

DOKTORN

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

Stora numret om
**SÄLLSYNTA
DIAGNOSER**

**MÄTT
PÅ VEGO**

– utmana fördomar
om vegetarisk mat

**Tips
för god
tarmhälsa**

**Så kan du
minska
din ångest**

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

Imhotep

**VÄRLDENS
FÖRSTA
LÄKARE**

**Lag om
rökfri
skolmiljö
önskas**

**Anna
Bergendahl**

– melodifestivalvinnare
och läkarstudent

**Så undviker
du shopping-
hysteri**

**Rödbetar kan
stoppa myggen**

Astma

– nya riktlinjer
för behandling

**Läs mer på
doktorn.com**



Tänk med magen när du tar antibiotika

Att äta antibiotika påverkar tarmfloran, kan orsaka obalans i magen och i värsta fall diarré. Precosa är ett probiotiskt läkemedel och innehåller en unik jäststam som är naturligt tålig mot antibiotika. Därför kan du ta Precosa tillsammans med antibiotikakuren för att förebygga diarré och skydda tarmen.

Fråga på ditt apotek om du vill veta mer.



Precosa (*Saccharomyces boulardii*, stam CNCM I-745) kapsel, hård 250 mg eller pulver till oral suspension, dospåse 250 mg. Hos vuxna och barn från 2 års ålder som profylax mot antibiotikaassocierad diarré. Pulvret i dospåsen kan användas till barn från 2 år och kapsel till barn från 6 år. Behandlingen bör inte pågå i mer än högst 4 veckor. Använd inte om överkänslighet mot den aktiva substansen eller mot något hjälpämne, allergi mot jäst, om du har central venkateter eller nedsatt immunförsvar. Kontakta läkare vid svår diarré som inte förbättras efter 2-3 dagar, trots behandling med Precosa. Eller vid feber, blodig eller slemmig avföring, samt symtom på uttorkning. **Läs bipacksedeln före bruk.** Ytterligare information: Biocodex AB, Knarrarnäsgatan 7, 164 40, Kista, info@biocodex.se. 01/2020.

Läs mer på www.precosa.se.

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:
doktor.prenservice.se/kundtjanst
Tel: 08-52 21 83 28
Adress:
Flowy
Box 3217
103 64 Stockholm
Pris i Sverige:
4 nr för 199 kr inkl. moms

DOKTORN

Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
DOKTORN utkommer 4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom
08-648 49 00
johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör

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

Annonsbokning

Fredrik Sjövall, försäljningschef
0708-16 61 91
fredrik.sjovall@addhealthmedia.com
annons@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: Janne Danielsson/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.



Hoppas du blir inspirerad!

Hej igen,

det känns oerhört kul och spännande att vara tillbaka som ansvarig för Tidningen DOKTORN! Jag ska göra allt jag kan för att på bästa sätt ta över stafettpipen från min kollega Anders Åker, som kommer att ha fullt upp med doktor.com, en av Nordens största sajter inom medicin och hälsa.

Jag är stolt över att presentera första numret på nya året och vi tar upp allt ifrån sällsynta sjukdomar, som inte är så ovanligt, till nya internationella riktlinjer vid astmabehandling och psykologens tips vid panikångest. Anna Bergendahl, sångerska och läkarstudent som återigen är aktuell i Melodifestivalen, berättar om när hon fick sin första panikångestattack och vad som har hjälpt henne. Ja, psykisk ohälsa är vanligt och tyvärr finns det fortfarande en stor okunskap som ger förutfattade meningar.

Eftersom jag själv är under tillfriskning från utmattning, brinner jag lite extra för detta område. Min tanke är att jag i varje nummer lyfter någon form av psykisk ohälsa eller hälsa, för att öka kunskapen och minska stigmatiseringen.

Jag vill inspirera och får själv inspiration från böcker. Jag minns en bok jag läste för barnen för många år sedan (de är tonåringar idag och vägrar numera att lyssna på mammas sagor) och den handlade om att en person var irriterad och tog ut det över kassörskan i affären som blev på dåligt humör mot en medpassagerare på bussen, på vägen hem från jobbet. Denna medpassagerare var därför sur mot partnern när hen kom hem. Partnern blev då på uruselt humör och tänkte precis snäsa åt barnen, men hejdade sig i sista stund och tog istället en rask promenad. Hen valde att flytta fokus och vända sitt trista humör och kom hem och kramade barnen och sin partner. Där bröts den negativa cirkeln och vi har alla ett val att fortsätta att sura eller att "vända sitt humör" och därmed bli trevligare mot de man möter. Jag brukar tänka på sagan när jag själv inte känner mig på topp, så att mitt humör inte behöver gå ut över omgivningen. Ibland lyckas jag och ibland inte, men medvetenheten ökar chanserna att lyckas.

Jag önskar dig en trevlig läsning och hoppas att du blir inspirerad och lär dig något nytt.

