hittills har ett hundratal synpunkter och uppslag samlats in. Det handlar till exempel om svårigheter med telefontider och att man hellre kommunicerar via mail eller sms, om önskemål att ha kontinuitet i läkarkontakterna men också att man uppskattar enkelrum, med möjlighet att stänga dörren. Synpunkterna förs vidare till psykiatrins utvecklingsenhet och sedan till varje berörd avdelning.

FAKTA: 2007 kom nationella riktlinjer för hur landsting och kommuner ska arbeta med brukarinflytande.

Källa: Akademiska sjukhuset



Tarmfloran kan förändras vid sömnbrist

En klinisk studie tyder på att sömnbrist kan förändra förekomsten av vissa tarmbakterier som i tidigare studier associerats med försämrad ämnesomsättning. Förändringar i sammansättningen och mångfalden av bakterier i tarmen, den så kallade tarmfloran, har kopplats samman med tillstånd såsom fetma och typ 2-diabetes. Sådana tillstånd har också funnits vara associerade med kronisk sömnbrist, men man har tidigare inte känt till om brist på sömn kan påverka tarmfloran. Målet med studien var att undersöka huruvida sömnbristen förändrade tarmfloran hos dessa normalviktiga individer. Forskarnas resultat visar att på det stora hela så förändrades inte sammansättningen av tarmfloran av sömnbrist. Detta var relativt väntat menar forskarna eftersom studien var ganska liten. I mer riktade analyser fann man dock vissa förändringar i tarmfloran. Nu krävs det längre och större kliniska studier för att undersöka om det är så att en förändrad tarmflora kan bidra till de negativa hälsoeffekter som framförallt kronisk sömnbrist har kopplats till, såsom viktuppgång, insulinresistens och risk för typ 2-diabetes. Studien från Uppsala universitet har publicerats i tidskriften Molecular Metabolism.

Källa: Uppsala universitet

Ett blodprov skulle kunna avslöja cancer

Genom att förstora upp molekyler i blodet 1500 gånger och sedan färga in dem med fluorescerande färg skulle det kunna bli lättare att i blodprov hitta dels tecken på cancer och dels se om medicineringen mot cancer hjälper. För att undersöka molekyllära skeenden i blodet, kan man använda metoder för att identifiera och räkna små membran täckta partiklar som kallas vesiklar. Dessa vesiklar släpps ut från vävnader och kan transportera molekyler mellan celler, och de skulle kunna utgöra viktiga biomarkörer vid cancersjukdomar. Ett exempel kan vara en patient som har en cancertumör någonstans i kroppen, denna tumör kan läcka ut vesiklar i blodet som man kan mäta och därigenom misstänka en tumör. På samma sätt går det att se om en patient svarar på medicineringen av en cancer. Om

medicineringen fungerar går cellerna i tumören sönder, och då ser man många fler vesiklar i blodet än vad man hade innan behandlingen. Att kunna särskilja dessa vesiklar från olika vävnader i blodplasma med den här metoden kan underlätta både diagnostiken och uppföljningen av patienten. Liza Löf, forskare vid institutionen för immunologi, genetik och patologi vid Uppsala universitet, står bakom studien. Hon säger i en kommentar att drömmen är att metoden ska göra det möjligt att med analys av ett vanligt blodprov kunna hitta vissa cancerformer som leukemi eller prostatacancer. Det skulle vara smidigt för både personal och patienter och dessutom i vissa fall bli billigare jämfört med de metoder som används idag.

Källa: Uppsala universitet

FÖREBYGGANDE HÄLSOUNDER-SÖKNINGAR INTRESSERAR FORSKARE UTOMLANDS

Västerbottens hälsoundersökningar var en lyckosam satsning med höga deltagarsiffror och goda resultat. Forskarna visade i en studie som publicerades ifjol, att dödligheten inom målgruppen – västerbottningar som fyllde 40, 50 eller 60 år – var nästan 10 procent lägre än dödligheten hos motsvarande åldersgrupper i hela Sverige. Under de första 17 åren av det så kallade Västerbottensprojektet som inleddes 1990, räddades 587 personer från att dö i förtid. När forskarna tittade på endast de som deltog i hälsoundersökningarna visade det sig att deltagarnas dödlighet i förtid var cirka 34 procent lägre än hos motsvarande grupper i landet. Forskarna såg att det inte bara var dödligheten i hjärtkärlsjukdom som minskade, utan att dödligheten även minskade i många andra sjukdomar.

Forskningen har rönt uppmärksamhet även utomlands och nu reser forskare vid Umeå universitet till Kina för att diskutera hur kroniska sjukdomar kan förebyggas.

Fallolyckor leder till flest dödsfall

Fallolyckor är den typ av olyckor som leder till flest dödsfall och allvarliga skador bland äldre människor. Det visar statistik som presenterats tidigare av Civilförsvarsförbundet i samarbete med Nationellt centrum för lärande från olyckor vid Räddningsverket. 120 000 personer skadar sig årligen inomhus och kvinnor som är 65 år eller äldre löper dubbelt så stor risk att göra sig illa i bostaden jämfört med män i samma ålder. För att minska risken att ramla och skada sig i hemmet kan man bland annat undvika lösa mattkanter och sladdar, se över belysningen hemma och använda halkskydd. Skillnaden mellan män och kvinnor är bensörheten som gör att en äldre kvinna ofta får svårare skador jämfört med män i samma åldrar. Dessutom lever kvinnor längre. Lärbenshalsen är den vanligaste inomhusskadan och handledsskador är vanligast vid utomhusolyckor. Ett sätt att förebygga fallolyckor är att använda sig av speciella inomhusskor som är stabila, ger support för foten, har en halkfri sula och är lätt att bära. Idag finns det skor som är speciellt lämpade för att undvika fallskador inomhus.

Källa: Gå & Löp-klinikerna



FRAMTIDENS ÄLDREBOENDE HAR ÖPPNAT

Under hösten öppnar Frösunda Omsorg upp portarna till det nybyggda äldreboendet Widaby i Sollentuna, norr om Stockholm. Äldreboendet är utformat helt utifrån äldres önskemål och kunskap om hur man upplever omvärlden när hjärnan sviktar. Verksamheten består av 54 lägenheter för personer över 65 år med demenssjukdom eller stora omvårdnadsbehov. Varje detalj i miljön på boendet är utformad med utgångspunkt i kunskaper om hur hjärnan påverkas av kognitiv svikt. Det vill säga hjärnans förmåga att bearbeta information, något som bland annat drabbar personer med demenssjukdom. Målet är bland annat att öka självständigheten och livskvaliteten hos de som drabbats av kognitiv svikt genom att utgå från kunskap om hur hjärnan bearbetar information.

Stenåldersdiet minskar riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom

Flera studier gjorda vid Umeå universitet visar att en paleolitisk kost, så kallad stenåldersdiet har en kraftfull minskande effekt på riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar såsom leverfetthalt, fetthalt i muskler och insulin-känslighet. I en studie med 70 överviktiga postmenopausal kvinnor jämfördes den paleolitiska kosten med en vanlig hälsosam kost enligt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR). Resultaten efter sex månader visade att kvinnorna som åt den paleolitiska kosten såg en större viktnedgång samt minskning av blod- och leverfettnivåer än hos kontrollgruppen. Efter två år märktes dock inte längre någon skillnad mellan grupperna. I en annan studie med 32 individer med typ 2 diabetes visade sig den paleolitiska kosten ha liknande positiva effekter. Efter 12 veckor märktes viktnedgång, minskning av blodtryck och fetthalt i lever och muskel, samt en förbättrad insulinkänslighet. Studien visade också att fysisk träning inte hade någon märkbar effekt utöver de förändringar i riskfaktorer som kopplats till den paleolitiska kosten. Fysisk träning visade sig till och med ha motsatt effekt och motverkade minskningen av fetthalt i lever och muskel. Paleolitisk kost är baserad på grönsaker, frukt, bär, magert kött, fisk, skaldjur, nötter och ägg.

Källa: Umeå universitet

Foto: SHUTTERSTOCK

Allt fler med prostatacancer får en specifik behandling

Nästan alla män med prostatacancer av "mycket lågrisk-typ" i Sverige följs med aktiv monitorering. Aktiv monitorering innebär att man inte ger aktiv behandling utan följer mannen med regelbundna kontroller och vid tecken till ökad sjukdomsaktivitet behandlar med operation eller strålterapi. Användning av aktiv monitorering vid prostatacancer av lågrisktyp är viktigt för att undvika överbehandling vilket tidigare varit mycket vanligt i Sverige och fortfarande är mycket vanligt i många andra länder. En studie visar att användningen av aktiv monitorering ökade under studieperioden från 57 procent till 91 procent för män med cancer av mycket lågrisk, från 40 procent till 74 procent för lågriskcancer medan användningen av aktiv monitorering för intermediärriskcancer var oförändrad, 19 procent. Bland män mellan 50-59 års ålder som diagnostiserades med prostatacancer 2014, valde 88 procent av män med cancer av mycket lågrisk och 66 procent av män med lågriskcancer aktiv monitorering. Forskarna bakom studien konstaterar därmed att aktiv monitorering har på kort tid blivit den dominerande behandlingsstrategin för män med lågriskcancer i Sverige och bland män med cancer av mycket låg risk är aktiv monitorering helt dominerande.



Håll dig frisk. Använd XiniX SanDes® för att desinficera dina händer och ytor.

XINIX®
Disinfection Technology
Made in Sweden for 25 years!

Av läkare rekommenderat

XiniX SanDes® är den ledande hand- och ytdesinfektionen. Miljövänligt och innehåller ingen alkohol. XiniX SanDes® är testad av Örebro Universitetssjukhus och godkänt på exempelvis sporbildande bakterier. Alkoholbaserade produkter underkändes i testen.

XiniX SanDes® är oparfymrat och torkar inte ut dina händer.

XiniX SanDes® är testad av de ledande laboratorier som exempelvis Johns Hopkins i USA, Smittskyddsinstitutet m fl.

XiniX SanDes® dödar alla bakterier och virus som orsakar exempelvis magsjuka etc.

XiniX SanDes® är originalet och den enda produkten som baseras på stabiliserad klordioxid

XiniX SanDes® används av ex. SAS, Telge, Sundsvall vatten, Electrolux m fl. företag och organisationer.

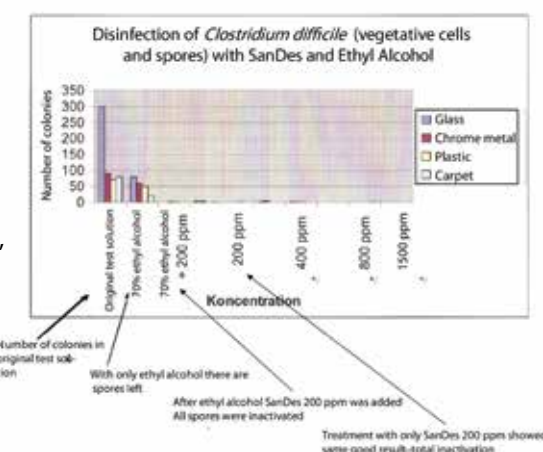
XiniX AB har funnits i över 25 år och vi har levererat vid många katastrofer exempelvis Tsunamin i Asien, Ebolan i Guinea, Haiti jordbävningen, Pakistan, Burma, Sydsudan, Nepal m. fl. via MSB, UN, Hoppets Stjärna m.fl. företag och organisationer.

XiniX SanDes® köper du på bl. a. på apotea.se och välsorterade Apotek och vårdcentraler.



www.xinix.se

Testet vid Örebro Universitetssjukhus
The results of tests show that SanDes has a very strong inactivation effect on bacteria and spores. Ethyl alcohol (liquid or gel) is only effective for inactivation of bacteria but without effect on spores.



FLEXTIDER GÖR ATT MAN JOBBAR MER

Personer som har flextid arbetar mer än de som inte kan påverka sin arbetstid. I EU som helhet har runt 17 procent av arbetskraften möjlighet till flextid. Ytterligare 5 procent kan själva bestämma när och hur mycket de ska arbeta, bara de utför sina arbetsuppgifter. En jämförelse från fackförbundet Unionen visar att allra mest flexibelt arbetar svenska och nederländska arbetstagare. Unionens undersökning i fjol visar att var tredje tjänsteman i privat sektor jobbar helger och annan ledig tid bara för att hinna med sina uppgifter. Resultatet blir inte sällan dålig sömn, ont i kroppen och stress som leder till sjukskrivning. Dessutom arbetar de som har flextid mer övertid än de som inte kan påverka sin arbetstid.



DOKTORN TESTAR:

Stockholm Saltspa - en salt oas i Gamla stan

I ett källarvalv under Gamla stan kan man undfly vardagen och få förnyad energi. Vi har testat Stockholms enda saltspa i form av ett saltrum. Saltrummet är klätt i salt från golvet till tak med ett tjockt lager salt på golvet. Runtom i rummet står solstolar, på väggarna finns starka sollampor för ljusterapi samt ett utblås för finkornigt salt. Fyrtio minuter i saltrummet motsvarar tre timmars inandning av havsluft förklarar de ansvariga innan vi lämnas för att spendera fyrtiofem minuter i rummet. När man besöker Stockholm Saltspa och saltrummet sitter man i rummet iklädd kimono tillsammans med andra. Det går att boka enskilda sessioner och för en särskilt utvald grupp om man vill det.

Så tyckte vi: Vi tycker att Stockholm Saltspa är ett intressant inslag på området välbefinnande. Miljön är rogivande och man kan fly vardagen för ett ögonblick. För att märka någon effekt menar ägarna att man behöver besöka saltrummet flera gånger. I vilket fall kan vi konstatera att vår initiala upplevelse av Stockholm Saltspa var enkom positivt och att det är väl värt ett besök om man har vägarna förbi Kornhamnstorg och Gamla stan.

● Se fler bilder på Hälsobloggen



Grattis Sverige – svenska hjärtan mår bäst i hela Europa

Det visar sig att det inte alls är så att människor på sydligare, varmare breddgrader mår bättre än vad vi gör uppe i norr.

I alla fall enligt en ny upplaga av undersökningen "The European social survey" som bygger på svar från 40 000 personer från 20 europeiska länder, av dessa var drygt 2 000 svenskar. Samtliga har fått svara på frågor om livet och hälsan. Under-

sökningen visar att irländarna och schweizarna är i topp när det kommer till att må bra. På tredje plats kommer faktiskt svenskarna. Allra mest depressiv är man i Portugal, där nästan var tredje kvinna uppger att de har varit deprimerade den senaste veckan. Det är dubbelt så mycket som i Sverige. Överlag är invånarna i Syd- och Östeuropa mer depressiva än nordeuropéer. Bäst psykisk hälsa

anser sig norrmän och finländare ha. Där är den psykiska hälsan dessutom jämställd. Annars är det betydligt fler kvinnor än män i Europa som uppger sig deprimerade. Svenskarna är, tillsammans med irländarna och schweizarna, även friskare än övriga européer. Bland annat hör svenska hjärtan till de friskaste i Europa. Svenskarna rör även mer på sig jämfört med genomsnittet bland européer.

Foto: SHUTTERSTOCK

Delad graviditet med världens första gravid-armband

Nu lanseras Libero BabyBuzz, en direktlänk mellan blivande föräldrar som redan tidigt i graviditeten möjliggör för ett mer jämställt engagemang.

Med ett enkelt knapptryck kan föräldrarna kommunicera när barnet rör sig och dela sparkar och andra rörelser i realtid. Med en knapptryckning skickas en signal från armbandet via Bluetooth, som i sin tur registreras av ägarens iPhone och BabyBuzz applikation. Telefonen skickar i sin tur vibrationen till den icke-gravida partnerns iPhone, vidare till mottagarens armband varvid det vibrerar. Libero BabyBuzz har tre huvudfunktioner; förenkla kommunikationen mellan den gravida och icke-gravida parten, konkretisera graviditeten för den icke-gravida parten och synliggöra det stundande föräldraskapet hos den icke-gravida parten. Armbanden finns att beställa gratis på libero.se/babybuzz



REDAKTIONEN TESTAR:

Philips EnergyUp

Mellan tjugo och trettio minuter om dagen med Philips EnergyUp sägs pigga upp och främja en positiv stämning. Redaktionen har testat. Man placerar lampan på en armlängds avstånd så ljuset når ögonen men man behöver inte titta direkt in i ljuset så du kan göra andra saker samtidigt. Vi hade lampan bredvid skärmen på skrivbordet. Ljuset är fritt från UV-strålning.



+ 8 -

- + Snygg och enkel att använda
- + Ger ett skönt ljus i vintermörkret
- + Redaktionen kände sig faktiskt lite piggare vilket var hela syftet
- Ljuset kan bli lite intensivt
- Kan upplevas som lite dyrt för en lampa, beror på hur man ser det

Robotteknik kan förebygga hälsa

Det är en robot som kan ställa frågor, svara på tilltal, dra slutsatser och ställa diagnoser. Dr Pepper kan även sätta gest till känsla, vilket gör hen nästan mänsklig. Dr Pepper ska inte ersätta individens besök hos läkaren, hen ska avlasta administrationen av enklare arbete och förundersökning, som lätt kan automatiseras med hjälp av ny teknik. Dr Hammad Al-Saaid, från Riddarens vårdcentral, presenterade tidigare i höstas Dr Pepper och den digitala vårdplattform som hen är kopplad till. Dr Al-Saaid förklarade hur en robot kan kontrollera och övervaka insamlad data, avlasta vårdgivaren och effektivisera patientflöden. Kanske kan vi i framtiden ha varsin robot i hemma, för att underlätta distanssjukvård och kontroller med din läkare menar Dr Al-Saaid.



Symtom vid Autism kan lindras

Med tidig insats skulle man kunna lindra symtom av barns autism tidigt, något som kan ge en långtgående positiv effekt. Det visar en utvärdering som en grupp forskare vid bland annat Kings College i London har redogjort för i medicinska tidskriften Lancet. Deltagarna i utvärderingen var barn i åldrarna 2-4 år, totalt ingick 152 barn. Genom lottning delades barnen upp i två grupper. Den ena gruppen fick det stöd som normalt ges vid autism. Den andra gruppen fick tolv terapiesessioner som pågick under ett halvår. De fick även sex extra så kallade stödsessioner som pågick under ytterligare sex månader. I den sistnämnda gruppen ingick även tjugo minuters lek- och kommunikationsövningar om dagen. De barn som deltog hade från början lika svåra symtom. Det kunde vara svårigheter med social kommunikation eller beteenden som är repetitiva. Sex år senare var barnen mellan 7-11 år gamla och forskarna kunde då se tydlig skillnad mellan grupperna. De barn som hade ingått i den andra gruppen, den som fick ett utökat stöd, hade 17 procent lägre svårighetsgrad av dessa symtom jämfört med de andra barnen. En av forskarna, Tony Charman, säger till Lancet att fynden visar att man genom tidiga insatser faktiskt kan få bestående positiva förändringar av symtom vid autism.

SÅNGERSKAN ADELE DRABBADES AV FÖRLOSSNINGSDEPRESSION

Världsartisten Adele drabbades av förlossningsdepression efter sin sons födelse, men vågade först inte prata om det med någon på grund av skam. Men hon är inte ensam, i Sverige drabbas var åttonde kvinna av förlossningsdepression. De höga förväntningarna, från både mamman och omgivningen, att man ska vara glad och lycklig efter förlossningen gör att det blir tabu om man känner något annat. Ann Josefsson, överläkare och professor, har forskat på förlossningsdepression sedan mitten av 90-talet och hon bekräftar skeendet. Hon menar att var åttonde kvinna i Sverige drabbas, trots det är ämnet lite tabubelagt. Konsekvensen av att inte prata om det gör att vården inte blir lika bra på att upptäcka depressionen. Det gäller såväl Sverige som i andra länder. Ann Josefsson menar att förlossningsdepression är så pass vanligt att man ska våga prata om det. Man ska inte heller skämmas eller vara rädd för att be om hjälp eller stöd om man upplever de här känslorna. Den svenska vården har dessutom blivit bättre på att uppmärksamma och motverka förlossningsdepression. Adele säger i intervjun med Vanity Fair att hennes vänner kände för mycket skuld för att kunna prata om det, de var rädda att folk skulle tycka att de var dåliga mammor. Men Adele tycker tvärtom och menar att man blir en bättre mamma om man ger sig själv tid.