Pernilla Bloom

Pernilla Bloom,
chefredaktör
pernilla.bloom@addhealthmedia.com

Ps! Som alltid tar vi gärna emot ris och ros, tankar och funderingar och glada tillrop, så maila mig eller ring 0733-648 497. Din åsikt betyder mycket!



PIGGA ÖGON

Återfuktar torra, irriterade och trötta ögon och gör dem pigga igen!



VERKAR PÅ VATTENLAGRET

Utan konserveringsmedel och hållbara i 6 månader!



VERKAR PÅ LIPIDLAGRET

Vi finns på apotek och hos optiker

Telefon: 042-14 12 25 • E-post: piggaogon@medilensnordic.com • www.piggaogon.com
Tillverkare: Ursapharm, Tyskland


medilens



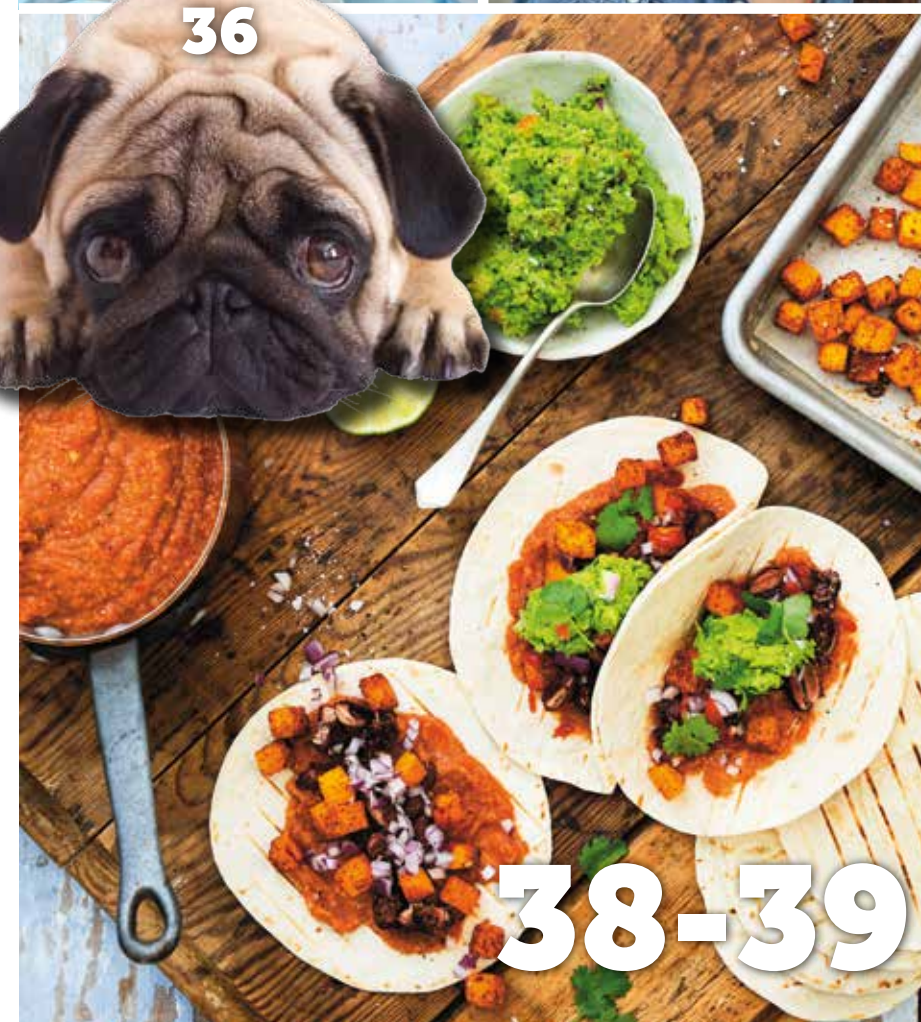
12



22-23



36



38-39



40-43



48-51

innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 6-11 Aktuellt
- 12 Barnens hälsa
- 14-21 Sällsynta diagnoser
– muskeldystrofi och addison
- 22-23 Astma – välj
kombinationsbehandling
- 24-35 Fråga Doktorn
- 36 Djurens hälsa
- 38-39 Köket:
Vegetariskt
- 40-43 Anna Bergendahl om
melodifestivalen och ångest
- 44-46 Tarmfloran påverkar vår hälsa
- 48-51 Pernillas sidor – om ångest
- 52-54 Medicinhistoria:
Imhotep – den första läkaren
- 56-57 Korsord
- 59 Nästa nummer



44-46



Kosten påverkar hur pigga spermerna är

Spermerna påverkas av vad man äter, och förändringarna märks snabbt. Detta enligt en ny studie av forskare vid Linköpings universitet. I studien fick 15 yngre, normalviktiga, icke-rökare följa en diet, där de försågs med allt som de skulle äta under två veckor. Dieten baserades på en hälsosam kost som följde de nordiska näringsrekommendationerna förutom att den andra veckan la forskarna till socker, motsvarande 3,5 liter läsk eller 450 gram godis, om dagen. När den aktuella studien började hade en tredjedel av deltagarna låg spermierörighet. Rörligheten är en av flera faktorer som påverkar spermie kvaliteten, och andelen personer med låg spermierörigheten i studien motsvarar hur det brukar se ut i en befolkning. Till forskarnas förvåning visade det sig att under studiens gång fick alla männen normalhög spermierörighet. Forskarna poängterar att man inte kan avgöra att det var just sockret som låg bakom effekten, eftersom det kan vara någon komponent i den hälsosamma grunddieten som påverkade spermerna positivt.

TANDLOSSNING ÖKAR RISKEN FÖR HJÄRTSJUKDOMAR

Enligt forskning är det viktigt att tandläkare analyserar de panoramaröntgenbilder som tas inom tandvården. Den inflammation som skapas vid tandlossning kan skapa fettbildning och plack i ådrorna i övriga kroppen. Viveca Wallin Bengtssons forskning ingår i den nationella äldre studien SNAC, med syftet att kartlägga äldres vårdbehov. Studien visar att:

- äldre personer med tandlossningssjukdomar löper ökad risk för att dö
- att de oftare har förkalkningar i halspulsådern jämfört med personer som inte har det
- att förkalkning har ett samband med hjärt- och kärlsjukdomar
- att personer med tandlossning ofta drabbas av hjärtsjukdomar.

10 viktiga funktioner i din tarmflora

1. Nedbrytning av näringsämnen
2. Uptag av näringsämnen
3. Aktivering av immunsystemet
4. Stimulering av tarmrörelserna
5. Produktion av B- och K-vitaminer
6. Utsöndring av hormoner
7. Spjälkning av kostfibrer till kortkedjade fettsyror
8. Vidmakthålla tarmens barriär mot omvärlden
9. Energiutvinning av födoämnen
10. Skydd mot sjukdomar

Källa: SymbioMe.io – för den som vill veta mer om sin tarmflora! Eller Läs mer på www.doktorn.com/alltomdintarmflora



Förlåtelse som gåva – bra för båda parter

Per-Erik Milam, forskare i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet, föreslår att förlåtelse kan vara den bästa presenten. Förlåtelse är en gåva som är välgörande för båda parter – för den som förlåter likväl som för den som blir förlåten. – Jag har nyligen börjat fundera på givandet av gåvor i anknytning till mitt forskningsprojekt om förlåtelse. Många filosofer och teologer tänker på förlåtelse som en gåva, något som ges fritt och inte kräver något i gengäld. Och psykologer har visat att förlåtelse är en kraftfull handling för både förlåtna och förlåtande, säger Per-Erik Milam.

Foto: SHUTTERSTOCK

IBS-testet – ny succé-kampanj från DOKTORN

Efter succén med Migräntestet har DOKTORN nu lanserat IBS-testet som den inledande veckan hade över 60 000 besök. Genom Schibsteds nätverk når kampanjen 8 miljoner svenskar varje vecka och sätter fokus på att många går med magbesvär utan att veta att det egentligen är IBS. Den funktionella mag- och tarmstörningen beräknas enligt undersökningar drabba 10 till 15 procent av befolkningen. Att symtomen kan vara gaser i magen, oregelbundna toalettvanor och magsmärtor gör att det inte sällan tolkas som andra magbesvär. IBS-testet är framtaget i samarbete med experter från Belly Balance och kan identifiera om man lider av IBS, för att på så sätt få korrekt behandling. På www.doktorn.com/ibstestet kan du som är intresserad göra IBS-testet.

KRITIK MOT PSORIASISVÅRDEN

För att få tillgång till bäst vård och behandling för psoriasis kan det ha stor betydelse var i landet man bor. De regionala skillnaderna är nämligen betydande. Det slår Socialstyrelsen fast i en ny rapport. I mars 2019 kom Socialstyrelsen med nya nationella riktlinjer för vård av psoriasis, och när myndigheten nu följt upp hur det gått är resultatet nedslående:

- Behandlingar följs inte upp. Endast hälften av patienterna erbjuds en individuell genomgång av levnadsvanor och riskfaktorer.

- Användningen av effektiva biologiska läkemedel ökar, men fortfarande behöver en del patienter så kallad klimavård. Men norr om Dalälven erbjuder ingen av regionerna klimavård alls.
- Medicinsk fotvård har hög prioritet men den erbjuds endast i hälften av regionerna. Att ha psoriasis på fötterna ger ömma fotsulor och gör det svårt att gå.

Missa inte! Mer om psoriasis i nästa nummer!