Det här bråkar familjer mer om än om pengar

En undersökning visar att pengar inte längre är det vanligaste som barn bråkar om med föräldrarna. I undersökningen intervjuades totalt 500 barn i åldern 10-15 år via Sifos webbpanel. Sammanställningen visar att 70 procent av barnen uppfattar att föräldrarna tycker att de spenderar för mycket tid framför sina skärmar. Drygt hälften av barnen, 52 procent, bråkar om skärmtiden på månadsbasis. Undersökningen visade samtidigt att bara 14 procent av de tillfrågade familjerna uppgav att de bråkar om pengar.

FAKTA: DET HÄR ANVÄNDER BARN SIN SKÄRMTID TILL

- 77 procent uppger att de kommunicerar med sina vänner via skärmar, och tittar man på åldern 15-16 är siffran uppe i 90 procent.
- 75 procent uppger att de streamar filmklipp eller musik.
- 73 procent, spelar spel.



MÖDRAHÄLSO-VÅRDSREGISTRET BRA VERKTYG

Mödrahälsovårdsregistret är ett tillförlitligt verktyg för uppföljning och kvalitetssäkring av verksamheterna, men barnmorskor upplever den administrativa uppgiften att föra in uppgifter i registret som betungande. Detta enligt en avhandling vid Umeå universitet. En granskning av det nationella kvalitetsregistret innehållande data på gravida kvinnor, förlossningar och nyfödda barn visar att registerdata håller god kvalitet. Barnmorskor värderar Mödrahälsovårdsregistret positivt men många upplever samtidigt den administrativa bördan som alltför stor och att den stjäl tid för möten med patienter. En utveckling av it-systemens förmåga att "kommunicera med varandra" skulle underlätta och minska det administrativa arbetet för barnmorskorna, säger Kerstin Petersson, samordningsbarnmorska på Södersjukhuset i Stockholm och som står bakom avhandlingen. Hon menar också att en annan avlastande lösning skulle kunna vara att en undersköterska eller sekreterare på mottagningen hjälper dem med uppgifter som inte kräver en barnmorskas kompetens.

Foto: SHUTTERSTOCK

Fetma och övervikt ökar dramatiskt hos världens barn

Om drygt tio år beräknas närmare 268 miljoner barn vara överviktiga eller lida av fetma vilket är en ökning på nästan 50 miljoner barn om man jämför med idag. En ny sammanställning pekar nu ut den största orsaken. Sammanställningen har publicerats i tidskriften Pediatric Obesity. The World Obesity Federation (WOF) har sammanställt siffror som visar på en oroande utveckling när det gäller antalet feta och överviktiga barn i världen. Enligt WOF förväntas antalet barn med övervikt och fetma fram till 2025 öka med 49 miljoner. Då uppgår den totala siffran för antalet överviktiga och feta barn mellan 5 och 17 år till totalt 268 miljoner. Till följd av övervikten och fetman kommer fler och fler barn drabbas av följsjukdomar som tidigare främst drabbade vuxna. Det kan röra sig om diabetes typ 2, högt blodtryck och fettlever. Idag har drygt 3,5 miljoner barn diabetes typ 2 och den siffran väntas ligga på 4,1 miljoner år 2025. Dessa följsjukdomar innebär stora hälsorisker för såväl barn som vuxna.

FAKTA: ÖVERVIKT OCH FETMA - DET HÄR ÄR SKILLNADEN

- Övervikt är ingen sjukdom.
- Barn som har övervikt har risk att utveckla fetma.
- Om ditt barn har fetma ökar risken för att hen ska få andra sjukdomar. Fetma räknas därför som en sjukdom.
- Gränserna för vad som är övervikt och vad som är fetma räknas ut med hjälp av BMI men det skiljer sig hur BMI räknas ut hos barn och hos vuxna.

MINDFULNESS KAN HA EN LÅNGSIKTIGT POSITIV EFFEKT PÅ BARNS PSYKISKA HÄLSA

Svenska forskare ska studera om mindfulness på lång sikt kan ha en positiv effekt på barns psykiska välmående. Studien kommer att inkludera 1 000 barn i södra Sverige och leds av Jan Sundquist, professor och forskningsledare vid Centrum för primärvårdsforskning. Tanken är att av de tusen skolbarn som deltar i studien är hälften en kontrollgrupp. Genom olika utvärderingar före och under året efter att barnen tränat mindfulness kommer man att mäta effekterna. Därefter kommer barnen att följas upp till arton års ålder för att forskarna ska kunna se om barnen får färre psykiska diagnoser. Jan Sundqvist hoppas att man genom forskning ska kunna hitta en metod som fungerar och som kan förebygga oro, ångest och depressioner. Hypotesen man arbetar utifrån är att mindfulness, som innebär att man tränar upp koncentration och uppmärksamhet för att vara i nuet, kan hjälpa.



På vintern utsätts huden hos såväl stora som små för yttre påfrestningar. Ena stunden är man ute i det kyliga vinterklimatet och nästa inne i den torra, men varma, inomhusluften. Det är påfrestande för huden så ta hand om ditt barns hud på vintern.

Text: ANDERS ÅKER

Ta hand om ditt barns hud på vintern

Alla barn får absolut inte problem med huden på vintern men de yttre påfrestningarna gör ändå att många drabbas av torr hud och barn som redan har känslig hud får ofta mer problem på vintern. Att röra sig utomhus och inomhus är en naturlig del av vår tillvaro och inte så mycket du kan göra något åt. Däremot finns det andra rutiner som du som förälder kan ändra på under vinterhalvåret.

När barn badar är det en god idé att passa på att ha en bra barnolja i badvattnet som hjälper till att ta hand om ditt barns hud. Oljan ska blandas med badvattnet. Om man märker att ens barns hud i kombination med att man smörjer med en barnvänlig kräm ändå blir torr, då kan det vara en bra idé att kanske inte bada fullt så ofta.

Att just smörja med krämer är en viktig del av att ta hand om huden på vintern. Det är viktigt att hitta en barnvänlig kräm som är snäll mot bar-

nets hud, krämen ska inte svida utan märker man att barnet reagerar på att få krämen påstruken så byt kräm. Det är individuellt från barn till barn vilken kräm som passar men det finns särskilt anpassade krämer för just barn som ofta är parfymfria och milda mot barns hud.

Om barnets hud är torr så smörj med rikligt med kräm regelbundet. En tumregel är att om smörjer man barns hud på kvällen så bör huden vara mjuk och inte torr på morgonen. Att ta en rejäl mängd kräm och att smörja ofta och regelbundet hjälper att bibehålla effekten av krämen längre. Det bästa är då att kombinera detta med barnolja i badet. Är man osäker på vilken kräm som är bäst så kan man fråga sig fram för att få råd och tips.

En sak man kanske glömmer ibland i vintermörkret är ju att solen faktiskt tittar fram även under vinterhalvåret.

Ibland blir den faktiskt riktigt stark eftersom den vita snön reflekterar solens ljus. Precis som på sommaren handlar det då om att skydda barn från solens starka strålar. Det bästa är att inte vara ute för länge i för stark sol och att använda skyddande kläder, vilket vi ofta gör ändå på vintern. Om man är ute och åker skidor eller liknande en solig vinterdag så är det bra att ha i åtanke hur mycket barn exponeras för solljus och skydda barnet på bästa sätt. Man kan använda solkräm även på vintern och solglasögon eftersom solen också på vintern kan vara mycket stark.

Överhuvudtaget när det gäller barn så är det bra att se till att de produkter som används är milda och skonsamma mot just barns hud. Och som tidigare nämnt så gäller torr hud på vinterhalvåret inte bara de små utan även vuxna – så glöm inte heller att ta hand om den egna huden.

Kontakta vården

Om du upplever att ditt barn har väldigt torr hud som kliar och irriterar så bör du kontakta vården. Detsamma gäller om ditt barns allmänhälsa verkar påverkats negativt och du är allmänt orolig. Vissa barn har mer problem med huden på vintern, andra mindre och en del inga problem alls.

Koll på kolesterol?

Kolesterol är ett livsnödvändigt ämne i kroppen, men för mycket av fel sorts kolesterol kan ge upphov till sjukdomar.

Visste du att:

- Det onda LDL-kolesterolet orsakar plack i kärlväggarna.
- Det goda HDL-kolesterolet agerar antioxident och kan även transportera bort det onda kolesterolet.
- Den rekommenderade LDL-kolesterolnivån (under 3,0 alt 2,5 eller i vissa fall 1,8 mmol/L) beror på hur stor risk personen har för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Ju fler riskfaktorer desto viktigare att ha lågt LDL-kolesterol. Exempel på riskfaktorer:
 - Diabetes
 - Njursjukdom
 - Högt blodtryck
 - Tidigare hjärt- och kärlsjukdom
 - Övervikt och rökning
 - Nära släkting som haft hjärt- och kärlsjukdom.
- Rökstopp, motion och nyttig kost hjälper till att sänka LDL-kolesterol och höja HDL-kolesterol.
- Om livsstilsförändringar inte är tillräckligt används läkemedel, så kallade statiner, som minskar produktionen av LDL-kolesterol i levern.
- Räcker inte statiner kan man lägga till ett läkemedel med annan verkningsmekanism för att ytterligare kunna reducera LDL-kolesterolet.

Vet du ditt LDL-kolesterolvärde?

Tillhör du en riskgrupp? Prata med din läkare för råd.

Referenser
Socialstyrelsens nationella riktlinjer för hjärtsjukvård 2015
Information från Läkemedelsverket 5:2014
Läkemedelsboken 2014

Copyright © 2015 MSD (Sweden) AB. All rights reserved.
11-16-CARD-1161313-0000 nov 2015



08-578 135 00

Många äldre riskerar undernäring

När man kommer upp i åren kan aptiten bli sämre. Många äter så dåligt att de riskerar allvarliga konsekvenser såsom undernäring. Särskilt utsatta är äldre som bor hemma och har hemtjänst. Undernäring är lättare att förebygga än att behandla, därför ska man tidigt sätta in åtgärder när det finns misstanke om undernäring.

Text: MOA JÄREFÄLL

6 TIPS FÖR BÄTTRE APTIT

Så blir måltiden en positiv upplevelse för den med liten aptit:

1. Fint dukat bord
2. Tilltalande presentation av maten
3. Servera hellre flera små portioner än få stora

4. Fördelade måltiderna över dygnet
5. Anpassa smak, lukt och konsistens efter den äldres förutsättningar
6. Möjliggör tidiga morgonmål eller sena kvällsmål om behov finns

Foto: SHUTTERSTOCK

Näringsbehovet hos äldre är ofta en komplex fråga och det finns individuella skillnader vad gäller deras behov. De kan till exempel ha sjukdomar som kräver en anpassad kost, läkemedel som påverkar aptiten, nedsatt smakförmåga eller andra begränsningar som försvårar näringsintaget och minskar matlusten.

För äldre som äter fel eller inte äter ordentligt kan det få otrevliga konsekvenser. Den minskade aptiten kan resultera i att all viktig näring och energi uteblir. Det i sin tur kan leda till ofrivillig viktnedgång och även undernäring. Med ofrivillig viktnedgång följer också andra allvarliga konsekven-

ser såsom försämrat immunförsvar och ökad infektionskänslighet. Även muskelmassan minskar, något som kan orsaka fallolyckor. Att få i sig bra och tillräckligt med mat för att täcka energi- och näringsbehovet är därför av stor vikt för äldre.

Äldre som bor hemma och har hemtjänst är de som främst drabbas av undernäring. Sjukdomar och särskild medicinering gör att de får svårare att tillgodose sig näringen. Eftersom de inte alltid själva ansvarar för sina måltider har hemtjänstpersonalen en viktig uppgift i att upptäcka tecken på undernäring. Varningssignaler på att de äldre inte får i sig tillräckligt med

näring kan vara trötthet, förvirring och halvätna måltider.

En rapport från Socialstyrelsen indikerar att det saknas systematiska rutiner för att förebygga och behandla undernäring, framförallt för de äldre som bor hemma. Det råder dock en oklarhet kring om det beror på organisationen eller på bristande kunskap hos personalen. Oavsett görs det alltför få planerade åtgärder för äldre som är eller riskerar att bli undernärda. Eftersom majoriteten av de med vård- och omsorgsbehov kommer bli vårdade i hemmet är det viktigt att utreda orsakerna och göra det man kan för att förbättra situationen. Undernäring är lättare att förebygga än att behandla,

så vid möjlighet ska åtgärder sättas in i ett tidigt skede.

Undernäring bland äldre är ofta ett dolt problem, så för att undvika onödigt lidande och förödande konsekvenser som dödsfall krävs det tydliga rutiner inom sjukvården. Därför har Socialstyrelsen föreskrifter som trädde i kraft 1 januari 2015. De innehåller allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring. Föreskrifterna ställer bland annat krav på sjukvården och äldreomsorgen.

Ett sätt att få de äldre att äta mer är att göra måltiderna till en positiv upplevelse. Där kan man även se till miljön där måltiden intas, ett dukat bord eller

en tilltalande uppläggning på tallriken kan göra mycket. Maten och måltiderna bör anpassas så att energi- och näringsbehovet kan tillgodoses, så kallad nutritionsbehandling. En sådan behandling kan till exempel inkludera åtgärder som energi- och proteinrik kost, specialkost vid specifika sjukdomstillstånd, kost med anpassad konsistens som underlättar tuggning samt rådgivning om ätande och ätbeteendet. Att fördela maten till flera små måltider under dygnet kan också vara bra. För personer med nedsatt aptit är det även viktigt att anpassa måltiderna efter hur vardagen ser ut; en tidig frukost om de vaknar tidigt eller en kvällsmacka innan läggdags om de är

vakna sent. På så vis kan man kompensera så att näringsbehovet uppnås.

För äldre som har liten aptit är det viktigare att få i sig rätt sorts mat som ger tillräckligt med energi och näring, snarare än att fokusera på mängden. Då kan också negativa följeffekter som depression, infektionskänslighet och onödigt lidande undvikas. Rätt mat och näring är direkt avgörande för den äldre och har stor betydelse för dennes hälsa och livsglädje.

Referenser:

Socialstyrelsen.se
Socialstyrelsen "Vård och omsorg om äldre", lägesrapport 2016
Vårdhandboken.se

SENIORER FICK MÄTA SINA STEG

Med en aktiv livsstil motverkas åldrande och hälsorisker som till exempel övervikt, demenssjukdomar och benskörhet.

Text: MOA JÄREFÄLL

Äldre personer som rör på sig mycket mår i regel bättre. Det är viktigt med fysisk aktivitet eftersom det förebygger sjukdomar och övervikt. I anslutning till årets Seniormässar fick åtta seniorer mäta och rapportera hur mycket de rör på sig under en veckas tid.

Siffrorna visar ett blandat resultat och att vissa seniorer är mer aktiva än andra. Endast en av testpersonerna har medelvärde över 10 000 steg. Det är även det värde Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar och motsvarar ungefär 6 km promenad per dag.

– Även i hög ålder är det jätteviktigt att röra på sig. Fysisk aktivitet stärker hjärtat och immunförsvaret plus att det förbättrar humöret och håller bra ordning på magen och tarmen, säger

Anders Halvarsson, allmänläkare, i en kommentar till aktiviteten.

Att mäta antalet steg kan vara ett sätt för äldre att bli inspirerade till att komma ut på längre promenader

– Med en aktiv livsstil motverkas åldrande och hälsorisker som till exempel övervikt, demenssjukdomar och benskörhet, konstaterar Anders Halvarsson.

Aktiviteten var en del av att öka medvetenheten om hur viktigt det är att röra på sig. Särskilt då stillasittande och inaktivitet är ett stort problem bland många äldre.

Aktiviteten utfördes i september av personer från SPF Seniorerna som fick använda aktivitetsarmband från Fitbit under en vecka och rapportera sina steg dagligen.

Fysisk aktivitet minskar risken för att ...

- ... **dö i förtid**, oavsett orsak
- ... hjärt-kärlsjukdom, till exempel **högt blodtryck**, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- ... metabola sjukdomar, till exempel **typ 2-diabetes** och fetma
- ... cancer, till exempel **tjocktarmscancer** och bröstcancer
- ... fall och benbrott, till exempel höftfraktur
- ... psykisk ohälsa, till exempel **demens** och depression.

SÅ MÅNGA STEG GICK DE

Namn	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Medel
Jens, 72 år	6 300	10 191	7 225	6 837	9 023	11 470	11 621	8 952
Lennart, 69 år	3 705	3 889	4 044	3 130	2 656	3 768	3 269	3 494
Gunnel, 70 år	14 480	16 075	11 551	8 590	15 363	23 203	11 463	14 389
Ritva, 68 år	6 833	2 811	5 154	8 362	4 462	4 285	4 993	5 271
Monica, 68 år	12 600	6 400	12 470	6 210	12 560	6 520	9 170	9 418
Ingegerd, 73 år	9 315	18 192	8 483	8 161	6 702	6 335	9 647	9 548
Christina, 71 år	3 802	7 891	3 226	2 906	9 020	8 454	1 287	5 226
Anna, 67 år	6 746	5 702	4 677	14 854	4 024	9 032	9 315	7 777



Fysisk aktivitet stärker hjärtat och immunförsvaret.

Foto: SHUTTERSTOCK

HELA LIVET FÖRÄNDRAS!

I Sverige drabbas ca 1.500 personer om året av cancer i munhålan eller i halsen. Behandlingarna mot cancer i mun och hals är komplexa och ger mycket svåra biverkningar med muntorrhet, effekter på tänder, tal och förmågan att äta för resten av livet.

MUN & HALSCANCERFÖRBUNDET

En riksorganisation som ökar kunskapen om mun- och halscancer samt ordnar stödverksamhet för drabbade och närstående.



ALLA VILL HA TÄNDER OAVSETT VAD SOM HÄNDER

TANDVÅRDEN MÅSTE FUNGERA FÖR PATIENTER MED MUN ELLER HALSCANCER

Förbundsordförande: Owe Persson, 0703-92 63 15, owe.persson@umea.se

www.mhcforbundet.se • www.mhcrehabprojektet.se • Facebook: Rehabiliteringsprojekt mun- och halscancer



Snabb och östrogenfri lindring vid torra slemhinnor och irritation.

bland är det inte som det brukar vara. Torra slemhinnor är vanligt och kan drabba vem som helst. Men det finns flera snabba och enkla lösningar. Klick Remoist Gel är en långtidsverkande och östrogenfri vaginalgel för torra slemhinnor. Nu finns även Klick Intim Cream som lindrar irritation och återfuktar torr hud och yttre slemhinnor.

Finns på ditt apotek och på RFSU.se.

Fler frågor
& svar finns på
www.doktorn.com

Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

- **hud**
- **mage**
- **läkemedel**
- **sex & samliv**

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.



Läkemedelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Anders Halvarsson svarar

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



Foto: SHUTTERSTOCK

Trötthet och en fruktansvärd huvudvärk

Jag var hos doktorn i förra veckan pga trötthet och en fruktansvärd huvudvärk. Jag har kronisk värk från ländryggen upp till huvudet och ut i båda armarna efter tre bilolyckor. Den huvudvärk jag har nu är av annan art. Det togs många prover. Jag hade högt blodtryck 180/100 samt lågt blodvärde 101. Mitt EKG var helt normalt. Mitt blodtryck har aldrig i vuxen ålder varit högre än 130/80; mitt blodvärde aldrig under 126. Jag gjorde en GBP-operation för snart 4 år sedan, helt utan komplikationer.