Källa: www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/stora-regionala-skillnader-i-psoriasisvarden/



Så undviker du att falla för shoppinghysterin

Black Friday lockar konsumenterna att handla mer. Samtidigt nås vi dagligen av klimtrapporter med uppmaningar till förändrade konsumtionsvanor. – När vi shoppar är en viktig trigger hur ”alla andra” gör, vilket är en orsak till att handeln fortsätter slå nya rekord trots en ökad medvetenhet om klimatet, säger Per Kristensson, professor i konsumentpsykologi och innovation vid CTF, Centrum för tjänsteforskning på Karlstads universitet. Eftersom ”alla andra” shoppar så rättfärdigar detta vårt eget beteende.

Även om det är saker vi egentligen inte behöver tänker många att det är ok att shoppa när det är rea. Per Kristensson ger tre tips på hur vi kan bli lyckligare utan att falla för shoppinghysterin:

1. Bjud en kompis på en mysig fika (bjudna människor är förenat med välbefinnande).
 2. Fråga en kompis om du och hen kan laga mat tillsammans en kväll (att skapa något är förenat med välbefinnande).
 3. Ta en promenad tillsammans med någon (sociala aktiviteter är förenat med välbefinnande).
- Lycka är ett märkligt psykologiskt tillstånd. Vi människor är ganska dåliga på att förstå vad som egentligen gör oss lyckliga. Intressant nog visar forskning att människor som genomlevt något svårt ofta är mer lyckliga. Det beror sannolikt på att de uppövat en förmåga till tacksamhet och är duktigare på att upptäcka glädjeämnen i livet. Forskning bekräftar också att det är de små sakerna som leder till lycka – och inte alls de stora. Att fokusera på små positiva händelser leder till känslor av välbefinnande och kan stärka oss mer än vad vi tror, avslutar Per Kristensson.

FÖREBYGG VINTERKRÄKSJUKA MED VÄTEPEROXID

Vinterkräksjuka är en av de vanligaste orsakerna till magsjuka i Sverige. Den sprids mycket lätt och orsakas av calicivirus. Det allra viktigaste för att undvika att smittas av vinterkräksjukan är att ha god handhygien.

För att ytterligare minska risken att drabbas använder vissa handsprit, vilken fungerar genom att skada det hölje som omger många olika typer av virus. Tyvärr saknar calicivirus detta hölje och handsprit verkar därför inte optimalt som förebyggande vid vinterkräksjuka.

Väteperoxid är ett naturligt förekommande ämne i kroppen. Vissa vita blodkroppar kan utsöndra väteperoxid i kampen mot exempelvis bakterier. OX-ISKIN PLUS (väteperoxid, H₂O₂) i en 3 % lösning, som sprayas på händerna, har i studier visat sig vara ett säkert och effektivt sätt att eliminera en lång rad olika smittämnen. Det kan vid användning på händerna avdöda minst 99,99 % av alla caliciviruspartiklar. Man får inte heller någon uttorkande effekt på huden. Produkten finns att köpa på apotek.

Källor: oxiskin.se, doktorn.com

Tobaksfri skoltid?

Idag är hälsoriskerna med cigaretter väl kända. A Non Smoking Generation önskar en lag om tobaksfri skoltid och krav på att information om tobak, ur både hälso- och hållbarhetsperspektiv, inkluderas i läroplanen. Sedan rökfria serveringar infördes 2005 har rökningen bland vuxna nästintill halverats. Tyvärr marknadsförs nya nikotinprodukter som tobaksfria för att kringgå tobakslagen och godisliknande smaker och design lockar barn att testa. Resultatet av dessa strategier är att fler än var tredje ungdom använder tobak under sin skoltid.

– Explosionen av nya tobaksprodukter är ett kvitto på att det tobaksförebyggande arbetet har fungerat. Tyvärr är vi nu i viss mån tillbaka på ruta ett med bristande kunskap och liten eller obefintlig reglering av e-cigaretter och vitt snus. Industrin tillåts återigen rikta sin reklam direkt till barn och unga i sociala medier och dela ut gratis smakprover på festivaler och events. Förbudet mot tobaksreklam måste omfatta alla nikotinprodukter som inte är godkända läkemedel. Nikotin framställs av tobak, säger Helen Stjerna, generalsekreterare A Non Smoking Generation.



BRYGGKAFFE SKYDDAR MOT DIABETES TYP 2

Kaffe minskar risken att drabbas av typ 2-diabetes – men bara om du dricker bryggkaffe istället för kokkaffe. Valet av tillagningsmetod påverkar utfallet av kaffets hälsoeffekter, visar en studie från Chalmers i samarbete med Umeå universitet.

Många studier har visat att ett högt koffeintag har ett samband med minskad risk för att få typ 2-diabetes. I den aktuella studien från Chalmers har forskarna använt metoder där de har lyckats skilja på effekterna av kokkaffe och bryggkaffe. Med hjälp av biomarkörerna kunde forskarna visa att personer som brukade dricka två till tre koppar bryggkaffe per dag hade cirka 60 procent lägre risk att utveckla typ 2-diabetes än personer som brukade dricka mindre än en kopp bryggkaffe per dag. Konsumtion av kokkaffe hade ingen effekt på diabetesrisken i studien.