Kvinna, 56

Är blodtrycket 180/100 mot tidigare 130/80 kan det vara orsak till huvudvärken. Det är nu viktigt att få ned blodtrycket, samt att även få se varför blodvärdet ligger så lågt som 101, då det åtminstone bör ligga på 115-120. Jag utgår ifrån att man nu kommer att följa båda värdena och se vad som behöver utredas och behandlas. Prognosen borde vara mycket god beträffande huvudvärken, när blodtrycket går ned och blodvärdet går upp.

Anders Halvarsson

KNÖL I MAGEN

Min son som är 6 år har sedan ca 2-3 månader tillbaks en knöl i magen. den känns ungefär som en lymfkörtel och ligger ca 1 cm lite åt höger ovan naveln. I början var den svår att palpera men nu känner man den lätt. Inga problem med magen. Dålig aptit, svettas mycket men bara nattetid. Alltid varit smal men har nu gått ner några kilo det senaste året, väger ca 20 kg och är ca 128 cm lång. Hoppas på svar!

Sussie, 40 år

Med de här symtomen, knöl och framförallt vikttnedgång, måste ni söka läkare för närmare undersökning om vad det kan röra sig om!

Anders Halvarsson

KONSTIG SMAK I MUNNEN EFTER PENCILLIN

Jag var i Egypten på semester och blev drabbad av en kraftig maginfektion. Blev inlagd med dropp, kramplösande smärtstillande. Efter några timmar blev jag hemskickad med pecillin. Efter kuren har jag märkt en konstig smak i munnen och även en vit beläggning på tungan. Känner mig även torr i munnen. Kan detta var en svampinfektion efter pencillinet?

Lotta 45 år

Fullt möjligt att det här handlar om en svampinfektion som orsakar beläggningen på tungan och även ger en annorlunda smak i munnen. Det kan röra sig om samma svamp som bäbisar har och som vi då kallar för "torsk". Gurgla munnen med mineralvatten eller sug på en tesked med lingonsylt flera gånger dagligen. Är det till större besvär kan man få recept på antisvamp-sugtabletter. Innan balansen i kroppen är helt återställd kan det ta flera veckor.

Anders Halvarsson

Hur motivera någon att gå ner i vikt?

Jag har en son (30 år) som väger närmare 175 kg till sina 190 cm. Hur ska jag få honom motiverad till att gå ner i vikt? Man blir orolig att han kommer att få hjärt- kärlsjukdomar innan 40-års ålder. Själv så vill han inte se problemet med vikten. Han har försökt med olika metoder, typ drycker. Men han vill inte gå på hälsokontroll eftersom han mår "bra". Vad kan jag göra för att motivera honom? Själv håller vi föräldrar på att träna, tänker på vad vi äter med mera. Orolig förälder!

Lovisa, 45

Med de här måtten har man en högst påtaglig fetma, med så småningom kommande besvär med leder, hjärta och kär. Det är nu fullt klart fastslaget att det finns bara ett sätt att gå ned i vikt: man måste se till att enegitillförseln i form av både mat och dryck är mindre än den energi man gör av med i sitt muskelarbete. Det finns inga genvägar! Försök igen att få honom att gå till läkare för att tala igenom situationen!

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

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



För sent att sluta röka?

Hej, jag är rökare och när jag går upp på morgonen så har jag svårt att andas, men efter att jag har hostat ordentligt så går det bra. Detsamma gäller min ork, jag får upp flåset ju mer jag rör på mig. Jag antar att ni råder mig att sluta röka, men är det för sent? Jag är 59!

Jan-Olov, 59

Det är aldrig för sent att sluta röka!!! Ta kontakt med din vårdmottagning och be om att få hjälp att sluta!

Anders Halvarsson

Alzheimer och anhöriga

Min mamma (72 år) har fått diagnosen Alzheimers och hon har nog haft det ett bra tag. Nu vägrar hon att tro det och avbokar möten med doktorn och vägrar ta mediciner (som hon provat och inte mått bra av). Hon är glömsk och virrig, darrig, sover dåligt. Vad gör man? Vi bor långt ifrån varandra.

Dottern, 49

Det här är bland det svåraste man har att ta ställning till! Har man en fungerande hemsjukvård kan det ju fungera riktigt bra för en tid. Men vi vet ju att det bara försämras över tid, där det i sig går olika fort för olika människor. När är det dags att bestämma att ens anhörig inte klarar av att bo i eget boende? Sådana här situationer ger ju som anhörig dåligt samvete vad än man gör. Men en god dialog med hemsjukvården och där det finns en demenssjuksköterska är vad jag föreslår.

Anders Halvarsson

PROSTATAPROBLEM SOM UNG

Hej! jag har under en tid (6-8 månader) haft svårare att kissa på grund av sveda och en väldigt svag stråle och emellertid behövt kissa väldigt regelbundet. Jag misstänker ganska starkt att jag har prostataförstoring att döma av symtomen då nästan alla överensstämmer. Dock så är jag endast 20 år och det står att detta är vanligast i övre medelåldern. Tror du att det kan gälla en urinvägsinfektion annars eller ska jag lita på mina symptom?

Edvin, 20 år

Har du de här symtomen skall du söka läkare. Det skall i din ålder inte vara förenat med sveda och svag stråle. Man måste undersöka urinen med ett enkelt morgonurinprov. Undersöka din prostata genom att känna genom ändtarmen, samt se på vilket flöde du har. Föreligger det i urinröret en medfödd förträngning? Försök att få en läkartid är således mitt råd.

Anders Halvarsson

SYM TOM PÅ DIABETES

Hur känns det i början när man får diabetes?

John, 20 år

De vanligaste symtomen är att man får ökad urinproduktion, som gör att man kissar mera och med anledning av detta blir tilltagande törstig. Ett vanligt symptom hos kvinnor är att man också känner av ökad underlivsklåda.

Anders Halvarsson



Stressmage

Kan fetaost ge tarmsymtom i form av slemmig diarré? Hade ätit en del de senaste dagarna, haft förstoppning ett par dagar, och när jag vaknar på morgonen rinner det gult, nästan genomskinligt slem ut och det är mycket luft i tarmen. Hur kan man för övrigt förebygga att tarmen stannar av på jobbet? Jag har det stressigt på jobbet och har ofta svårt att hinna med toalettbesök. Ofta känner jag inte ens att jag behöver gå på toaletten, och mot slutet av dagen har min mage svullnat upp så jag liknar en gravid. Kanske borde jag sluta med kaffe? Det har en god laxerande effekt på mig när jag är hemma, men jag är rädd att jag förstör tarmens egen förmåga att arbeta genom att den laxerande effekten är så kraftig?

Stina, 29

Handlar det om stora mängder fetaost är det möjligt att man kan få diarré. Det är bra med ett måttligt intag av osten ifråga. Det verkar som att du utvecklar så kallad "skolfrökenmage", dvs utan möjlighet att gå på toaletten när man behöver. Viktigt att man försöker se till att situationen är så lite stressinnehållande som möjligt. När det gäller kaffe gäller det att alltid vara måttlig. Någon allvarligare skada på tarmen torde det knappast bli. Som oraklet i Delfi sade: "måttfullhet i allt"!

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

FARLIGT ATT HA MASK UTAN VETSKAP?

Hej! Våra barnbarn har flera gånger blivit smittade av mask på dagis, men vi har inte blivit smittade vad vi har märkt. Min fråga är vad som händer om man skulle gå med obehandlad masksmitta (förutom att det naturligtvis inte är bra ur smittosynpunkt?) Försvinner masken av sig själv till slut? Tack för hjälpen!

Gunnar, 56

Om den skulle försvinna av sig själv tar det nog mycket lång tid, förutom att risken är stor att övriga familjemedlemmar blir smittade och får besvär. Det är därför viktigt att hela familjen behandlas samtidigt, samt att man följer övriga råd med tvätt av framför allt sängkläder.

Anders Halvarsson

INKONTINENSPROBLEM

Jag har haft inkontinensproblem i flera år. Jag har ätit och tagit mediciner efter kontroller, men det har inte hjälpt. Vill operera. Hur och var vänder jag mig först?

Susanne, 37

Med den här problematiken vänder du dig till läkare som remitterar dig till gynekolog eller en uroterapeut, vilken då efter vissa undersökningar kan avgöra om du är lämplig för operation eller annan åtgärd.

Anders Halvarsson





Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systersajt Huden.se, se respektive signatur.

KNÖLROS VID GRAVIDITET

Jag har fått knölros efter en halsfluss, är nu i 18:e veckan och undrar om fostret kan ta någon skada av detta? Ingen har kunnat svara på detta.

Jenny, 32

Hej! Det låter sannolikt att du haft streptokocker i svalget, och erythema nodosum kan ibland komma som ett reaktionssätt i huden efter streptokockinfektioner. Infektionen bör behandlas med penicillin, och streptokockinfektionen i svalget kan inte skada fostret. Dessa frågor och andra som kan ha med oro för barnet att göra bör du diskutera med barnmorska/gynekolog vid MVC.

Expert via Huden.se



Knölar på örsnibben

Hej, jag har haft ömmande varknölar på örsnibben och runt ena örat i flera år, det är som någon slags inflammation som är «aktiv» i perioder då knölna växer och ömmar, problemet är bara att de aldrig försvinner. Har sökt för detta men fick ingen vidare hjälp, vad kan det vara och hur botar man dem? Finns det någon kräm eller måste man skära upp dem med skalpell?

Jonna, 19 år

Hej! Det kan röra sig om en form av acne, då kanske man både måste tömma bölderna (gör det inte själv!) och ge dig någon form av acnemedicin tex tetra-

cykliner.

Expert via Huden.se



HAR JAG HERPES?

Får jag återkommande herpes? Utslag stort som en femöring på ena skinkan. Det svider, kliar och blir till små vätskefyllda blåsor. Vad beror det på? Tycker mig se ett samband med trötthet, stress och dålig sömn. Brukar dessutom få ont i kroppen, ofta i benen med värk som förflyttar sig från underben till lår och som kan vara mycket besvärande.

Kerstin, 57

Du beskriver en typisk herpes. Herpesutbrott kommer ofta i samband med stress i vidaste bemärkelse. När virus växer till uppe i nervknutan uppstår ofta en utstrålade nervvärk. Tala med din läkare, det kan löna sig med virushämmande medicinering.

Anders Hallén

ANTIISTAMIN

Vad är antihistaminer?

Gonzales, 17

Det är mediciner som blockerar så kallade histaminreceptorer, så att ämnet histamin inte kan utöva sin verkan. Histamin är ett ämne som frisätts från så kallade mastceller tex vid allergi. Histamin ger upphov till symtomen vid hösnuva, astma och delvis vid nässelutslag, därför fungerar antihistaminer mot dessa symtom.

Expert via Huden.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Hudproblem på eller under förhuden

Hej, jag har ett hudproblem på/under förhuden och på ollonet. Inga beskrivna symtom för vanligt förekommande veneriska sjukdomar verkar stämma in på mitt problem. Problemet orsakar förträngning i förhuden och ibland klåda. Huden har fått en gråaktig färg och är skör på de ställen som drabbats. Jag trodde först på en svampinfektion, men inga receptfria läkemedel jag provat har hjälpt. Vad kan detta vara för något? Vart skall jag vända mig för att slippa passera den 'vanliga' vägen via vårdcentraler och allmänläkare innan jag får kontakt med rätt läkare?

Man, 37

Din beskrivning stämmer exakt med ett tillstånd som heter balanitis xerotica obliterans; något svenskt namn finns inte. Namnet är helt enkelt en beskrivning av processen, som är en inflammation i hud och slemhinna och den inflammationen läker med en viss ärrbildning som orsakar förträngningen. Genom att dämpa inflammationen med extra stark kortison-salva (Dermovat) kan man förhindra ytterligare förträngning och i bästa fall också få en del av den redan uppkomna att gå i retur. Hudläkare är specialister på detta men du kan nog få hjälp av din husläkare om du har svårt att få tag på en hudläkare.

Anders Hallén

BLÅSOR PÅ NÄSAN

Hej! Vad är det för blåsor på näsan som jag får? De uppkommer under natten och lyser röda och eländiga på morgonen. De ser ut som små vätskefyllda blåsor, men det ser oftast ut att finnas även lite var i dem. De torkar ut relativt fort, men vad är detta för elände som jag fått och som tydligen inte försvinner.

Kvinna, 66

Det finns en inflammations-sjukdom som kan drabba talgkörtelapparaten långt upp i åren och som heter rosacea. Sök din husläkare – det finns behandling!

Anders Hallén

Vita knotttror på överläppen

Jag har små vita knotttror på överläppen. Det ser ut som små fettansamlingar, som varken kliar eller gör ont utan bara är där. Har munherpes någon gång per år men inget allvarligt. Hör dessa saker ihop? Knotttrorna sitter liksom inne under huden. Jag lider inte av det men spänner jag läppen så ser det lite märkligt ut.

Danne, 34 år



Det du upptäckt är alldeles normala talgkörtlar – av samma typ som finns överallt i huden. De har inget med din herpes att göra.

Anders Hallén

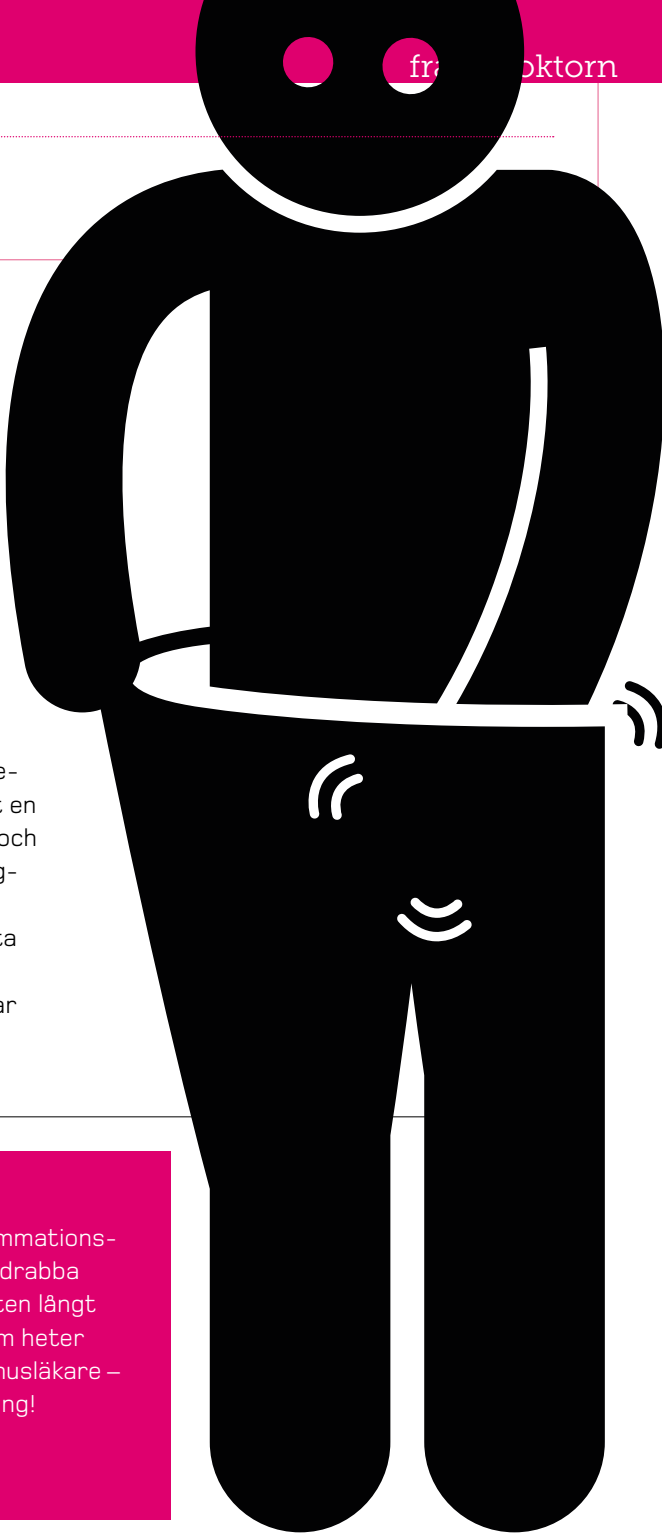
BRISTNINGAR PÅ MAGEN

Jag undrar lite över några röda ärr som jag har på magen bredvid naveln. De är som små streck, ungefär 5 st som går vertikalt, någon centimeter långa. Vad kan det vara, eftersom jag inte har skadat mig där eller något sådant?

Roger, 18 år

Det låter som bristningar i underhuden av den sort som kvinnor får under graviditet. Sådana uppkommer ofta under tillväxtpurten i puberteten även hos pojkar. Det är ofarligt och bleknar med tiden.

Anders Hallén





LIDER DITT HJÄRTA I DET TYSTA?

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) räknar med att minst 300 000 svenskar, motsvarande 4 procent av den vuxna befolkningen, lider av förmaksflimmer (FF).

I Sverige har 209 000 personer fått diagnosen förmaksflimmer, det vill säga 2,9 procent av den vuxna befolkningen. Men eftersom tillståndet inte alltid upptäcks, uppskattar man att minst 300 000 individer har förmaksflimmer, omkring 4 procent av alla vuxna.

Förmaksflimmer upplevs olika för olika personer. Vissa känner ingenting alls och andra kan exempelvis märka:

- Att hjärtat rusar (hjärtklappning)
- Att hjärtat slår märkbart (jämfört med tidigare)
- Bröstmärta, tryck eller obehag
- Yrsel
- Andnöd och ångest
- Matthet eller förvirring
- Trötthet eller brist på energi
- Svårigheter att träna

Om du misstänker att du har förmaksflimmer, kontakta din läkare.

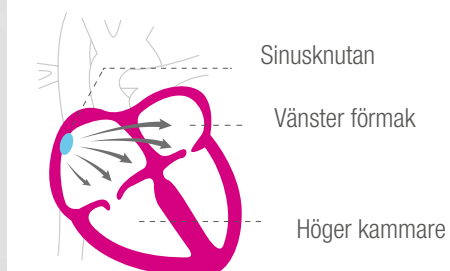
Låt inte Ditt hjärta lida i det tysta!

Fakta om

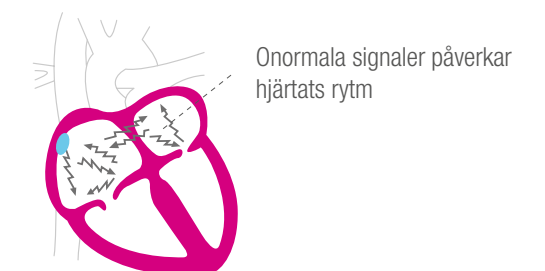
FÖRMAKSFLIMMER

HJÄRTAT SLÅR LIKT RYTMEN AV EN KLOCKA

NORMALT SETT SLÅR HJÄRTAT I EN
REGELBUNDEN RYTM



VID FÖRMAKSFLIMMER (FF) ÄR
HJÄRTSLAGEN OREGELBUNDNA



VAD ÄR POTENTIELLA BIDRAGANDE FAKTORER?^{1, 2}

Kardiovaskulär sjukdom (ex hjärtsvikt)
Ålder
Övervikt
Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom
Ärftlighet



Högt blodtryck
Alkohol och nikotin
Diabetes mellitus
Hypertyreos
Sömnapné



Läkemedelsverket svarar

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

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

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

Särskilda patientgrupper

Hej, när det gäller effekt och biverkningar av läkemedel, är det vissa patientgrupper som är särskilt utsatta? Vilka i så fall? Vore bra att veta om man ingår i en sådan.

Ester, 78

Det finns vissa grupper som oftare får biverkningar än andra. Personer som löper större risk är bland andra små barn, gravida och ammande kvinnor, äldre samt patienter med försämrad lever- och njurfunktion. Andra patienter vars läkemedelsbehandling kan behöva extra uppmärksamhet är de som använder flera läkemedel samtidigt, eftersom många läkemedel påverkar varandras effekter. Eftersom valet av läkemedel, dosering och behandlingsuppföljning är extra viktigt hos dessa grupper, är det viktigt att läkare och farmaceuter får information om såväl patientens kroppsliga tillstånd som annan medicinering.

Läkemedelsverket

Kan vaccinet smitta mig med sjukdomen?

Jag tillhör de som är lite skeptiska gentemot vaccin, kan ju bero på att jag är spruträdd också, men jag har även hört att vaccinet kan smitta en med sjukdomen. Stämmer det?

Fanny, 26

Det har förekommit händelser historiskt där man vid tillverkningen av vaccinet inte lyckats försvaga eller avdöda smittämnet i vaccinet, och på detta sätt orsakat sjukdomsutbrott genom vaccination. Moderna vacciner tillverkas utifrån strikta kvalitetskrav och beprövade tillverkningsprocesser. Varje enskild tillverkningssats av ett vaccin måste kvalitetstestas innan tillverkaren får sälja det.

Läkemedelsverket

MED ELLER UTAN RECEPT?

Vissa läkemedel kan man ju köpa direkt i butik medan andra kräver ett recept. Varför är det så? Är det för att receptfria läkemedel är helt riskfria?

Soraya, 33 år

För att ett läkemedel ska vara receptfritt ska det lämpa sig för egenvård, det vill säga att läkemedlet ska kunna behandla lättare sjukdomssymptom som patienten själv kan fatta beslut om och diagnostisera. Det finns läkemedel som är receptfria i mindre förpackningar, men receptbelagda i större. De mindre förpackningarna lämpar sig för egenvård, medan de större är till för längre behandling och kräver samråd med läkare. Både vad läkemedlet är avsett att behandla och läkemedlets egenskaper avgör om ett läkemedel är receptfritt eller inte. Läkemedel med komplicerade doseringar eller som kan medföra allvarliga biverkningar är inte receptfria. Nya läkemedel måste också användas under överinseende av läkare under några år innan de kan bli receptfria. Att ett läkemedel är receptfritt innebär inte att det är helt ofarligt, överdosering eller felaktig användning kan ge livshotande skador. Det är därför alltid viktigt att läsa bipacksedeln och följa instruktionerna.

Läkemedelsverket



DEM FÅR FÖRSKRIVA LÄKEMEDEL?

Får vem som helst förskriva läkemedel? Fick ett recept utskrivet av min sjuksköterska, vilket jag aldrig fått förut. Det var då tanken uppstod.

Anna-Lena, 56

Legitimerade läkare får förskriva läkemedel för behandling av människor och legitimerade veterinärer får förskriva läkemedel för behandling av djur. Även tandläkare, tandhygienister, barnmorskor och vissa sjuksköterskor får förskriva ett begränsat urval av läkemedel.

Läkemedelsverket



Foto: SHUTTERSTOCK



BIPACKSEDELN

I förpackningen med läkemedel finns det ju alltid en bipacksedel bifogad också. Jag brukar på min höjd skumma igenom den, men oftast slänger jag den direkt. Hur viktig är den egentligen?

Allan, 43

Den medföljande bipacksedel är nödvändig eftersom den innehåller viktig information om vad du ska tänka på när du använder ditt läkemedel. Därför är det viktigt att du läser igenom den innan du påbörjar behandling. I bipacksedeln får du bland annat information om biverkningar, hur det ska användas, när det inte ska användas och påverkan tillsammans med andra läkemedel. Informationen i bipacksedeln uppdateras kontinuerligt. Därför är det bra att läsa igenom den även om du har använt samma läkemedel tidigare.

Läkemedelsverket

Syftet med Läkemedelsverket

Hej, jag vet ju att Läkemedelsverket arbetar med att kontrollera läkemedel, men vad mer gör ni? Vad har Läkemedelsverket för uppgifter? Tack på förhand!

Lisa, 21

Läkemedelsverket är en myndighet under Socialdepartementet med uppdrag att främja den svenska folk- och djurhälsan. Målsättningen är att den enskilde patienten och hälso- och sjukvården ska få tillgång till säkra och effektiva läkemedel. Dessa ska vara av god kvalitet, med positiv nytta/riskbalans och ska användas på ett ändamålsenligt och kostnadseffektivt sätt. Till vårt ansvarsområde hör även att främja säkerheten och kvaliteten för kosmetika och hygienprodukter samt ansvara för tillsyn av tillverkare och produkter inom det medicintekniska området. Vi ger också tillstånd till och utövar tillsyn över apoteksverksamheten i Sverige. Utöver detta ska Läkemedelsverket även stödja forskning och innovation inom våra ansvarsområden.

Läkemedelsverket

LÄNGE LEVE LUSTEN!

Hitta pirret och energin inom en vecka* med ett nytt kosttillskott från RFSU! Fler lustfyllda tips hittar du på lustochenergi.se.

*RFSU konsumenttest 400 kvinnor & män, testgruppen upplevde effekt inom en vecka. **Läs mer om vår pengarna tillbaka-garanti på lustochenergi.se



RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



Smittspårning

Hej, om jag har en köns-sjukdom, måste jag ringa upp alla jag le-gat med?

Jimmy,
26 år

Om du har en könssjukdom som finns med i smittskyddslagen under allmänfarlig sjukdomar som sprids lätt (hiv, gonorré, klamydia, syfilis eller hepatit) så har personalen skyldighet att göra en smittspårning. Detta innebär att du får uppge vilka du har haft sex med som kan ha givit dig sjukdomen och vilka du eventuellt spridit den vidare till. Detta är viktigt för att alla som utsatts för en risk för överföring ska få möjlighet till testning och eventuell behandling för att inte sprida den vidare. Du kan själv prata med dem du har haft sex med eller så över-låter du det till den som smittspårar (ofta en kurator eller sjuksköter-ska på mottagningen). De uppger inte ditt namn när de hör av sig till de personer du uppgivit.

RFSU

Vad ska jag säga till min dotter?

Min 10-åriga dotter har börjat ställa massa intima frågor om sex och mig och min mans sexliv. Jag känner mig jätteobekvämt och vet inte hur jag ska göra, vad kan man göra som förälder och varför får man ingen information eller utbildning i vad man ska säga? Jag tycker det här är jättejobbigt för jag vill ju ge bra svar.

Victoria, 41 år

Så roligt att din dotter känner förtroende för dig och vågar ställa frågor runt sex. Då har du lyckats förmedla att detta är något som går att prata runt. Ett bra sätt att komma igång och prata om sex och relationer är att använda faktaböcker för barn och unga. Fråga gärna på ditt bibliotek vad de kan rekommendera. Ha högläsning och ge utrymme till frågor i samband med läsningen. Vad gäller frågor runt dig och din mans sexliv behöver du inte gå in på detaljer utan istället prata generellt runt hur sex kan fungera. Vid frågor som känns för intima så kan du precis säga att det är något som tillhör ert privata liv och som du inte vill dela med dig av.

RFSU

BESÖKA UNGDOMS-MOTTAGNING

Kostar det pengar att gå till en ungdomsmottagning?

Ebba, 14 år

På de allra flesta ungdomsmottagningar betalar du inget, det är gratis. Det finns några få undantag men då kostar det lika mycket som ett besök på en vårdcentral.

RFSU



ÄR P-PILLER FARLIGT?

Hej! Mina kompisar säger att p-piller är farligt, jag har läst lite på nätet och nu vet jag inte om jag vågar ta mina p-piller. Är det farligt?

Maja, 17 år

För de flesta är p-piller inte farligt. Men för att få p-piller måste man tillsammans med barnmorska eller läkare besvara vissa frågor. Man ställer bland annat frågor om någon i familjen drabbats av blodpropp i unga år. Man kollar också blodtryck och vikt på den som vill ha p-piller innan man skriver ut ett recept. P-piller skrivs endast ut om det inte föreligger några hinder och då är det inte farligt.

RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK



Potensmedel för kvinnor?

Jag och min hustru undrar om det finns något potensmedel till kvinnor? Hon känner att hon inte har lusten men skulle vilja ha den, till män finns ju Viagra?

Bengt, 55 år

Frånvaro av sexuell lust är i de flesta fall inte möjlig att behandla med mediciner utan det viktiga är att försöka förstå de underliggande orsakerna. Ibland kan dock frånvaro av lust bero på låg testosteronhalt eller en biverkning av medicin varför ett besök hos gynekolog kan vara en bra början.

Tre ledord gällande sexuell lust är tanke, tid och handling. Vilka tankar har hon kring sex? Ofta beskrivs sexlusten som någonting på en enda skala. Antingen så är man tänd eller så är man inte det. Men numera har man mer och mer insett att det faktiskt är två olika system som samverkar – ett upphetsningssystem och ett hämningssystem – ett system för att bli tänd och ett system för att bli avtänd. En liknelse många gillar är "gas" och "broms". Din lust har både en gas- och en bromspedal. Det hjälper inte hur mycket du än trycker gasen i botten om du samtidigt håller in bromsen. Att identifiera och hantera faktorer som bromsar lust kan vara viktigt liksom att se vad som skapar möjlighet till gas. Vad gör henne kåt? Genom att försöka svara på den frågan och använda det kan lusten ges möjlighet att utvecklas.

Tid, bra sex kräver prioritering Om du vill öka dina chanser till bra sex så måste du prioritera det. Det betyder att välja bort annat till förmån för närhet och intimitet. Det betyder också att du måste förstå och respektera hur den egna sexualiteten faktiskt fungerar. Det får ta tid att lära sig det. Kom ihåg att det tar tid att ändra på invanda mönster. Ibland behövs mer omfattande livsstilsförändringar som stresshantering, vila och regelbunden motion. Handling, sexlust kommer ofta inte av sig själv utan måste lockas fram. Många får stark prestationsångest över att känna att de måste bli kåta och vilja ha samlag. Ha därför stunder där ni är nakna med varandra och exempelvis ger massage eller annan beröring utan krav på samlag.

RFSU

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



Energi inifrån

Bio-Qinon Q10 kombinerar en vitaminliknande substans, som kallas coenzym Q10, med C-vitamin. C-vitamin bidrar till normal energiproduktion och normal kollagenbildning samt till normal funktion hos tänder och tandkött.

Det originala Q10-tillskottet med hög kvalitet från Pharma Nord:

- Högkvalitativ råvara
- Utmärkt biotillgänglighet
- Officiell internationell referensprodukt
- Hygieniska blister
- Dokumenterat i över 100 publicerade vetenskapliga studier
- Original sedan 1991



Finns att köpa i hälsobutiker, apotek och på nätet.

Pharma Nord
08-363000 • www.pharmanord.se

Läs mer och registrera dig för vårt nyhetsbrev på www.pharmanord.se



RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



Hur berättar jag?

Jag har träffat en person som jag tycker jättemycket om. Saken är att vi båda är killar och nu vet jag inte om jag ska eller borde berätta något. Jag är rädd att andra ska se på mig annorlunda eller att det ska bli konstigt mellan mig och mina vänner. Kommer det bli konstigt? Måste jag berätta?

John, 35 år

Det finns inget rätt eller fel svar på dina frågor. Du behöver skapa en bild av vad du kan vinna och förlora på ditt agerande. Om du inte vågar berätta om dina känslor för den andra killen kommer du inte heller få reda på om de känslorna är besvarade från honom. Det går dock att närma sig både honom och "komma ut processen" stegvis genom att berätta lite i taget och avvakta responsen. Andra tycker att det är skönare att berätta så att "alla vet" och slippa smyga. Ingen har en skyldighet att berätta något så du kan också välja att leva i det dolda. Många erfar dock att det kostar mycket energi att hela tiden behöva dölja en del av sig själv. Alla måste hitta sitt sätt att förhålla sig och idag är det ett öppnare klimat och vanligare att människor är öppna med sin sexuella läggning däremot så kan det naturligtvis skilja sig vart man bor och med vilka man brukar umgås.

RFSU

För ung för sex?

Hej! Kan jag som mamma köpa p-piller åt min dotter?

Amanda, 39 år

P-piller är ett receptbelagt läkemedel som kan vara skadligt för vissa personer. Därför behöver alltid en barnmorska eller läkare ställa olika frågor, ta blodtryck och göra eventuellt andra undersökningar för att veta att personen kan äta p-piller utan att riskera ta skada. Så om din dotter varit hos en barnmorska eller gynekolog och fått recept på p-piller, så kan du hämta ut dem åt henne på apotek med hjälp av fullmakt.

RFSU

MIN PARTNER ÄR UTTRÅKAD

Jag tycker jag och min partner har ett bra sexliv men min partner är jätteuttråkad. Det känns som vi är mil ifrån varandra och det blir bara värre och värre, jag blir rädd att min partner till slut kommer va otrogen. Men när vi tycker så olika vad gör man liksom?

Martin, 34 år

Sex är liksom mycket annat i en relation även en fråga om att kompromissa och hitta vägar som båda kan tycka att är okey. Hemligheten bakom är kommunikation runt era olika önskemål. En bra start är att börja med det som enar er och det som ni båda tycker om och sedan uttrycka nya önskemål. Att man i en relation skulle ha precis samma önskemål är ofta en romantisk dröm men orealistiskt. Vi vill ofta ha olika mycket sex, olika sexuella praktiker och det handlar om att ha förståelse från båda håll. Om ni inte lyckas att prata ihop er tillsammans rekommenderar vi att ni tar hjälp via en sexolog eller familjerådgivning.

RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK



VILL ALLA KILLAR SAMMA SAK?

Jag får alltid frågan om analsex när jag träffar en ny kille, varför är killar så besatta vid det här? Känns som alla killar vill det men jag vill inte ju.

Jenny, 21 år

Vissa gillar analsex, andra inte. Det kan uppskattas av alla, oavsett kön men som vid alla former av sex så ska var och en enbart göra det man själv tycker att är skönt och känns bra.

RFSU

“Täbtt å snubbig?”



Lindrar effektivt vid täppt näsa och hosta

Trad.växtbaserat/utvärtes läkemedel. För inhalation vid förkylning. Läs produkternas bipacksedel.

Säljs receptfritt på Apotek samt i Hälsofack- och Dagligvaruhandeln.

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

NYHET!

Becur
VårtFri
FREEZE

Låt inte en våra förstöra ett viktigt ögonblick!

VårtFri® FREEZE är en revolutionerande hemmabehandling som använder den **unika Ultra Freeze Technology™ - metoden**.



Ju kallare desto bättre
ULTRA FREEZE TECHNOLOGY™ - METODEN

Kliniskt bevisad

Den unika teknologin kan användas både på vuxna och barn över 4 år. Läs mer på www.vartfri.se VårtFri® FREEZE är en medicinteknisk produkt. Läs bruksanvisningen noga före användning. * I en in vitro temperaturtest med flera medicintekniska frysprodukter för hemmabruk, visade VårtFri® FREEZE en signifikant lägre temperatur.



Köp på ditt närmaste apotek!

MEDA



RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



Sexfantasier

Min kille pratar gärna om att han vill ha trekant med en tjej eller kille. Jag är inte alls lika intresserad av det men tänker ändå att jag borde prova? Han menar att det är jättevanligt och jag menar att det inte alls är det? Vad ska jag göra så det blir rätt?

Obeslutsam, 28 år

Detta måste ni prata om gemensamt och vrida och vända på olika typer av konsekvenser. Det allra viktigaste är att både du och din partner är trygghade i beslutet, inte att någon av er känner sig tvingad. Det är alltid svårt att veta hur vanligt ett fenomen är då vi saknar statistik då det inte gjorts någon större sexualvaneundersökning i Sverige sedan 1996. Det jag kan säga är att det är en vanlig sexuell fantasi som förekommer hos många. Vi har också fler sexpartners än tidigare så en kvalificerad gissning är att det blir allt vanligare men säkerligen inte något som de flesta provat på. Om ni kommer fram att ni vill ha en trekant, välj den tredje personen med omsorg. Ibland kan det finnas olika förväntningar. Prata nog genom förväntningar ni har och vilka regler ni vill förhålla er till. Kön på tredje person, vilka sexuella praktiker är okey, hur skall ni förhålla er till varandra och strategier för säkrare sex.

RFSU

Dotter som har sex

Hej! Jag vet att min yngsta dotter har börjat ha sex och hon är bara 14 år. Jag tycker det är alldeles för tidigt och nu vill jag "sätta ner foten". Men jag vet inte om jag ska det? Borde jag göra det? Eller ska jag låta henne vara?

Magda, 50 år

Det viktigaste du kan göra är att bygga en förtroendefull relation till ditt barn där du visar att det är okey att prata om de här frågorna. Du som vuxen kan gärna ta initiativ till att samtalet förs. Du kommer aldrig kunna kontrollera din tonåring – en ung person har också rätt till integritet – men däremot är det otroligt viktigt att du finns där som ett stöd och någon som kan förmedla fakta. Prata gärna om frågor som hur vet man om man vill ha sex med någon, hur sex kan bli ömsesidigt och skönt, vikten av att vänta in varandra, att inte vara för pådrivande eller bli utsatt för påtryckningar och konsten att känna efter var de egna gränserna går. Tonåringar som har någon att prata om sex med och få tillgång till information har en stor fördel framför andra.

RFSU

HÅRDHET

Hej! Blir alla killar lika hårda? Jag blir hård ibland, men det håller inte alltid hela tiden utan kan gå ner, och sen bli hård igen och så. Det känns ju jättekonstigt och jag kan bli stressad över att det är så, och då får jag svårare att ha ståndet kvar. Är det här något jag borde boka tid hos någon om eller?

Adam, 23 år

Erektionens hårdhet varierar. Ofta är det psykologiska orsaker bakom. När man sätter för stort fokus på tankar och rädsla för erektionssvikt så blir resultatet ofta sämre hårdhet. Erektionsproblem uppstår ofta på grund av prestationsångest. Det kan också finnas fysiska orsaker som höga kolesterolvärde, högt blodtryck, vissa mediciner, alkohol och droger och hormonella störningar. När personer har morgonstånd, under sömnen eller när man onanerar, kan man oftast bortse kroppsliga orsaker till erektionsproblem. Om du ändå känner dig orolig råder vi dig att boka tid hos en läkare för kroppsundersökning.

RFSU



Foto: SHUTTERSTOCK



Läkemedel farliga för din katt

SYMPTOM VID FÖRGIFTNING

- Kräkningar
- Hosta
- Diarré
- Andningsbesvär
- Kramper
- Yrsel
- Frätskador

Läkemedel som är anpassade för människor kan vara livsfarliga för katter. Katter är nämligen extra känsliga mot värktabletter då de innehåller ämnen som är svåra att bryta ned. Paracetamol, acetylsalicylsyra och ibuprofen är tre farliga ämnen. I vissa fall räcker det med att katten får i sig en väldigt liten dos för att situationen ska bli livshotande. Förgiftning orsakas för det mesta av människor då många tror att man kan ge samma smärtlindring som man själv använder till sitt djur. Därför är det viktigt att aldrig ge någon form av humanläkemedel till katten så länge inte din veterinär ordinerat det. Vid minsta misstanke om förgiftning ska du alltid kontakta veterinär. Om katten blivit förgiftad kan det vara bråttom att få hjälp, då även små mängder av smärtstillande kan vara livshotande för din katt. Försök att ta reda på vad din katt fått i sig och ta gärna med innehållsförteckning eller liknande till din veterinär.

Var fjärde djurägare oroar sig över sjukdom

Var fjärde katt- och hundägare oroar sig över att bli sjuk eller drabbas av fysiska begränsningar som innebär att de inte kunna ta hand om sitt husdjur. Djurägarnas största oro handlar om att inte kunna sköta djurens vardagsbestyr som dagliga promenader, matrutiner och pälsvård. Samtidigt funderar en av tio över hur ekonomin påverkas av en eventuell sjukdom och risken att hundens eller kattens försörjning drabbas. Det framgår av en undersökning som Agria Djurförsäkring låtit göra. 93 procent av djurägarna förlitar sig på att någon annan familjemedlem, granne eller vän kan ställa upp som djurvakt i ett akut läge.



Foto: SHUTTERSTOCK

REFLEXER RÄDDAR DJURLIV

Tusentals husdjur drabbas årligen av skada eller död i trafiken och i många fall skulle en bra reflex räddat livet på våra husdjur. Välj reflex som verkligen syns och gör nytta. Tänk på att de flesta reflexer håller bara något år och behöver sedan bytas ut. Man kan kontrollera gamla reflexer genom att lysa på en gammal och ny reflex på ungefär fyra meters avstånd. Jämför skillnaden mellan den gamla och nya reflexen och byt ut om någon syns sämre. Glöm inte att även människor ska bära reflex i vintermörkret.