Hög ålder och demens inget hinder för högintensiv träning

Även äldre personer med demens mår bra av högintensiv fysisk träning. En ny avhandling vid Umeå universitet visar att äldre med demens förbättrade sin balans, samtidigt som deras motivation för träning ökade under träningsperioden. I en studie i avhandlingen lottades en grupp om 186 äldre personer med demens på särskilt boende till att antingen delta i högintensiv funktionell träning eller i en social aktivitet sittande. Båda aktiviteterna genomfördes två till tre gånger i veckan under en fyramånadersperiod. Utvärdering gjordes av deltagarnas motivation, effekt på balans samt hur de genomförde programmet. I träningsgruppen ökade över tid de äldres motivation att delta, medan den istället minskade i gruppen som lottats till sociala aktiviteter. Resultatet visar vidare att deltagarna hade hög närvaro och att de kunde träna medel- till högintensivt i balans- och styrkeövningar.

– Resultaten understryker att det aldrig är för sent att börja träna, säger Anna Sondell, doktorand vid Institutionen för samhällsmedicin och Rehabilitering vid Umeå universitet.

Foto: SHUTTERSTOCK

KÄNN PULSEN



KÄNN DIN PULS OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE



Så enkelt minskar du risken för stroke

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! De flesta är äldre. Och de löper dessutom större risk att även drabbas av stroke.

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.kannpuls.se



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

*Flimmerrapporten 2018, Riksförbundet HjärtLung

Därför kan det vara svårt att sluta med antidepressiva läkemedel

Att sluta med antidepressiva läkemedel kan ge biverkningar, exempelvis illamående, sömnbesvär, svettningar, domningar, myrkrypningar, yrsel, slöhet, nedstämdhet och oro. Så kallade utsättningssymtom kan felaktigt tolkas som att sjukdomen är på väg tillbaka – och nya recept skrivs ut. Drygt 600 000 svenskar använder så kallade SSRI-preparat, bland annat mot depression. För ett par år sedan var läkaren Sven Ternov en av dem. I februari 2013 skrev han en artikel i Dagens Medicin där han berättade att han hade försökt sluta med sin antidepressiva medicin och drabbats av en känsla av elektriska stötar i huvudet, hörselhallucinationer och monumental trötthet. Det är viktigt att läkare som skriver ut antidepressiva läkemedel informerar om biverkningar och även om utsättningssymtom. Att man även informerar om vikten kring att långsamt trappa upp och ner medicineringen



SÖMNBRIST KAN ÖKA ÄMNET KOPPLADE TILL ALZHEIMERS

Efter en natts vakenhet uppvisade en liten grupp unga, friska män högre blodnivåer av proteinet tau än då de sov som vanligt. Tau utgör en markör för Alzheimers sjukdom och resultaten kan tyda på att återkommande sömnbrist skulle kunna leda till negativa effekter på hjärnhälsan. Detta var en liten studie och fortsatt forskning krävs för att kunna dra några mer allmänna slutsatser.



RÖDBETOR STOPPAR MYGG

Ämnet geosmin är mycket effektivt mot mygg, men extremt dyrt och sällsynt. Nu har forskare från Sverige och USA upptäckt att ämnet även finns i saften från rödbetsskal. Det är ett billigt, naturligt och miljömässigt hållbart sätt att bekämpa myggor. Inga andra organismer drabbas negativt. Forskarna vill inledningsvis sprida kunskapen bland fattiga befolkningsgrupper i Afrika, Sydamerika och Asien. De räknar också med att fällor av det här slaget lär efterfrågas i myggtäta städer som Miami och Singapore.

Majoriteten anser sig vara mer miljövänlig än alla andra

Vi tenderar att överskatta vårt eget miljöengagemang, visar forskning från Göteborgs universitet. I en studie med deltagare från Sverige, USA, England och Indien svarade över 4000 människor på hur mycket och hur ofta de utför miljövänliga gärningar jämfört med andra. Det handlade till exempel om att köpa miljömärkta produkter, spara hushållsenergi och minska inköp av plastpåsar. Det visade sig att majoriteten av delta-

garna skattade sig själva som mer miljövänliga än andra, både i förhållande till okända människor och när de jämförde sig med sina vänner. En konsekvens av att uppleva sig själv som mer miljövänlig än andra är att det kan minska motivationen för att bete sig miljövänligt i framtiden. Studien visade också att när vi människor upplever oss själva som mer miljövänliga än andra tenderar vi faktiskt att bli lite mindre miljövänliga.



Foto: SHUTTERSTOCK

Burosumab är den första sjukdomsmodifierande läkemedelsbehandlingen för patienter med den ovanliga skelettsjukdomen x-bunden hypofosfatemisk rakit (XLH). Sjukdomen beror på en genetisk defekt som orsakar ökad fosfatförlust genom urinen, vilket resulterar i dålig benbildning av skelett och tänder.