REFLEXTIPS FÖR HUND- OCH KATTÄGARE

- Kombinera en lampa med reflex på djuret. Reflexen syns bra när den träffas av ljus, medan lampan syns när det är helt mörkt
- Hundar med rejäl päls syns bättre med reflexväst än med reflexhalsband
- Om du använder reflexväst på din hund – tänk på att reflexen bara syns från sidan och alltså inte framifrån eller bakifrån
- För katten passar ett reflexhalsband bättre för att undvika att den fastnar, kombinera gärna med en lite lampa

Sveriges nyaste kattraser



Här är Sveriges nyaste kattraser:

Brittiskt långhår Beskrivs ofta som en tystlåten, stillsam och vänlig ras. Känns igen på sina breda huvuden och fylliga kinder. De ska ha en kort nos och stora runda ögon som sitter brett isär. Rasen godkändes preliminärt 2016.

Selkirk rex Selkirken är en lekfull, social och tillgiven ras. Selkirken är mellanstor till stor med bastant kropp och något upphöjd bakdel. Huvudet är rundat, ögonen är små och sitter brett isär. Det mest framträdande är dess päls som är tjock och lockig. Rasen är preliminärt godkänd både i korthårig och långhårig tappning.

Thai Thai är en slank och elegant katt som är "maskad" vilket betyder att ansikte, ben och svans har en mörkare

färg än resten av kroppen. Ögonen är stora och intensivt mörkblå och pälsen ska vara kort och silkig. Thai är en preliminärt godkänd ras sedan 2015.

La perm La perm är en medelstor katt med kilformat huvud, lång nos och framträdande morrhårskuddar. Benen är långa och svansen ska vara lång och avsmalnande. Mest karaktäristiskt är den lockiga pälsen. La perm godkändes både som långhårig och korthårig variant 2015.

Singapura (bilden) Singapuran har en muskulös kropp och små tassar. Huvudet är rundat, den har ett fyrkantigt nosparti och stora breda öron. Ögonen i sin tur är stora och lätt snedställd, med en framträdande grön eller brun färg. Rasen godkändes 2014.

Testa om din hund har akut hjärtsvikt



Myxomatös hjärtklaffsdegeneration (MMVD) är hundens vanligaste hjärtsjukdom. Sjukdomen drabbar framför allt hundar av små till medelstora raser från medelåldern och uppåt i ålder. Bland hundar över tio år förekommer däremot sjukdomen bland alla raser. Man kan kontrollera att hunden med största sannolikhet inte har akut hjärtsvikt. Genom att räkna antal andetag som din hund tar under en minut kan du kontrollera att den med största sannolikhet inte har drabbats

av akut vänstersidig hjärtsvikt med lungödem. Om hunden vid upprepade mätningar när den är helt avslappnad, alltså vilar djupt eller sover utan att drömma, tar färre än 30 andetag per minut har den med största sannolikhet inte akut hjärtsvikt med lungödem. Om hunden verkar sjuk och om den har hög andningsfrekvens vid upprepade mätningar i djup vila eller vid sömn bör du ta kontakt med veterinär för vidare utredning för hjärtsjukdom eller annan sjukdom.

DUBBLERING AV HUNDAR SOM FÖRGIFTAS AV RÄTTGIFT

Antalet hundar som drabbas av rättgift dubblerades mellan åren 2000–2014. Rättgift är den vanligaste orsaken till förgiftning hos hundar. Kurvan över drabbade hundar är brant stigande fram till 2014, under 2015 sjunker den dock något. Av 10 000 hundar är det fem som drabbas av förgiftningen i så omfattande grad att de uppsöker veterinär. Det visar statistik från Agria. Rättgift kan vara dödligt beroende på vilken typ av gift det handlar om, mängd gift och hundens storlek. Symtomen beror på mängden rättgift hunden fått i sig men bland annat uppstår blödningar inom 1–3 dagar efter att hunden fått i sig giftet, det kan visa sig i form av blåmärken och blödningar från slemhinnor i nos, munhåla och svalg. Men även blod i avföring och urin. Om man misstänker förgiftning är det viktigt att kontakta veterinär omgående. Försök även ta reda på vilken typ av rättgift det handlar om, det brukar finnas i form av klistermärken där du och din hund har befunnit er. Viktigt, försök inte få hunden att kräkas, det gör ofta mer skada än nytta.

Foto: SHUTTERSTOCK

KLÄDER PÅ HUNDEN – praktiskt eller fåfängt

En stickad tröja, ett så kallat täcke eller en heltäckande overall, alternativen är många när det kommer till att klä på hunden kläder. Men frågan är om kläder på hunden handlar om hundens välbefinnande eller ägarens fåfänga.

Text: ANDERS ÅKER

En sak är säker, intresset för hundkläder har ökat rejält de senaste åren. Det syns i antalet fysiska och online-butiker som säljer hundkläder. Tidigare fanns kläder till hunden mest i ett begränsat antal modeller i zoo-fackhandeln men nu har hundkläder fått en framträdande plats även i speciella butiker och också inom vanliga klädhandeln. Beroende på vilken typ av hundkläder det rör sig om råder det delade meningar om hundkläder är praktiskt eller bara en fåfänga för köpstarka hundägare.

Om man ser till kategorin fåfänga har det kommit allt ifrån kostymer och klänningar till balettkjolar och hattar till våra fyrbenta vänner. I kategorin fåfänga handlar det mindre om praktiska skäl och mer om estetiska och många tycker om att köpa kläder till sin hund som en kul grej. Det är dock viktigt att tänka på att hunden inte alltid tycker det är särskilt bekvämt eller trivs med att ha på sig kläder. Om det inte är direkt nödvändigt kan det därför bli en negativ upplevelse för hunden att bära kläder, hur kul matte eller husse än tycker att det är. Hundkläder är även en säsonsfråga, en varm sommardag behöver en hund absolut inte bära en t-shirt bara för att vi människor gör det till exempel.

Ser man däremot till kategorin praktiskt så finns det faktiskt anledningar till att hundar behöver bära plagg. Under höst, vår och vinter när vädret skiftar, det blir kallt och blött så kan särskilt raser med kortare och mindre



päls behöva ett skydd mot väder och vind. Då finns det praktiska hundtäckan och liknande som både håller vädret ute och hunden varm. En förändring är att även praktiska hundkläder har fått ett designlyft och idag kan du hitta snygga och praktiska jackor och overaller till hundarna. Detsamma gäller skor, under vinterhalvåret kan snö, is och saltade vägar ge upphov till smärta i tassarna och då kan det finnas anledning till att hunden har skor på sig. Men det går också att smörja in tassarna med en förebyggande tasssalva. Mössa brukar många hundar uppleva som obehagligt då hörseln begränsas och hundarna förlitar sig mycket på sin hörsel.

Om du väljer att ha kläder på din hund är det viktigt att du ser till att hunden kan röra sig helt obehindrat i sitt plagg, oavsett om det hör till kategorin fåfängt eller praktiskt. Det ska aldrig finnas några tvivel om att hunden kan röra sig fritt. Tänk på att designdetaljer kan vara snygga

men leda till att hunden riskerar att fastna i grenar och buskage med mera. Hundar har olika former och storlekar så prova gärna ut plagget ordentligt och se att hunden verkar kunna röra sig bekvämt och inte ansträngt. Precis som med kläder till människor fyller olika plagg olika syften, om det regnar är inte en stickad tröja det bästa till exempel, och är det kallt räcker inte alltid en regnrock som skydd mot kylan. Är man osäker kan man fråga sig fram i butiken. De kan oftast plocka fram det du behöver till syfte, väder och vind. Många syr och stickar även sina egna hundkläder då det finns många mönster att hitta på internet.

Man ser ofta om hunden trivs i det plagg du har valt. Om hunden inte trivs så brukar öronen sloka, svansen likaså. Huvudet på hunden sjunker och hunden ser besvärad ut. Om plagget är för fåfänga syften kan man fråga sig själv om det är nödvändigt, är det däremot av praktiska skäl till exempel om det är rejält kallt, då kan det vara bra att öva på att bära plagg. Det gör du genom att sakta och metodiskt använda någon form av belöning så att hunden vänjer sig vid att ha plagg på sig och associerar det med något positivt.

Oavsett hur kul hundägare kan tycka det är med kläder på sin fyrbente vän och oavsett hur praktiskt det kan vara är huvudsaken att hunden mår bra och trivs med livet. Det är alltid det viktigaste.

Foto: SHUTTERSTOCK

Under vinter-
halvåret dras vi
med infektions-
sjukdomar som
vi oftast slipper
på sommaren. Dit
hör förkylningar
och influensa.

Text: ANDERS ÅKER

Vintern är vanligaste säsongen att bli sjuk

God handhygien är det enklaste sättet att skydda sig mot vinterns många smittor. Vinterkräksjuka är dock, namnet till trots, en smitta som är vanlig året runt. Ett skäl till att vi vanligen drabbas av fler infektioner under vintern är så enkelt som att vi då umgås mer tätt tillsammans inomhus, vilket ger smittorna bättre chanser att sprida sig och få fäste.

Samtidigt är det i princip omöjligt att skydda sig från förkylningar. Detta gäller särskilt barn och vuxna som är i kontakt med barn. I Sverige drabbas en vuxen person av förkylning i genomsnitt en till två gånger per år, och barn minst dubbelt så ofta, enligt Smittskyddsinstitutet.

En förkylning är vanligen en lindrig sjukdom, som läker ut av sig själv inom ungefär en vecka. Förkylning kallas på

fackspråk övre luftvägsinfektion, och den beror på att ett virus har angripit slemhinnor i näsa, svalg, bihålor, mellanöra och övre luftvägar. Det finns över 400 förkylningsvirus och de ger olika symtom.

Även influensa orsakas av virus, men av helt andra än de som ger förkylning. Influensa börjar ofta mycket plötsligt, där man under loppet av några timmar börjar känna sig ordentligt sjuk. Generellt är influensa en kraftigare infektion än förkylning. Vanligen är sjukdomen dock hanterbar för dem som i övrigt är friska. För en del kan dock influensa vara livshotande. Under förra vintern avled uppskattningsvis 1 000 personer av influensa. Av dem var de allra flesta över 85 år, enligt Smittskyddsinstitutet.

Influensa är alltså en allvarlig sjukdom för framför allt äldre personer, men också för vuxna och barn som har vissa andra sjukdomar, som svår astma eller kol. Personer som hör till riskgrupper rekommenderas att vaccinera sig mot säsongsinfluensa. Det bör göras innan säsongen drar igång, det vill säga helst under hösten.

Äldre över 65 år kan vara extra känsliga och tillhör riskgruppen. Det gör även vuxna och barn med nedsatt immunförsvar eller vissa kroniska sjukdomar, som lung- och hjärtsjukdomar, extrem fetma eller svårinställd diabetes och gravida som inte vaccinerat sig mot svininfluensan. För att få ett riktigt skydd behöver vaccinationen tas varje år, eftersom influensaviruset ändrar sig lite mellan säsongerna. Där-

för behöver man varje år få skydd mot den aktuella influensa som cirkulerar.

Vuxna och barn som i övrigt är friska behöver inte vaccinera sig mot säsongsinfluensan, säger Rickard Eitrem, smittskyddsläkare i Landstinget Blekinge.

– Att få sjukdomen ger kroppen en chans att själv bygga upp ett försvar mot influensan. Om man går igenom influensan är man skyddad i ungefär tio år, eftersom kroppen då klarar av att hantera även snarlika, muterade varianter av den influensa man haft. Om man däremot vaccinerar sig måste man göra om det varje år, eftersom man då är skyddad endast mot exakt det viruset som vaccinet gäller.

Både förkylning och influensa kan leda till komplikationer, det vill säga bakteriella infektioner. De kan

vara allvarliga för äldre eller sköra personer, med annan sjukdom eller nedsatt immunförsvar. Den mest fruktade bakteriella infektionen är lunginflammation, som kan orsaka sepsis, det vill säga blodförgiftning. Andra bakteriella infektioner är öron- och bihåleinflammationer. Bakteriella infektioner bör i vissa fall behandlas med antibiotika.

De bakterier som ger upphov till flest fall av lunginflammationer är pneumokocker. Vaccin mot pneumokocker ingår numera i det allmänna vaccinationsprogrammet och erbjuds barn under ett år. Även äldre och vissa sköra individer rekommenderas att vaccinera sig mot pneumokocker. Vaccinet ges två gånger med fem års mellanrum, och sedan ger det ett mångårigt skydd mot pneumokockinfektion, som omfattar hjärnhinneinflammation, lunginflammation och blodförgiftning.

Både förkylning och influensa är dock i de allra flesta fall okomplicerade sjukdomar, som behandlas med egenvård. Nästäppa kan lindras med nässpray, varm dryck kan kännas skön i halsen och febernedsättande värktabletter tar ned feber och ger lindring av muskelsmär. Annars är det vila och tålamod som gäller – enligt en grov tumregel tar det ungefär en vecka att bli frisk.

Varje genomgången förkylning ger ett visst skydd mot just den virusstammen, men eftersom det finns

över 400 förkylningsvirus kan man alltid bli smittad av något nytt. Även influensa orsakas av virus. Man kan inte behandla virus med antibiotika, som är verksamt endast mot bakterier. Att läkaren inte förskriver antibiotika trots att man känt sig sjuk i flera dagar beror alltså inte på att läkaren ”snålar” med antibiotika, utan det är helt enkelt inte rätt läkemedel för sjukdomen. I stället kommer antibiotikan att ta död på en rad nyttiga bakterier i kroppen, samt spä på riskerna med antibiotikaresistens i samhället.

En segdragen virusinfektion kan dock försämra kroppens slemhinneförsvar, vilket ger bakterier en chans att få fäste. Då kan man få en bakteriell infektion, som en öron- eller bihåleinflammation. Även dessa läker vanligen ut av kroppens eget immunförsvar. Men i vissa fall behövs antibiotika, till exempel behandlas öroninflammation hos barn under två år. Även äldre personer, individer med nedsatt immunförsvar och vissa andra som anses sköra får vanligen antibiotika - det är upp till läkaren att göra en individuell bedömning av den enskilda patienten.

En mer fruktad bakteriell komplikation är lunginflammation, som i värsta fall kan orsaka blodförgiftning, eller sepsis. Lunginflammation behandlas alltid med antibiotika.

Man blir inte lättare sjuk av att kyla ned sig, trots att det heter förkylning. – Det finns välgjorda studier där försökspersonerna har suttit med ►

Det finns **inga belägg** för att vitlök, whiskey, honungsvatten eller andra huskurer skulle påskynda tillfrisknandet.

fötterna i kallt vatten samtidigt som de fått förkylningsvirus sprayat i ansikte. De har jämförts med andra försökspersoner, som har hållits torra och varma, men som också har fått förkylningsvirus i ansiktet. Båda grupperna har blivit förkylda i samma utsträckning, säger Rickard Eitrem.

Det finns inga belägg för att vitlök, whiskey, honungsvatten eller andra huskurer skulle påskynda tillfrisknandet. Det tar ungefär sju dagar att bli frisk från en förkylning oavsett hur den behandlas. Men vissa huskurer och en del egenvård kan vara symtomlindrande under själva sjukdomen.

– Här kan man säga att så länge något inte är skadligt kan man ju testa det om man vill. Och tror man på något kan själva tron ha en viss effekt – detta är ett stort ämne som inte är utrett, säger Rickard Eitrem.

Vinterkräksjuka är vanligast mellan januari och mars, men sjukdomen förekommer året runt. Den orsakas av calicivirus, som omfattar två grupper: noro- och sapovirus. Sjukdomen kallas även norwalkinfektion eller winter vomiting disease. Vinterkräksjuka smittar genom direkt eller indirekt kontakt med smittade personer. Till exempel kan man infekteras genom att röra vid ett handtag där virus finns och sedan föra över smittan till sig själv, kanske via näsan eller munnen. Det kan även smitta via orent dricksvatten, förorenade skaldjur eller via mat som sjuka personer hanterat.

Det tar upp till två dygn att insjukna i vinterkräksjukan. Sedan drabbas man av illamående med kräkningar och/eller diarré, eventuellt i kombination med huvudvärk, yrsel och feber. Sjukdomen går över av sig själv efter några dagar. Det är viktigt att få i sig vätska och det är bäst att dricka lite och ofta. Vätskeersättning som kan köpas på apoteket kan motverka uttorkning. Om man inte lyckas dricka eller kissar mycket mindre bör man



Äldre över 65 år kan vara extra känsliga och tillhör riskgruppen.

Foto: SHUTTERSTOCK

kontakta läkare. Samma gäller om allmäntillståndet försämras hos små barn eller i övrigt sköra personer.

Att hålla händerna rena är enklaste sättet att slippa smittan. Undvik också bufféer där många personer rör vid

maten. För att inte smitta andra bör man stanna hemma två dygn efter det sista symtomet.

Källor: Docent Rickard Eitrem, smittskyddsläkare i Landstinget Blekinge och Smittskyddsinstitutet.

FAKTA

Symtom vid förkylning

- Rinnig snuva, som efter några dagar kan bli tjock och gulgrön
- Huvudvärk
- Ont i halsen
- Hosta
- Nysningar
- Trötthet och lindrigare feber är vanligt
- Tryckkänsla över bihålorna och lockkänsla i öronen

Symtom vid influensa

- Frossa
- Snabbt stigande feber
- Ont i kroppen
- Huvudvärk
- Ofta hosta

SÅ HÅLLER DU SMITTORNA BORTA



- **God handhygien** – att regelbundet tvätta sina händer ordentligt är ett bra skydd.
- **Eventuellt använda handsprit**, vilket tar död på virus och bakterier som förts över från till exempel rullbandet i rulltrappan eller knapparna på bankomaten.
- **Alltid nysa i armvecket eller i näsduk** skyddar inte dig själv från att smittas – men eventuellt kan du skona dem i din närhet, eftersom de virus som ger vintersmittor är luftburna.

Illustration: SHUTTERSTOCK



Var hittar jag hjälp?



Många frågor kan uppkomma när man lever med MS

Det spelar ingen roll hur länge du har levt med MS, varje dag eller situation har ofta sin egen fråga eller fundering.

På msguiden.se hjälper vi dig att hitta svaren. Här kan du bland annat få information om symtom och behandlingar, tips om kost och träning och även få hjälp med att hantera negativa tankegångar genom självhjälsprogrammet SPIRIT.

Hitta svaren på



”Jag har aldrig haft så mycket att ge som nu”

Marianne Rundström är en av landets mest erfarna journalister med en gedigen karriär inom public service i ryggen. På senare år har hon även blivit en stark talesperson kring frågor om ålder och samhällets allmänna åldersnoja. Jag satte mig ner och tog ett samtal med Marianne om vad ålder egentligen är och betyder.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **SARA MAC KEY**

Jag har aldrig haft så mycket att ge som jag har nu säger Marianne Rundström med glädje i rösten. Marianne, som de flesta av oss känner igen från Gomorron i Sveriges television, tar ett rejält bett av baguetten hon har köpt i tv-husets café och konstaterar att vi måste sluta hänga upp oss på ålder. **Du har ju blivit något av en talesperson för frågor om hur vi ser på ålder, du har bland annat sagt att du på senare år känt dig mer och mer osedd.**

– Ja, vi är väldigt besatta vid personnummer i det här landet. Jag har svårt för att inse att andra ser mig som ”gammal” när jag inte alls ser mig på det viset och att acceptera att man som senior blir osedd. Dessutom pågår ju inom många företag och organisationer, däribland min egen, någon slags ”kamp” mellan ålderskategorierna. Man ställer äldre mot unga och i förnyelsearbete vill man gärna även passa på att föryngra. Det jag tycker är så frustrerande är all den erfarenhet och kompetens som faktiskt försvinner när man inte låter äldre stanna kvar. Ibland får jag motargumentet ”lämna plats åt de yngre” men jag tror det lever kvar från ”proppen Orvar” där man på något vis illustrerade att fyrtotalisterna stod i vägen för kommande generationer. Istället för att skapa motsättningar mellan åldersgrupperna skulle man istället kunna försöka se det som att man kan hjälpa varandra. **Hur menar du hjälpa varandra?**

– I ett år arbetade jag med min bok, min första bok, som handlar om just hur vi ser på ålder inom yrkeslivet. Det fanns ingen forskning vad jag kunde hitta, och jag gjorde en hel del research, där det fanns något bevis för att yngre på något sätt knuffar ut äldre inom yrkeslivet. Så i mina ögon ser jag snarare en stor tillgång, att man kan ge varandra ett utbyte. Som senior kan jag finnas där för kommande generationer, ge råd och tips eller vara deras röst. Och de yngre kan i sin tur lära mig. Gomorron leds ju till exempel alltid av ett programledarpar och jag ser ju gärna att det är kombinationen man och kvinna, olika åldrar och etnicitet för att på så sätt också kunna ha olika ingångar i de ämnen vi avhandlar.