Ny behandling av ovanlig skelettsjukdom

Den relativt nya behandlingen, monoklonala antikroppen burosumab (Crysvita), är godkänd i USA och godkändes nyligen för barn i Europa. Burosumab normaliserar fosfatnivåerna och mineraliseringen av skelettet. I Sverige är behandlingen aktuell för växande barn vars symtom inte tydligt förbättras vid övrig behandling. En nyligen avslutad klinisk studie har jämfört effekten av behandling med burosumab och behandling med fosfat och aktivt D-vitamin hos barn med XLH. Resultaten visade att behandling med burosumab normaliserade fosfatomsättningen och ökade mineraliseringen av ben. Behandlingen gjorde också att rakit (försvagning i benvävnaden) läkte bättre och att benen blev mindre böjda. Barnens tillväxt ökade och de orkade mer.

Sjukdomen är ärftlig via X-kromosomen. Det innebär att den orsakas av en muterad gen på X-kromosomen, som är en av de könsbestämmande kromosomerna. Den som har en muterad gen blir sjuk, oberoende av kön. Den genetiska defekten orsakar ökad fosfatförlust genom urinen, vilket ger minskad fosfatkoncentration i blodet och dåligt aktiverat D-vitamin. Detta ger dålig benbildning av skelett och tänder. Man uppskattar att det varje år föds omkring fem barn i Sverige med denna diagnos. Sjukdomen förekommer nästan dubbelt så ofta

hos kvinnor som hos män. Symtomen kan visa sig i olika åldrar beroende på grad av sjukdom.

Symtom hos barn

- dålig tillväxt
- hjul- eller kobenthet
- uttalad svankrygg
- stelhet och smärta från leder

Symtom hos vuxna

- skelettverk
- felställning i ben
- ledbesvär
- sprickor i skelettet
- stelhet

Sjukdomen gör att man som vuxen ofta blir relativt kortvuxen, tänderna är dåligt mineraliserade vilket ökar risken för tandrotsinfektion och detta kan i sin tur ge förlust av tänderna. Hos personer som får tidig diagnos och behandling kan symtomen åtminstone delvis förebyggas. Det finns inte någon botande behand-

FORSKNING

Den europeiska databasen, orpha.net, samlar information om forskning som rör ovanliga diagnoser och den amerikanska databasen, ClinicalTrials.gov, samlar information om kliniska studier.



Du kan hitta mer information genom XLH Svenska Patientförening på xlh.nu.

ling. Den medicinska behandlingen är livslång, och syftar till att kompensera fosfatförlusterna som sker via njurarna och bristen på aktivt D-vitamin. Vanligtvis ges tillskott av fosfat fyra till sex gånger per dag i form av fosfatlösning, kapslar eller brustabletter. Aktivt D-vitamin ges i lösning eller tablettform. Effekterna av behandlingen bör följas upp med blodprover flera gånger per år på grund av risk för biverkningar. Behandlingen leder till en viss förbättring av tillväxten, mindre värk, mindre skelettförändringar i benen och troligen mindre sprickor i skelettet. Operation kan korrigera felställningar i knä och höft. Hörseln behöver undersökas tidigt. Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för att behålla den morotiska förmågan, stabilisera lederna, stärka musklerna och skelettet samt minska smärtan. Det är bra för skelettet att undvika övervikt och tänderna kräver regelbunden kontakt med specialist inom tandvården. Det är viktigt att behandlingen sker i samråd med kliniker som har erfarenhet av X-kromosombunden hypofosfatemisk rakit och att patient och anhörig ges möjlighet till psykologiskt stöd. För mer information om sjukdomen och patientstöd sök på xlh.nu, xhlink.se och xhnetwork.org.

Källor: Socialstyrelsen.se, sällsyntadiagnoser.se, lakemedelsvarlden.se, janus.se, Svenska Patientföreningen XLH

Småbarnsföräldrar söker digital hjälp

Baserat på drygt 5 000 samtal och 10 000 användare har den digitala barnvårdgivaren **Knodd.se** sammanställt vad småbarnsföräldrar söker hjälp för.

✓ 35% handlar om hudåkommor där olika typer av utslag är vanligt.

Huden är kroppens största organ och reagerar ofta med hudutslag hos små barn, så därför är det inte konstigt att vi får många av dessa ärenden, berättar Christina Simonsson, Barnsjuksköterska och verksamhetschef på Knodd. – Många utslag försvinner av sig själva, när infektionen eller orsaken till utslagen minskar. Några utslag kräver behandling, och utslag utan klåda och med ett gott allmäntillstånd på barnet, kan lämnas utan behandling. Vi får många ärenden inom just hud, vilket troligtvis beror på att vi har videosamtal. Det är helt enkelt enklare att visa, än att försöka beskriva utslag.



✓ Hos barn under 12 månader, är mag- och avföringsproblem ett vanligt orosmoment för föräldrar som söker vård.