Finns det en rädsla för att känna sig förbrukad och inte behövd?

– Absolut, alla vill ju känna sig behövda. Att vara arbetslös till exempel är en av de svåraste sakerna i livet då man inte har vare sig yrke eller någon tillhörighet arbetsmässigt. Ens arbetsplats kan ju bli som en familj. Lite samma är det för dig när du blir äldre och pensioneras. Men vi ska även jobba allt längre, vilket vi också gör, samtidigt blir vi mer och mer osynliga ju äldre vi blir. Det är väldigt ►

Jag möter många människor varje dag och inget program blir det andra likt.

synd för inte bara tappar man kompetens utan de som är äldre känner sig osedda. Det är tuftt för dig som person.

Men hur ska vi arbeta med frågorna i samhället, för det låter som det är något av ett samhällsproblem?

– Det är ett samhällsproblem och en svår nöt att knäcka. Vi förväntas jobba allt längre samtidigt som många chefer vill ha förnygring. Det är klart att det blir en motsättning men det behöver ju inte vara så. Jag kontaktas av en del pensionärsorganisationer om att föreläsa kring min bok och brukar då förklara att boken faktiskt riktar sig till de som fortfarande är yrkesarbetande. Däremot skulle jag ju gärna se att dessa organisationer kanske lyfter frågan istället, hur man kan känna sig sedd och behövd även när man är pensionär och senior. De har istället ofta fokus på livet efter en yrkeskarriär.

Flera ska ju idag göra mera brukar det heta, påverkar det även åldersfrågan?

– Det är klart att ni som är yngre kommer att få arbeta mer. Jag såg till exempel att jag kommer få runt fyrtio procent av min lön som pension medan mitt äldsta barnbarn, två år, kommer att få arton procent. Det blir en snedfördelning där det dels är svårt att få jobb men också att många branscher har svårt att rekrytera kompetent personal. Jag ser ju förändring i åldersfrågan också, rekryteringsföretag har ju börjat efterfråga personer över sextio. Samtidigt har vi mediebranschen där inte bara ålder utan även utseende påverkar och där åldersfrågan är ett känsligt ämne.

Ser du någon skillnad på hur det är att vara äldre yrkesarbetande man och äldre yrkesarbetande kvinna?

– När jag skrev min bok fokuserade jag faktiskt inte på just den frågan men om jag får gå på känslan, och inget jag har någon fakta bakom, kan jag anta att det är skillnad på hur situationen ser ut för kvinnor respektive män. Överhuvudtaget var det nedslående att se hur Sverige särbehandlar äldre och erfarna människor. Se till USA, där är det tvärtom, du behöver ha erfarenhet och ålder för att få vissa positioner i samhället. Där är det inget problem och jag vet att det samma även gäller för vårt grannland Norge. Det är här i Sverige som vi är besatta av åldersfrågan.

Hur ser du på din egen ålder i förhållande till yrkesrollen och yrkeslivet?

– I en intervju fick jag läsa citatet att jag aldrig varit bättre än nu men det var faktiskt felciterat. Istället menar jag att jag aldrig har haft så mycket att ge som nu. Tidigare

i mitt liv var det frågan om att balansera yrkesliv med familj, hus och hem och allting vad det innebär. Hämta på dagis, sälja tubsockor för fotbolls-föreningar och så vidare. Det är klart att jag fick det att fungera men nu, visst jag har barn och barnbarn, men jag har aldrig haft så mycket tid att fokusera på jobbet. Jag märker ju skillnad på mig och mina yngre kollegor, jag jobbar ibland mycket snabbare. Så, jag har aldrig haft så mycket att ge som jag har nu och då blir det såklart frustrerande om jag skulle ställas åt sidan och inte få ge allt det jag har att ge. I mina ögon är det viktigare att vi istället hjälper varandra över generationsgränserna. **Känner du att du genom åren har behövt förnya dig?**

– Det tror jag faktiskt inte att jag har behövt, däremot har jag ju fått otroligt mycket mer erfarenhet samtidigt som medielandskapet har förändrats genom åren. Fördelen som journalist är att du kan utvecklas inom yrket, varje dag. Med Gomorron så är det både högt och lågt vilket stundtals kan vara ett komplicerat format men jag har lärt mig så mycket. Jag möter många människor varje dag och inget program blir det andra likt. Stora nyhets-händelser har blandats med allt från matlagning till dataspelstips. Där spelar erfarenheten in, jag känner mig trygg i samtalet och formatet och det gör jag ju efter att jag har arbetat det antal år som jag har.

Har det alltid varit en självklart att du skulle bli journalist?

– Ja, det har jag faktiskt. Ända sedan småskolan när en lärare konstaterade att jag skulle bli en ”Bang” (pseudonym för Barbro Alving, legendarisk svensk journalist, reds. anm.) visste jag att jag ville bli journalist. Jag har alltid varit nyfiken och velat sätta mig in i andras situationer och förstå, och förmedla, samband med olika händelser i samhället.

Hur var början av din karriär, var det att arbeta sig upp från grunden?

– Jo men så var det, jag hade ingen särskild inriktning utan tog de jobb jag fick. Mitt första jobb var faktiskt på SAAB:s informationsavdelning.

Men det jobb som var roligast var på Sveriges radios lokalredaktion i Karlstad. Lokaljournalistik var helt nytt och en gammal lärare till mig ringde upp och frågade om jag ville ha jobbet. Där var det verkligen frågan om att bygga upp någonting från grunden, jag skruvade IKEA-möbler, vi byggde en studio och skapade naturligtvis verksamheten runt omkring.

Det låter som det var ett grundläggande arbete med handpåläggning med andra ord?

– Ja precis, det var något nytt och att få vara med från början var stort. Idag är frågan om just lokaljournalistik något som diskuteras flitigt men på den tiden var det något helt nytt. Sedan jobbade jag på Sveriges radio i många år tills jag bytte till Sveriges television. Jag har alltid jobbat inom public service och det har jag trivts med. Det finns något unikt under det taket, det finns regler att förhålla sig till och vårt arbete går ut på att vi ska vara neutrala när vi arbetar med nyhetsrapporteringen. Jag gillar det.

Det pågår ju ständigt en hel del förnyelsearbete inom public service. Hur påverkar det dig som person i din yrkesroll?

– Jag har arbetat under lite mer än fyra olika vd:s inom Sveriges television och varje vd ska naturligtvis sätta sitt bomärke på organisationen. Det innebär även en omorganisation och det är klart att jag ibland har funderat i banorna ”hur många omorganisationer orkar jag med”. Det blir ju en omställning och stundvis en otrygghet. Men jag har arbetat i snart tjugo år med just Gomorron och det är en trygghet, där är vi en redaktion och ett team som arbetar tillsammans även om vi även där står inför en del förändringar framöver.

Jag måste ju erkänna att det känns lite nervöst att intervjua en av Sveriges mest erfarna intervjuare och journalister. Händer det att någon intervju någon gång fastnat?

– Vet du, det viktigaste är de fem minuterna innan intervjun. Då kan man småprata lite med den person du ska intervjua och få personen att slappna av. För det är klart, är det en politiker som man ska ställa svåra frågor till eller en skådespelare vars film kanske sågats på morgonen så är det ju inte alltid helt lätt. Då brukar jag se till att innan intervjun berätta något om mig själv, få gästen att känna sig lugn och lägga en god grund för intervjun. Det har fungerat för mig.

Vad är det bästa med att arbeta med det du gör?

– Att alltid få vara nyfiken och träffa nya människor. Det blir aldrig tråkigt, det är ett nytt möte varje dag och jag lär mig hela tiden någonting nytt. Det är nog därför jag aldrig haft tråkigt eller känt ett behov av ett annat jobb, jag har alltid känt att jag har utvecklat mig i min yrkesroll som journalist.

Efter alla år inom public service och nu med boken, känner du att du kommer att fortsätta skriva böcker parallellt?

– Det var första gången jag skrev en bok och jag kan säga såhär, jag tror inte jag kommer skriva en bok och arbeta heltid samtidigt igen. Det var kämpigt och jag la ju ner mycket tid, kanske för mycket, på research under hela tiden. Mina dagar ser ju olika ut, jag sänder ju alltid på fredagar med

Claes Elfsberg men annars varierar det vilka dagar jag sänder. De övriga dagarna går åt att vara på plats och planera kommande sändning och det är ett kul arbete. Det är mycket som händer just nu i världen.

Det amerikanska presidentvalet, många konflikter och det svenska politiska läget – är det här ett bra tillfälle att vara journalist?

– När jag sänder är jag på plats fyra på morgonen för att se vad som händer i världen. Som läget är nu kan det faktiskt ha hänt något stort under natten och då får man ta med det. Medielandskapet har ju förändrats under alla år som jag har arbetat och man jobbar till exempel mycket mer med webbsändningar nu. Problemet är att jag är rädd för att förmågan att ta till sig djupare nyheter och analyser kan gå lite förlorat. Jag jobbar väldigt mycket med analys och research innan jag sänder men det blir ju svårt om du inom två minuter drar igång en livesändning. Jag förstår ju att tiderna förändras men samtidigt måste det finnas en balans. Sveriges television är ju en institution där vi förmedlar nyheter på ett seriöst, neutralt och samtidigt påläst sätt. Det kan vara svårt när man inte hinner med källkritik eller analyser för att det ska gå fort.

Är det någon fråga du själv kan vara trött på att få?

– Ja, ”när slutar du”. Jag brukar svara klockan 17:00 för det är en sån frustrerande fråga. Varje gång jag får den frågan, även om det inte är något illa ment, påverkar det mig personligen. Jag ifrågasätter mig själv och varför jag får frågan. Egentligen tycker jag inte det borde finnas något övre tak, ingen pensionsålder. Det skulle vara individuellt men då brukar folk invända att ”när får man säga till någon att den personen börjar bli lite gaggig”. Ja, det är väl som med allt annat, om någon är alkoholist eller deprimerad eller vad som, man måste våga kommunicera. Om man känner att personen är lite för gammal, säg till. Så helst skulle det inte finnas någon pensionsålder, utan du får arbeta så länge du vill.

Marianne utstrålar både energi och pondus där hon sitter emot mig och avslutar lunchmackan med en kopp kaffe. Det är bråda dagar för redaktionen då det amerikanska valet snart ska avgöras och Marianne behöver ge sig tillbaka till redaktionen. En tanke som klingar efter att vi har sagt hej då är att ålder inte är något annat än en siffra i våra huvuden.

Tänk om vi alla kunde bortse från åldern när vi möter nya människor. Kanske nya insikter skulle nå dig och mig. Kan vi komma överens om att nästa gång vi möter någon för första gången, om det inte är relevant, faktiskt ta och strunta helt i ålder. Vi kanske lär oss något nytt.

TÄVLING!



Vi tävlar ut två exemplar av Marianne Rundströms debutbok ”Passé : de ofrivilliga pensionärerna”.

Svara på frågan: På vilken kanal sänds Gomorron Sverige?

Skicka in ditt svar tillsammans med en kort motivering hur du ser på ålder till redaktionen@addhealthmedia.com eller till Doktorn.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista Märke-posten eller kuvertet med ”Boktävling”. Svaret vill vi ha senast 31 januari



Därför behöver din kropp D-vitamin

D-vitamin behövs för att kroppen ska tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett. Brist på D-vitamin kan exempelvis leda till benskörhet, muskelsmärtor och trötthet på grund av muskelsvaghet.

Text: MOA JÄREFÄLL

Eftersom låga D-vitaminnivåer kan få allvarliga konsekvenser är det en god idé att följa upp sina D-vitaminvärden på vårdcentralen. Det görs enkelt genom ett blodprov.

D-vitamin anses vara både ett vitamin och ett prohormon. Detta eftersom människan både kan producera eget D-vitamin i kroppen och tillgodogöra sig D-vitamin från kosten. D-vitaminet som bildas i huden när man vistas i solen, är viktigt och har en mycket betydande roll vid regleringen av kalciumnivån i blodet. Detta påverkar i sin tur skelettets styrka.

För att kroppen ska kunna bilda D-vitamin behöver ultraviolett ljus komma i kontakt med vår hud. Under det svenska vinterhalvåret, då solen inte står tillräckligt högt för att kunna bilda D-vitamin genom huden, kan det uppstå D-vitaminbrist hos vissa människor. Personer som bor på nordliga breddgrader och som bär täckande kläder eller slöja året runt är några som löper risk att drabbas av D-vitaminbrist.

D-vitamin lagras bland annat i kroppsfettet. Av den anledningen kan det vara svårare för överviktiga personer att komma åt

D-vitaminet. Andra grupper som är särskilt utsatta är mörkhyade och äldre. Mörkhyade personer för att de behöver betydligt mer UV-ljus än en ljushyad person för att producera lika mycket D-vitamin, och äldre för att de dels förlorar förmågan att producera D-vitamin med åren och dels för att de tenderar att undvika solen.

Via maten kan man få i sig D-vitamin genom att äta exempelvis berikade mejeriprodukter, fet fisk och kantareller. Dock får de flesta av oss endast i oss ca 10 procent av det dagliga intaget via kosten. Är man vegan så ökar dessutom risken för D-vitaminbrist eftersom många livsmedel med D-vitamin är animaliska.

Symtomen på D-vitaminbrist kan vara diffusa. Vissa märker ingenting medan andra upplever trötthet, muskelsvaghet och värk i skelettet. Om du misstänker att du har D-vitaminbrist bör du kontakta din läkare. Du kan då behöva få receptbelagt läkemedel utskrivet. Det finns även receptfria alternativ som man kan ta som ett kosttillskott som ett komplement för att förebygga risken att få D-vitaminbrist, men tillhör du en riskgrupp och har en uttalad brist bör en läkare följa upp dig.

Riskgrupper

- Äldre
- Överviktiga
- Mörkhyade
- Personer som sällan vistas utomhus
- Personer som

bär heltäckande kläder eller slöja

- Personer med viss läkemedelsbehandling (anti-leptika, kortison, antimykotika och HIV-läkemedel)

- Personer med celiaki (glutenintolerans), IBS eller som genomgått gastric bypasskirurgi
- Veganer

Foto: SHUTTERSTOCK

TRÖTT PÅ DIN PSORIASIS? DET FINNS HJÄLP.

Idag finns flera olika behandlingsmetoder att välja mellan beroende på vilken form av psoriasis man har och hur utbredd sjukdomen är. Gör som Jenny: fråga din doktor om läkt hud. Börja med att gå in på fragadindoktor.se, så kommer du väl förberedd.

FRÅGADINDOKTOR.SE

UNGTM
PSORIASIS

NOVARTIS

Den här boken vänder sig till dig som vill finna lugnet i tillvaron, som vill införa flera pauser i vardagen och som vill lära sig att det är okej att varva ner emellanåt.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **ANNELI HILLDONEN**

Stress påverkar vårt inre och yttre, men också vår träning, sömn och relationer. I Ett stressfritt liv (Norstedts) har Karin Björkegren Jones utgått ifrån sig själv och samlat ett antal verktyg som lär dig att stressa mindre. Här finns kloka ord på vägen och flera övningar som lär dig finna ro

i ett mer långsamt liv. Eller vad sägs om olika yogaövningar, andningstekniker, hur man planerar in pauser och hur man skapar ett stressfritt sovrum. Läs boken från pärm till pärm eller välj ut en eller flera övningar som passar just dig. Låt oss ge några smakprov på olika övningar ur boken!



3. ANDNINGSÖVNING: SITHALI

Så här gör du: Forma tungan till ett rör och andas in genom det, långsamt och med ett svagt ljud. Om du till exempel andas in på fyra så andas du sedan ut genom näsan på det dubbla, det vill säga åtta. Andas du in på fem så andas du ut på tio osv.

Bra för: Det här är ett kylande andetag som verkar lugnande och enligt pranayamalärare ska det rena blodet, neutralisera pH-balansen och vara bra mot högt blodtryck. När vallningar (om du är i klimakteriet) kommer över dig eller när det är varma sommardagar kan du ta till den här övningen för att kyla ner dig.



5 steg till ett stressfritt liv



1. SÄNGYOGA: VÄCK LYMFSYSTEMET

Så här gör du: Ligg på rygg med ben och armar upp i luften. Snurra på händerna och fötterna åt ena hållet och sedan åt det andra. Lite som en skalbagge som hamnat på rygg och sprattlar.

Bra för: Ofta känner man sig lite mosig i ansiktet och svullen i kroppen när man vaknar. Då kan man behöva väcka lymfsystemet, som man kan säga är kroppens sopgubbar. Den här övningen hjälper lymfsystemet att komma igång och att forsla bort överskottsvätska som samlats i kroppen.

2. SÄNGYOGA: KRAMA OM KNÄNA

Så här gör du: Dra upp knäna mot bröstkorgen, så att ryggen kröks en aning. Krama om knäna med armarna så att huvudet och nacken lyfter lite från sängen. Rulla lite från sida till sida för att massera ryggraden.

Bra för: Löser upp spänningar i ryggen på ett mjukt sätt.

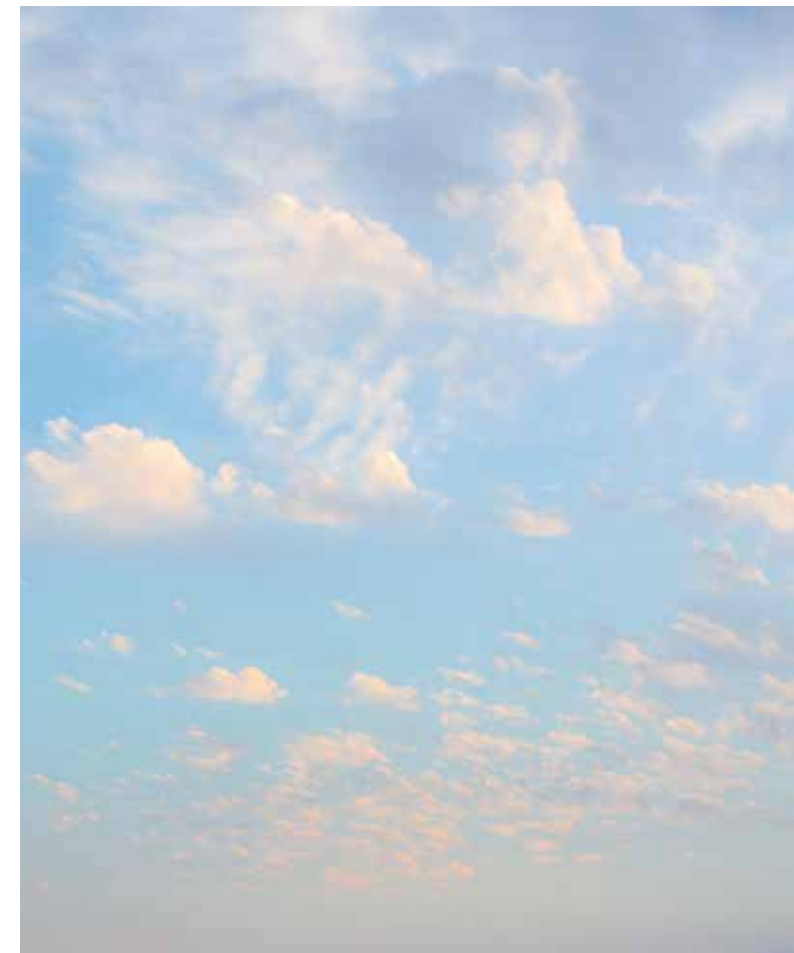


4. HUR VILL JAG BLI IHÅGKOMMEN?

Sätt dig eller lägg dig ner. Blunda och föreställ dig själv som gammal. Vad tror du att du kommer vara nöjd med i ditt liv? Att du brann för jobbet? Att du stressade och oroade dig? Väga känna efter. Ibland kan det ge perspektiv att fråga sig själv hur man vill bli ihågkommen.