Hos de mindre barnen ser vi ofta förstoppningar och diarréer, säger Christina Simonsson. – Tarmarna hos spädbarn är omogna och det är mycket mat som ska passera dagligen. Förstoppning är när barn bajsar mindre än tre gånger per vecka, och bajset dessutom är hårt och trögt. Diarré eller lösa avföringar är också vanligt så fort barnet börjar stoppa saker i munnen. Även virusorsakad diarré, som magsjuka, förekommer ofta i infektionstider. De flesta barn med infektiös diarré med eller utan kräkningar, kan vårdas i hemmet efter kompetent rådgivning och med rätt åtgärder och de läker oftast ut av sig själva



✓ Efter ett vårdmöte hos Knodd får föräldern utvärdera sitt besök. Bland annat ställs frågan om, och i så fall var, man hade vänt sig om man inte vänt sig Knodd, samt om patienten behövde söka vidare vård.

Enligt en sammanställning på de senaste 650 samtalen hade de flesta valt att vända sig till en vårdcentral eller sin BVC – men även akuten är vanligt. Ett akutbesök skulle kosta skattebetalarna upp mot 3.000 kronor enligt en sammanställning av SLL, på fem akutmottagningar i Stockholm. Jakob Hedlund, Medgrundare och VD på Knodd är övertygad om att digital barnsjukvård med specialiserade barnsjuksköterskor och läkare kan avlasta den fysiska vården och spara skattemedel. – Vet vi var patienten vänt sig om de inte hade valt Knodd samt om ytterligare vård behövde sökas, kan vi ganska enkelt räkna på det. På bara dessa 650 samtal kan vi se en samhällsbesparing på en kvarts miljon kronor.

Datorer ger inte bättre studieresultat

Högstadieläver som blivit tilldelade en egen dator eller surfplatta av skolan får varken bättre eller sämre resultat på de nationella proven i engelska, matematik eller svenska än elever som inte fått en dator eller surfplatta, visar en ny rapport från IFAU. Det spelar inte heller någon roll för hur stor andel som går vidare till ett nationellt program på gymnasiet. Däremot finns tendenser till ökade resultatskillnader när det gäller barn till föräldrar med olika utbildningsnivå. Dessutom ser man tecken på att surfplattor kan leda till sämre resultat på det nationella provet i svenska, men här behövs mer forskning innan säkra slutsatser kan dras.



Foto: SHUTTERSTOCK

Det finns en stomipåse för varje kropp

Vår häfta är dubbelt så töjbar jämfört med traditionella stomibandage
Läs mer och beställ gratis prov på coloplast.to/StomiDok



Begreppet sällsynta diagnoser är ett samlingsnamn för flera tusen olika diagnoser, där relativt få personer är drabbade. Skulle man däremot räkna samman alla de personer som har en sällsynt sjukdom, växer siffran snabbt. Skulle alla människor som lever med en sällsynt diagnos bo i samma land, skulle detta bli det tredje största i hela världen. Plötsligt får man ett helt annat perspektiv på ordet "sällsynt".

Text: PERNILLA BLOOM

Sällsynta diagnoser

- vanligare än man tror

Det finns cirka 7 000 sällsynta diagnoser som drabbar omkring fem procent av befolkningen. I Sverige blir det cirka en halv miljon och i EU omkring 30 miljoner människor. Sällsynta diagnoser är med andra ord långt ifrån ovanliga och under senare år har både politiker, vården och andra instanser långsamt insett vikten av att samordna forskning, vård och kunskap. Men det finns mycket kvar att göra.

Riksförbundet sällsynta diagnoser är en intresseorganisation för ungefär hundra sällsynta diagnoser och de har omkring 16 000 medlemmar. Riksförbundet arbetar intressepolitiskt med gemensamma frågor – vilket framför allt handlar om att förbättra vården så den blir mer jämlik och sammanhållen och utgår från de sällsynta patienternas verkliga behov.

Elisabeth Wallenius, tidigare ordförande i Riksförbundet Sällsynta diagnoser, berättar att man aldrig kan dra alla sällsynta diagnoser över en kam. Vissa diagnoser är helt osynliga för omgivningen och andra ger svåra missbildningar, vissa är mer komplexa och kräver mycket vård medan andra diagnoser är mer lätthanterliga.

– Det finns många olika sjukdomar, men de mest



Elisabeth Wallenius, tidigare ordförande i Riksförbundet Sällsynta diagnoser, menar att då det inte finns bote- medel vid sällsynta diagnoser blir det än viktigare med en god omvårdnad.

utsatta är de med syndromdiagnoser, det vill säga olika medfödda genetiska tillstånd och där sjukdomen ofta har en multikomplexitet, säger Elisabeth Wallenius. För att underlätta omhändertagandet skulle det vara bra om man inom vårdens system gjorde kluster av de olika sällsynta sjukdomar som ändå har vissa likheter. Därmed skulle många av dessa hälsotillstånd kunna få en naturlig hemvist i vårdsystemet, med en sammanhållen vård utifrån patientens behov – något som är långtifrån självklart idag.