5. RÄKNA MOLN

Lägg dig på en parkbänk eller på en filt på gräset och rikta uppmärksamheten uppåt på molnen. Du kan räkna dem och titta på deras olika former. Tillåt dig själv att försvinna ut i universum. Hur länge sedan var det du gjorde det senast?





Värmande vitamin bomber

Trodde du att den bästa säsongen för smoothies var sommaren? Då får du nog tänka om. I Vintersmoothies (Grenadine Bokförlag/Stevali Production) har författaren Eliq Maranik samlat innovativa smoothierecept som är rena hälsobomben. Bara att mixa och med smaker som hör vintern till. Vinterboosta immunförsvaret med ingefära, överraska med en glöggsmoothie eller varför inte höja kroppstemperaturen med en varm smoothie? Valet är ditt och det finns många att välja bland!

Foto: ELIQ MARANIK & STEFAN LINDSTRÖM

Grön glöggsmoothie



Den klassiska juldrycken i ny dräkt. Den här härligt söta och fruktiga smoothien är både näringsrik och god. Vill du hoppa över spenaten gör du det – men testa åtminstone med lite spenat i.

Två glas

4 dl äppeljuice, färskpressad
½ tsk ingefära, färskriven
1 tsk kanel, mald
1 krm kryddnejlika, mald
1 krm kardemumma, mald ½ citron
1 ekologisk apelsin, zest och fruktkött
1 äpple
30 g spenat, färsk
100 g tranbär eller lingon, tinade

Gör så här

1. Värm äppeljuicen med kryddor till 70 grader, låt stå med locket på och dra tills det svalnat till 50–55 grader.
2. Pressa citronen.
3. Zesta apelsinen innan du skalar och skär den i bitar. Se till att inga kärnor kommer med – de ger besk smak.
4. Skala, kärna ur och dela äpplet i mindre bitar. Låt det näringsrika skalet vara kvar om äpplet är ekologiskt.
5. Mixa den avsvalnade juiceblandningen med spenaten till en grön härlig dryck.
6. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till en aromatisk, varm juldryck.
7. Vill du ha en riktigt varm smoothie häller du över den i en kastrull och värmer till önskad temperatur. Obs! En smoothie får aldrig koka.

www.doktorn.com

Apelsin, lingon & ingefärahetta

En klassisk immunsysteemboostare!

Två glas

½–1 tsk ingefära, färsk
2,5 dl apelsinjuice (cirka 3 apelsiner)
1 citron
100 g lingon, tinade (eller 2 tsk lingonpulver)
2 tsk honung
2,5 dl kokhett vatten

Gör så här

1. Skala och finriv ingefäran.
2. Pressa citron och apelsiner.
3. Värm juicerna tillsammans med ingefäran till cirka 50 grader, det får absolut inte koka.
4. Häll lingonen i mixern, tillsätt juiceblandningen och honungen. Använder du lingonpulver slår du i det sist i mixern. Mixa till en skummande C-vitaminkick.
5. Häll upp i värmotåligt, stort glas och blanda i det heta vattnet.
6. Drick smoothien varm.



www.doktorn.com



Pepparkakssmoothie

Det går mot vinter – det blir allt kallare och dagarna allt kortare, julen närmar sig. Den här smoothien är söt och påminner om smakerna vid jul. Dadlarna och kryddningen med kanel, ingefära, kardemumma, nejlika och pomeransskal piggar garanterat upp i vintermörkret.

Två glas

3 dl havremjolk
1 dl havregrädde
1 banan
2 msk hampafrön
2–3 dadlar, helst medjool
½–1 tsk färsk ingefära, riven
1 tsk kanel, mald
½ tsk kardemumma, mald
1 krm nejlika, mald
1 krm pomeransskal, mald (eller en liten bit)

Gör så här

1. Värm havremjolk och grädde till cirka 50 grader.
 2. Häll över i mixer, blanda i övriga ingredienser och mixa.
 3. Servera i värmotåliga glas och toppa med kanel eller kardemumma.
- Tips!** Den här smoothien går bra att servera kall, använd i så fall kall havremjolk och – grädde, en fryst banan och lite is, om det behövs.

KÄNN PULSEN



KÄNN DIN PULS OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE



Riksförbundet
HjärtLung

Så enkelt minskar du risken för stroke

Slår ditt hjärta regelbundet?

En ojämn puls kan bero på förmaksflimmer som är den vanligaste rytmstörningen i hjärtat.

I Sverige beräknar man att närmare 100 000 personer är drabbade – utan att veta om det. Förmaksflimmer är i sig inte livshotande, men ger en ökad risk för stroke. Det beror på att flimret försämrar blodcirkulationen i hjärtats förmak vilket gör att det lättare bildas blodproppar.

Det är ovanligt att personer under 60 år har förmaksflimmer, men risken att drabbas ökar ju äldre man blir. Du kan enkelt ta reda på om ditt hjärta slår så som det ska genom att ta pulsen på ett korrekt sätt.

Lär dig hur på www.kannpulsen.se



Riksförbundet
HjärtLung

Känn Pulsen ingår i Riksförbundet HjärtLungs kampanj "Ljuset på!" som uppmärksammar dolda folksjukdomar. Känn Pulsen görs i samarbete med Pfizer och Bristol-Myers Squibb.

Att leva med TYP 2- DIABETES

Att få diagnosen typ 2-diabetes var inte bara oväntat utan också överväldigande för Torbjörn. Men han är långt ifrån ensam, runt tre till fyra procent av Sveriges befolkning har typ 2-diabetes.

Text: MOA JÄREFÄLL

Risken för typ 2-diabetes ökar med stigande ålder och bland landets 75-åringar räknar man med att minst tio procent har typ 2-diabetes, en sjukdom som generellt också har blivit vanligare.

– Det var för fem år sedan under en vanlig hälsokontroll som diagnosen konstaterades. Det i sig var inget dramatiskt, man tog ett urinprov och så konstaterades det att det var typ 2-diabetes, minns Torbjörn.

Även om själva diagnostiseringen var enkel så var reaktionen efter att ha fått diagnosen lite mer dramatisk.

– Först kände jag faktiskt att provsvaret måste vara fel, jag kan väl inte ha diabetes? Jag visste ingenting om diabetes innan och det är klart att jag blev orolig, skulle jag nu leva med det här livet ut, säger Torbjörn.

Torbjörn som är pragmatiker

vande sig vid tanken på att leva med diabetes och under åren har behandlingen förändrats.

– Direkt efter diagnosen var det bara att lägga om kostvanorna. Jag började dessutom motionera mer än vad jag hade gjort innan. Därefter togs ett nytt prov och det visade sig då att jag faktiskt hade bättre värden än innan, så det är verkligen ett gott råd, men jag hade fortfarande diabetes. Då sattes



Tio procent av landets 75-åringar har typ 2-diabetes.

jag på tablettbehandling morgon och kväll, berättar Torbjörn.

Tablettbehandling ges till en tredjedel av de som lever med typ 2-diabetes. Ytterligare en tredjedel behöver daglig insulinbehandling via injektioner. För Torbjörn visade sig tablettbehandlingen vara effektiv, däremot kom magen inte överens med tabletterna.

– Jag fick gå över till injektioner och i dag är det vad som gäller. Jag har vant mig vid injektionerna och samtidigt kollar jag mina värden kontinuerligt med Freestyle light som är en liten enhet jag använder hemma. Har man insulinspruta och mätutrustning är det enkelt att dosera vid behov, säger Torbjörn.

Sedan diagnosen har livet rullat på för Torbjörn förutom en förändring.

– Numera måste jag även kontrollera ögonen en gång per år då det är så att diabetes även kan påverka ögonen.

Enligt Diabetesförbundet har cirka

350 000 svenskar typ 2-diabetes och Torbjörn har några tankar på hur den som får diagnosen idag kan tänka.

– Det är viktigt att inte deppa ihop över diagnosen, det leder ingenstans. Istället ska du fokusera på dig och din kropp och ta hand om dig. Det gör du genom att exempelvis tänka på vad du äter och motionera, helst varje dag, säger Torbjörn.

Just matvanorna är något som Torbjörn har tagit till sitt hjärta och får han ge något extra råd på vägen till den som precis som honom lever med typ 2-diabetes är det att tänka på vad man stoppar i sig.

– Varierad kost, mera grönsaker, fasta mattider och att äta flera gånger per dag är mitt råd. Det funkar för mig. Att äta fullkornsbröd eller surdegbröd och så undviker jag vitt bröd och tyvärr även fikabröd.

FAKTA

Namn: Torbjörn

Bor: Dalarna

Familj: Ensamstående med barn och barnbarn

Gör: Pensionär

Senast lästa bok: Det mesta jag läser är på min iPad, fakta och historia.

DU KAN BIDRA TILL FLER LYCKLIGA SLUT.

Med ditt stöd kan fler människor ta klivet ur fattigdom för gott. Precis som familjen Sictimbale i Zambia gjort. De är ett levande exempel på att det finns hopp för alla som lider av hungersnöd och orättvisor. Genom hjälp till självhjälp ser vi till att människor i världens fattigaste länder får mat på bordet. Bli en del av vi-effekten och stöd något av våra **251 projekt i kampen mot fattigdom**. Världen behöver fler lyckliga slut.

Sms:a **WEEFFECT50** till **72900** så bidrar du med 50 kronor. **90** SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

**WE
EFFECT**
TILLSAMMANS MOT FATTIGDOM

Foto: Anders Hansson | 114/251

Barnen i familjen Sictimbale med Anasi Mabotu och Nzila i förgrunden i Zambia.

Barnsängsfeber är en svår febersjukdom som kan drabba nyförlösta kvinnor.

Barnsängsfeber

– en tragedi i medicinhistorien

Historien om Ignaz Semmelweis (1818-1865) är ett av de mest tragiska kapitlen i medicinens historia. Han påvisade klart att en enkel förebyggande åtgärd hade den mest välsignelsebringande effekt och kunde rädda tusentals kvinnor från döden. Dock möttes han av sin samtid mest med hån och misstroende, som säkert delvis bar skulden till hans senare sinnessjukdom och död genom en förgiftning snarlik den han ville rädda sina medmänniskor ifrån.

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi och f.d. överläkare och klinikchef på medicinska kliniken i Helsingborg.

Barnsängsfeber (*febris puerperalis* på latin) är en svår febersjukdom som kan drabba nyförlösta kvinnor (en livmoderinfektion med blodförgiftning). Förr i tiden, beskriven sedan antiken, var det en farlig, ofta inom några dagar dödlig sjukdom. Den orsakas främst av bakterien *Streptococcus pyogenes*, och behandlas numera med antibiotika. Sjukdomen har liksom blodför-



Ignaz Semmelweis

giftning väldigt växlande former och symtombilder. Den var ganska vanlig på lasarett och barnbördshus, där ansamlingar av smittämnen fanns. 1664 iaktogs barnsängsfebern på sjukhuset Hôtel Dieu i Paris och vid samma tid gav den engelske kliniker Thomas Willis en utförlig beskrivning av sjukdomen. Sen dess har den i större eller mindre epidemier hemsökt nästan alla världens barnbördshus. I

Sverige drabbades på 1860-talet cirka 0.08 procent av dem som förlöstes på landsbygden, 0.81 procent i städerna men så mycket som 5.61 procent som förlöstes på barnbördshus. Insjuknandet hade minskat till 0.11 procent, respektive 0.12 procent och 0.07 procent till år 1900.

I samband med ett utbrott av barnsängsfeber i Aberdeen, 1789-1792, påvisade den skotske förlossningsläkaren Alexander Gordon för första gången att sjukdomen spreds från fall till fall av dåtidens läkare och barnmorskor. Den amerikanske läkaren Oliwer Wendell Holmes (tillika poet och en av den amerikanska litteraturens främste) höll 1843 ett föredrag om sjukdomens smittsamhet och rekommenderade byte av kläder och grundlig tvättning med klorkalklösning samt att läkare inte

fick hantera en förlossning förrän efter att 24 timmar hade gått sen en obduktion av personer som dött i barnsängsfeber, bukhinneinflammation eller rosfeber.

På Allmänna sjukhuset i Wien fanns under 1800-talet två förlossningsavdelningar, klinik 1 och klinik 2. Klinik 1 där läkarstudenterna fick sin utbildning i förlossningskonsten hade ett mycket dåligt rykte pga. hög förekomst av barnsängsfeber. Ungefär 10-15 procent av mödrarna avled och en månad, oktober 1842, var dödligheten så hög som 29.33 procent. Detta var så mycket märkligare som den i samma byggnad belägna klinik 2, där barnmorskorna utbildades var jämförelsevis skonad från den fruktade sjukdomen, cirka 3 procent avled där vilket var ungefär som på alla

andra förlossningsavdelningar. Detta förhållande var välbekant för allmänheten. Det kunde inträffa att hjälpsökande barnaföderskor kastade sig på knä i farstun och bönföll om att inte bli intagna på den ökända läkaravdelningen. Om de ändå blev intagna där hände det också att de flydde genom fönstren. Många hade undrat över denna stora skillnad och det antogs att den ingrodda fruktan för barnsängsfeber på klinik 1 höll igång sjukdomen när den nu en gång var uppkommen där. Varje gång en döende moder skulle få den sista smörjelsen gick en korgosse, ringande i en silverklocka, före den tillkallade prästen. Denna påminnelse om dödsängelns trägna besök pinade i all synnerhet en ung underläkare – Ignaz Semmelweiss.

Ignaz Philipp Semmelweis, 1818-1865, var en ungersk läkare som 1846 fick en underläkartjänst vid förlossningsavdelningarna. Han började undra över skillnaderna mellan de två avdelningarna som verkade lika och tog emot samma sorts patienter. Den enda skillnaden var att förlossningarna sköttes av läkarstudenter på klinik 1 och barnmorskeelever på klinik 2. Han trodde att det fanns en ”atmosfärisk” störning på klinik 1 så han lät klinikerna byta avdelningar, men olyckligtvis fortsatte då den höga dödligheten att skörda offer på den nya avdelning 1 medan avdelning 2 med barnmorskorna, hade samma låga dödlighet. Semmelweis noterade också att om gravid kvinna redan hade blivit förlöst hemma eller under transport till sjukhus så fick hon sällan barnsängsfeber.

När Semmelweis återkom till Wien efter en semesterresa till Venedig tidigt på våren 1847 möttes han av den smärtsamma nyheten att hans gode vän, den unge och framstående patologen Jacob Kolletschka, avlidit i en likförgiftning efter att en obducerande student råkat sticka honom i fingret. När Semmelweis granskade obduktionsfynden slogs han av likheten med de typiska fallen av barnsängsfeber. Semmelweis drog slutsatsen att samma gift som dödat Kolletschka genom att från ett lik tränga in i såret också var det som framkallade barnsängsfeber. Det var således, tänkte sig Semmelweis, så att studenterna medförde giftet på sina händer när de gick från obduktionssalen till förlossningsavdelningen och smittade ner patienterna vid sin inre undersökning av fosterlägena. Semmelweis trodde det var en organisk förruttnelseprodukt som kanske inte var begränsad till liken utan kunde förekomma i svårt inflammerade sår. Denna slutsats fick stöd i annan observation. En kvinna kom in till förlossningsavdelningen med ett svårt inflammerat sår i underlivet. Av de 12 kvin-



Foto: SHUTTERSTOCK

nor som undersöktes i följd efter henne, dog 11 i barnsängsfeber!

Efter detta bestämde Semmelweis att all inre undersökning på klinik 1 (med läkarstudenterna) skulle föregås av handtvättning med klorkalk (samma åtgärd som Holmes, Semmelweis ovetande, hade föreslagit ett par år tidigare). Denna förändring hade påtaglig effekt så att dödligheten på kliniken sjönk från i det närmaste 10 procent till omkring 4 procent under det första året och sjönk sen ändå mera ner till i det närmaste 1 procent - dvs. lägre än på barnmorskeavdelningen. Denna häpnadsväckande framgång blev Semmelweis olycka.

Hans resultat imponerade på flera av den s.k. nya wienerskolans ledande män (Ferdinand von Hebra, Joseph Skoda, Carl von Rokitansky). Men de flesta andra och i synnerhet hans chef, Klein, liksom hans närmaste yrkesbröder i Wien ställde sig helt oförstående till den nya läran. Detta omnämnas också av en svensk läkare, Elis Essen-Möller från Lund, som studerade i Wien som skrev om Klein – ”ju mindre som sägs om honom desto bättre”. Opponenterna hävdade att barnsängsfeberns avtagande självfallet inte berodde på klorkalken utan på att den stående ”sjukdomskonstitutionen” höll på att lägga sig, som så många gånger tidigare varit fallet.

Motståndarna lyckades förbittra Semmelweis’ tillvaro i Wien så till den grad att han snabbt fick flytta till Budapest, som praktiserande läkare. Där fortsatte han att pröva värdet av sin metod och

gav 1861 ut en större sammanfattning av sina då 15-åriga undersökningar över barnsängsfeberns orsaker, natur och förebyggande. Han framhöll här att barnsängsfeber inte är någon specifik sjukdom utan endast en variant av allmän varbildning, samma sjukdom som var så vanlig på alla kirurgiska kliniker, världen över. Inte heller denna avhandling ledde till någon form av uppskattning av hans insats.

Han sände brev till sina vedersakare att de med sin vrånghet mördade barnsängskvinnor, han skrev till regeringar i många länder att de genom föreskrifter skulle göra slut på den vansinniga undergången av nyblivna mödrar i tusental. Själv förebrådde han sig för alla de liv som han själv hade förorsakat med sin tidigare obduktionsverksamhet.

Sommaren 1865 blev det klart att Semmelweis blivit sinnessjuk. Hans obalanserade och svåra humör hade blivit för mycket. Den gamle vännen och beskyddaren von Hebra fick honom överförd till ett sinnessjukhus i Wien. Vid ankomsten dit hade han en infektion i ett finger som han ådragit sig vid en obduktion. I den allmänna bestörtningen fäste ingen avseende vid fingerskadan som utvecklade sig till en blodförgiftning med dödlig utgång. Obduktionen av Semmelweis skall ha skett i samma rum som obduktionen tidigare av Kolletschkas.

Semmelweis hade oturen att vara ute i förtid och först några år efter hans död inträffade den revolutionerande förändringen i sårbehandling med strävandet efter sterilitet vid kirurgiska operationer.

Det som slutligen gjorde slut på diskussionerna om uppkomsten av barnsängsfeber var ett möte i medicinska akademien i Paris 1879, 32 år efter Semmelweis genombrott. En gynekolog var just i färd med att fördöma teorin om kontaktinfektion (smittämne) vid barnsängsfeber när en man bland åhörarna avbröt honom. Mannen gick upp på podiet och ritade en rad punkter på svarta tavlan, som skulle föreställa streptokockbakterier, och sa lugnt ”Min herre, här är ert smittämne”. Gynekologen svarade inte för mannen var Louis Pasteur, professor i kemi vid Sorbonnes universitet.

Referenser:

1. Knut Haeger; The illustrated history of surgery. AB Nordbok, Göteborg, 1988.
2. Tore Nilstun, Rurik Löfmark; Hur Semmelweis kombinerade till synes oförenliga idéer. Läkartidningen nr 36, vol. 102, sid 2482-2487, 2005.
3. Robin Fähræus; Läkekonstens historia, del III, Bonniers förlag. 1950.
4. Alf Sagnér; Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö. 1980.



Vadkramper? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

Magnesium Diasporal 300mg är ett mineralläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. Magnesium Diasporal är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist.

Tecken på magnesiumbrist kan vara att du känner dig skakig, har muskelryckningar eller vadkramper.



Magnesium Diasporal 300mg säljs receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

Konsumentkontakt
0270-42 58 30
info@biosan.se | www.biosan.se

biosan
Vår idé - livskvalité

Kontakta läkare om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 20 dagar. Magnesium Diasporal ska inte användas till barn och ungdomar under 18 år. Läs bipacksedeln nogga före användning.



Olika te har olika egenskaper.



Foto: SHUTTERSTOCK



Det nyttiga teet

Te är inte bara gott och väldoftande utan enligt flera forskningsrapporter även nyttigt. Hur nyttigt, och vilka egenskaper teet har beror lite på färg och smak.

Text: ANDERS ÅKER

Svart te

Den allra vanligaste sorten te är svart te. Svart te baseras på oxiderade blad från tebusken och kan smaksättas på många olika sätt. En kopp svart te sägs kunna sänka ditt blodtryck, hämma bakterietillväxt och främja din kropps avgiftningsprocesser. Svart te är även rikt på flavonoider som ger ett naturligt skydd mot hjärt- kärlsjukdom och motverkar de negativa effekterna av kolesterol. Undersökningar har visat att de flavonoider som finns i svart te precis som antioxidanter i grönt te skulle kunna förebygga cancer.



Grönt te

Till skillnad från när man tillverkar svart te så oxideras inte tebladen när man tillverkar grönt te. Det bidrar till att grönt te har en högre andel antioxidanter. Grönt te innehåller polyfenoler som skyddar cellerna mot skador och åldersrelaterade sjukdomar. Det är även polyfenoler som sägs hämma cancer. Vissa studier har även visat att för den som vill gå ner i vikt kan ett dagligt intag av grönt te vara bra då ämnesomsättning och mättnadskänslan påverkas gynnsamt av grönt te.



Vitt te

Grönt och svart te görs av tebuskens blad medan basen i vitt te utgörs av skott och knoppar från tebuskarna. Det gör att vitt te har ett maximalt näringsinnehåll. Vitt te ska enligt amerikanska studier ha en positiv inverkan mot virus och bakterier och i Kina används vitt te vid förkylning. Anledningen är att vitt te också har en febernedsättande effekt. En vanlig huskur är att också använda vitt te i samband med magsjuka.



Rött te

Rött te kommer från en afrikansk järneksbuske som enbart finns i Sydafrika. Rött te, som också kallas rooibos, är egentligen inget te utan en rödfärgad dryck som är naturligt fri från det koffein (tein) som finns i andra tesorter. Har du problem med att sova efter att ha druckit en kopp te går det utmärkt att dricka rött te av just den anledningen. Rött te sägs vara bra mot astma, hösnuva, eksem, sömnlöshet och även förhindra uppkomst av allergier och lindra besvär med magen. Rött te är rikt på zink, magnesium, kalcium och antioxidanter.



Foto: SHUTTERSTOCK

Att lära av livet

Många av oss har turen att leva ett liv där det mesta fungerar; vi har ett arbete eller skola att gå till, vi har pengar så vi klarar oss och vi har människor omkring oss som bryr sig om och vill oss väl. Det mesta går troligtvis på rutin och av gammal vana. Beroende på vilka vi är, och var vi kommer ifrån, så har vi olika mycket behov av trygghet – och vi formar vårt liv efter det.

Men ibland rubbas vår rutinmässiga och trygga vardag, och vi behöver tänka om. Livet gör så med oss ibland. Kanske för att skaka om oss lite och för att vi inte ska ta saker och ting för givet. Så ser min personliga tolkning ut. Utmaningar och svårigheter i livet ställer oss inför minst två olika val – agera eller inte agera. Antingen väljer vi att vässa våra sinnen och försöka komma på en lösning, eller så väljer vi att sticka huvudet i sanden och hoppas på att det snart går över.

Om vi väljer att agera kommer vi utvecklas som person, och lära oss nya saker om oss själva – alldeles oavsett om vi når den lösning vi hoppats på eller inte. Viljan och modet kommer att ge oss nya insikter och ny styrka. Även om vi inte lyckats lösa den situation vi hamnar i så kommer vi få ny kunskap och erfarenhet, som kan hjälpa oss en annan gång då vi ställs inför en liknande situation. Om vi väljer att stänga av, och vägra eller inte våga se – så sviker vi kanske andra, men framför allt oss själva.

Livet erbjuder oss många chanser att utvecklas och lära nytt. Om vi har förmånen att leva ett långt liv, så kommer vi att få många möjligheter att prova vår förmåga i stort och i smått. Möjligheter att lära finns i olika skeden

och sammanhang genom livet – men det är upp till dig att se och upptäcka dessa. Ingen-ting i livet är gratis. Vi behöver ge för att ha chansen att få.

Vad pågår i ditt liv just nu? Finns det något – eller någon – som skulle behöva din uppmärksamhet? Finns det innerst inne en önskan om att prova nya vägar i livet, som du hittills inte vågat agera på? Bara du har svaret på den frågan. Mitt råd är – våga stanna i tanken och låt inte räslorna styra.

Text: MARIE-LOUISE BROTH



Marie-Louise Broth arbetar som samtals-terapeut och har även fokus på frågor kring medberoende. Hon leder även grupper för personer som vuxit upp i en familj med beroendeproblematik eller som lever med detta i nära relation

Livet erbjuder oss många chanser att utvecklas och lära nytt.

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

DOKTORN på Seniormässan

Cirkelvepan i
taket lotsade
besökarna rätt.



Den 18-20 oktober ställde vi ut på Seniormässan i Stockholm och det blev likt förra året en succé! Stort tack till alla er som kom och besökte oss! Här är bilder från hur det såg ut. Utöver våra monteraktiviteter hade vi en daglig föreläsning på temana livslust, matlust och hjärtlust. Föreläsningarna var i samarbete med RFSU, Arla och Pfizer.

Under mässan samtliga dagar och öppet-
tider hade vi en sjuksköterska på plats
som lärde ut hur och varför det är viktigt
att man tar pulsen.



Alla besökare som
ville fick en snygg
tygkasse med
DOKTORN-loggan.
Perfekt att lägga
Tidningen DOK-
TORN i!



Varje dag ge-
nomförde vi en
undersökning.
Genom att svara
på en kort enkät
fick besökarna
chans att vinna en
ipad mini.



På mässans andra
dag gästade Arla
vår monter och
delade ut smakprov
av deras närings-
dryck Protino. Det
var så uppskattat
att smakproverna
tog slut framåt
eftermiddagen!

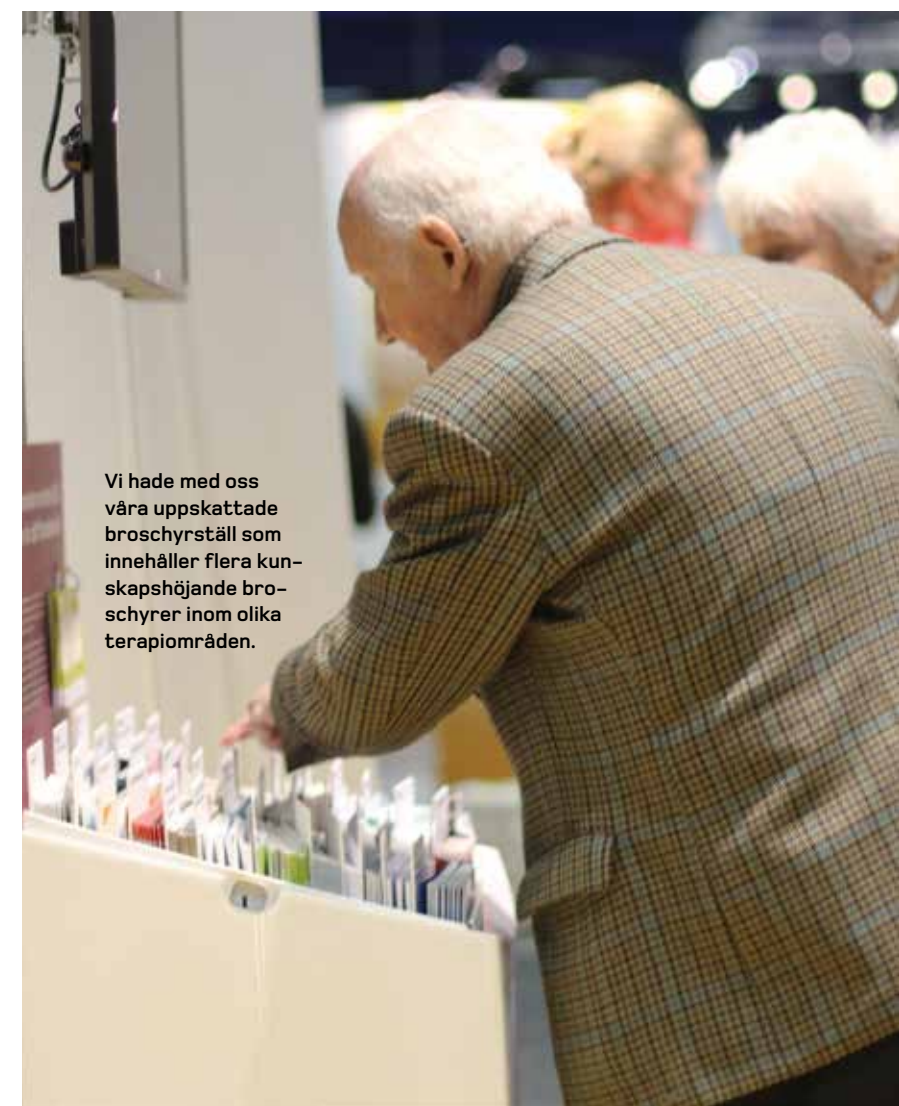


VINNARE AV EN IPAD MINI!

Att gissa hur många omega 3-kapslar det
rymdes i burken var det många som klurade
på. Rätt svar var 344 st och allra närmast –
och därmed vinnare av en ipad mini – var:

Dag 1: Solveig Tollerud, Skogås
Dag 2: Kåre Karlsson, Järfälla
Dag 3: Viena Rylander, Farsta

Grattis till er som vann! Ni har blivit kon-
taktade via mejl och kommer få ert pris
hemskickat inom kort.



Vi hade med oss
våra uppskattade
broschyrställ som
innehåller flera kun-
skapshöjande bro-
schyrer inom olika
terapiområden.

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

DOKTORN SYNS I MEDIERNA

I våras inledde vi ett samarbete med en PR-byrå och nu börjar arbetet bära frukt. I somras fick vi ut en nyhet om långa väntetider i hudcancer-vården och nu under hösten har det fortsatt i samma anda. Bland annat publicerades en debattartikel av vår chefredaktör Anders Åker i Metro, samt att vi hade en helsida i Aftonbladet om hur viktigt det är för seniorer att röra på sig.



BESÖK HOS MEDIEBYRÅERNA

Under hösten har Add Health Media varit och besökt mediebyråer ihop med neuropsykologen Gabriella Svanberg för att föreläsa om stresshantering och hur man undviker att gå in i väggen.

STRAMA INFORMERAR OM ANTIBIOTIKARESISTENS

Stärk ditt eget försvar och skydda dina goda bakterier. Det gör du bäst genom att inte använda antibiotika i onödan. Organisationen STRAMA Stockholm verkat för minskad antibiotikaresistens och har en informationskampanj om hur antibiotika används på bästa sätt. Kampanjen finns i väntrums-TV, Tidningen Doktorn, Doktors broschyrställ samt på Doktorn.com och kommer att nå miljoner patienter i väntrum och på internet närmsta året.

Årets julgåva – vi stöder We Effect

Tack alla annonsörer och kunder – även i år ger vi en julkupp till de som behöver! Årets julkupp från Add Health Media går till organisationen We Effect.

We Effect arbetar bland annat med projekt i södra Afrika. Idag lever cirka 35 miljoner människor med HIV, av dessa uppskattas nära 70 procent leva i södra Afrika. För Add Health Media är det viktigt att stödja We Effects arbete att öka kunskapen om HIV och aids, motverka stigmatisering och diskriminering samt bekämpa spridningen av HIV.

Människor som lever i slumförhållanden är mer sårbara för att smittas av HIV. Med förbättrade bostadsförhållanden ökar tillgången till hälsovård, riskbeteenden minskar och dödsfallen går ner. Ett exempel är att 50 kronor gör det möjligt att utbilda 5 bönder i Zimbabwe i hur de bäst odlar sötpotatis. En energirik gröda som är livsnödvändig för människor som drabbats av HIV och aids då kroppen hos HIV och Aids-drabbade personer förbrukar cirka tjugo till trettio procent mer energi. Sötpotatis är dessutom en torktålig gröda som bättre står emot de tilltagande klimatförändringarna som drabbar dessa regioner. Genom utbildning kan familjerna även få ett överskott av jordbruksprodukter vilket ger inkomster för läkarvård och skola.

Var med du också och stöd We Effects projekt i världen – flera kan göra mera!

■ We Effects Plusgiro: 90 10 01-8.



DOKTORN

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV?

Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

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

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

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

Vi ökar på webben!

Doktorn.com fortsätter att stiga i popularitet – i oktober hade vi 1178 000 sidvisningar och 655 000 användare, vilket betyder att vi har fler visningar och besökare än någonsin! Det tyder på att Doktorn.com är ett självklart val när man vill veta mer om medicin, hälsa och välbefinnande.

1178 000

sidvisningar i oktober.

NORDISK VÄNTRUMS-TV

Nordisk Väntrums-TV (NVTV) ställde ut på dentalmässan Swedental 16-18 november i Älvsjö eftersom vår kanal visas på över 1 000 skärmar i tandvården.

Nytt i väntrums-TV: Nu visas nya avslappningsövningar som man kan göra i väntrummet. Övningarna har tagits fram exklusivt för NVTV i samarbete med Yogobe.

Snart i väntrums-TV: STRAMA kommer att börja visa film om att minska användningen av antibiotika i onödan.

Temafilmer: Just nu visas temafilmer för förkylning, mage & tarm samt rökstopp.

Nya broschyrer i ställen.

Har du urinläckage eller svårt att tömma blåsan?
- Information och tips för män

ATT LEVA MED KOL

NYTT I BROSCHYRSTÄLLEN!

Våra kostnadsfria broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden. Broschyrerna är gratis att ta med sig hem.

FÖR KVINNORS HÄLSA

Som medlem i 1,6 & 2,6 miljonerklubben kan du förbättra kvinnors hälsa.

Låt dig inspireras! Delta i våra livsstilsseminarier, läs vår tidning och våra böcker. Stöd den medicinska forskningen.

Ny Webbserie: "Kvinnor & Hälsa - Alexandras hörna" som kommer sändas varje vecka fram till jul.



Följ oss på Facebook, Instagram och Youtube.
Bli medlem - ge bort ett medlemskap i Julklapp!
www.1.6miljonerklubben.com eller 08-20 51 59

Vi får ibland in spännande tips från våra läsare och här kommer ett av dessa från Anne-Lie i Göteborg som berättar om hur hon piggar upp sig själv och sin omgivning i vintern. Vi tyckte det var så pass bra att vi delar med oss av detta!

Hej! Jag ville bara säga att det skrivs mycket om hur vintermörkret påverkar oss och hur trött och nere man kan bli av det. Jag försöker undvika att tänka så genom att helt enkelt sluta prata negativt om årstiden, jag pratar med mina vänner och kollegor om hur härligt det är med vinter. Hur skönt det är att årstiderna ändras och att vi lever och mår bra. Hur vi kan tända ljus hemma, göra det mysigt eller klä på oss ordentligt och ta långa promenader i rätt kläder. Jag försöker sprida värme och glädje även på vinterhalvåret och det smittar av sig, jag märker skillnad hos mina vänner som då också börjar prata om det positiva. Så istället för att bara prata om det negativa med att det är vinter, börja prata om det positiva, det hjälper och sprider positiviteten vidare!"

Anne-Lie, Göteborg



Foto: SHUTTERSTOCK



SOLROSEN

Jag var ute med hunden och föll riktigt illa i höstas. Nu vill jag rikta ett tack till alla medmänniskor, de som tog hand om min hund, de som hjälpte mig när jag låg där på marken. Jag fick även ett sår i huvudet som ni hjälpte mig ta hand om innan ambulansen kom. Och till ambulanspersonalen, personalen på akuten och alla andra, tack, ni var så omtänksamma och hjälpsamma. Ni frågade mig om min hund och såg till att vi båda hade det bra och kommit till rätta. Det finns verkligen fantastiska människor i denna värld!"

Gunnar, Örebro

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, redaktionen@addhealthmedia.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Märk med "Solrosen" så kommer det alltid rätt. **Tips!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!

Findus Special Foods



Jag har fått tillbaka energin att leva och är inte längre rädd för att sätta i halsen.

Att äta är en av livets mest naturliga delar. Vi tar det för givet. En måltid associeras med underbara dofter, smaker och synintryck. Vi tänker oss trevligt sällskap och ett gott samtal – en stund som blir en av dagens höjdpunkter.

När detta ändras drabbas vi människor hårt både psykiskt och fysiskt. De flesta som lider av ät- och sväljsvårigheter drar sig undan och slutar efterhand att försöka äta. De ger upp, går ner i vikt och lever ofta i en ensam kamp för att hitta ett nytt sätt att leva.

Med konsistensanpassade produkter och utbildning skapar Special Foods matglädje där livet sätter begränsningar. Produkterna ser ut som den vanliga maten. De finns i ett brett utbud för att kunna varieras efter den vanliga menyn och väcka en slocknad aptit.

För mer information, kontakta oss på **020-88 61 00** eller specialfoods@se.findus.com. Du hittar oss även på specialfoods.se



Upplev skillnaden

NAMN

ADRESS



FLER KORSORD

Läs mer om
prenumeration
på nästa sida

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 3/2016



Köp eller läs mer på
www.winstseries.com

RHINO HORN* avlägsnar
sm, bakterier och allergener.
nytt namn till **RHINO HORN**

ET!
Junior-
ek!

YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Två prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Litomoves nyponkapslar innehåller nypon som bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Litomove har vidareutvecklats till ett kärnfritt nyponpulver med Rosenoider®. Under mer än tio års tid och i över 20 länder har Litomove nyponpulver använts för att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Genom forskning och ny patentsökt tillverkningsprocess behövs numera endast en halverad dagsdos av Litomove. Det betyder att du bara behöver ta tre kapslar per dag mot tidigare sex kapslar.

LactiPlus är en av Sveriges mest väletablerade produkter inom kategorin och har funnits på marknaden i 15 framgångsrika år. LactiPlus innehåller en väldokumenterad och bred sammansättning av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar, kombinerat med vitamin C och selen för immunsystemets normala funktion samt kalcium för matsmältningsenzymernas normala funktion. LactiPlus kan användas av personer som är laktosintoleranta och allergiska mot mjölkprotein, soja och gluten.



Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt. Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770-45 71 28.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.

☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I FEBRUARI

TEMA:

**Gluten- och
laktosintolerans**

**Pollentider –
medicinera din
allergi i tid!**

**Ögonsjukdom
hos hundar**

Det stora numret om

smärta

– när det gör ont!

ATT LEVA MED DEPRESSION

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?



Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

- Enkel att använda
- Effektiv och naturlig produkt
- Kan användas av vuxna och barn över 1 år

Läs bipacksedeln före användning. Ytterligare information på vaxol.se

Torra ögon bör behandlas individuellt



Välj eller kombinera ur vår produktserie



Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårffilmens lipidskikt - därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8 % har enbart behov av tårersättning och cirka 26 % har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meibomska körtlarna.

tearsagain® **BlephaCura®**

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se



ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950