Illustration: SHUTTERSTOCK



Det är viktigt att primärvården inte har en övertro till sin egen kompetens, utan att de söker information om den specifika diagnosen och remitterar till specialist vid behov."

centraliseras. Idag finns det många läkare som endast träffar några enstaka patienter varje år, med en specifik sällsynt sjukdom, och då finns risk att patienterna får undermålig vård och omsorg.

Det är angeläget att beslutsfattare förstår att det blir större samhällskostnader när personer med sällsynta diagnoser inte får den vård de behöver och har rätt till, säger Elisabeth Wallenius.

– Det är viktigt att primärvården inte har en övertro till sin egen kompetens, utan att de söker information om den specifika diagnosen och remitterar till specialist vid behov. Distriktsläkare behöver hjälp med kunskap och genom digital vård skulle det vara önskvärt att läkare kopplade upp sig till CSD, för att få bättre kunskap om patienten de har framför sig och vart de kan vända sig för ytterligare stöd. En primärvårdsläkare kan inte förutsättas ha kunskap om alla dessa sällsynta tillstånd, men att veta var mer information och stöd finns, det borde varje hälso- och sjukvårdsanställd känna till.

Då det sällan finns något botemedel vid sällsynta diagnoser blir det ännu viktigare att omvårdnaden fungerar, för att den som har en sällsynt diagnos ska kunna få förbättrad livskvalitet och kunna leva ett fullgott liv. Elisabeth Wallenius poängterar att det kanske allra viktigaste är en väl fungerande rehabilitering och habilitering.

– Jag är tacksam för att utvecklingen går åt rätt håll och en viktig grund är att man har uppmärksammat problemen och att alla inom vården känner till begreppet "sällsynta diagnoser", säger Elisabeth Wallenius.

Källor: doktorn.com, funktionsratt.se och sallsyntadiagnoser.se

SÄLLSYNT DIAGNOS

I EU definieras en sällsynt diagnos med att det är en sjukdom eller skada med omfattande funktionsnedsättning och som drabbar färre än 1 av 2 000. I Sverige är motsvarande siffra dock mer snäv, här definieras en sällsynt diagnos om den drabbar färre än 1 av 10 000. Majoriteten av de sällsynta diagnoserna, 80 procent, är av så kallat genetiskt ursprung. Många av diagnoserna är både kroniska och livshotande.

Forskningen har gått framåt och fler läkemedel finns. Idag finns även Centrum för sällsynta diagnoser (CSD) vid samtliga universitetssjukhus i landet. Dessa kan beskrivas som kunskapscenter och en koordinerande verksamhet, för personer som lever med sällsynta diagnoser och för vårdpersonal.

– Den diagnostiska utvecklingen som sker är bra, berättar Elisabeth Wallenius. För att vårdpersonalen ska få erfarenhet som leder till en mer kontinuerlig kompetensutveckling, behöver även vården

Forskning kring sällsynta diagnoser

Den europeiska databasen Orphanet samlar information om forskning som rör ovanliga diagnoser, orpha.net och den amerikanska databasen ClinicalTrials.gov samlar information om kliniska studier.

Okänd – men vanlig sjukdom – vänd!

Duchennes muskeldystrofi (DMD) är inte bara den vanligaste formen av muskelsjukdom hos barn utan även en av de allvarigaste. För de flesta är sjukdomen okänd och därför är det viktigt att öka kunskapen om sjukdomen.

Text: PERNILLA BLOOM

En vanlig muskel-sjukdom – men en sällsynt diagnos

Dystrofin är ett protein som är viktigt för att vår kropp ska hålla musklerna intakta. Vid muskeldystrofi har kroppen en oförmåga att producera dystrofin vilket leder till en progressiv försämring av muskelfibrerna. Orsaken är genetisk och relaterad till ett stort antal olika mutationer. Man uppskattar att förekomsten av DMD är en per 3 500 till 6 000 nyfödda pojkar. Ju tidigare behandling sätts in desto snabbare kan man bromsa upp sjukdomsprogressen.

– Yrkesgrupper som träffar barnen i tidig ålder, så som BVC-personal, sjukgymnaster, barnläkare och husläkare behöver ökad kunskap för att kunna ställa en så tidig diagnos som möjligt, säger överläkare och professor Thomas Sejersen vid neuropediatrika avdelningen på Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset. En stor utmaning är just att diagnosticera DMD tidigt, för att med behandling kunna bromsa upp sjukdomsprogressen.

Thomas Sejersen berättar att tidiga tecken ofta visar sig i två- till treårsåldern eller därefter i form av avplanande utveckling av rörelseförmågan, som till exempel inslag av snubblighet och svårigheter att springa eller resa sig till stående.

Därutöver kan det finnas tecken i form av opropor-tionerligt kraftiga vader och sen språkutveckling. Thomas Sejers har ett konkret råd till föräldrar som misstänker DMD eller bara oroar sig över sitt barns utveckling.

– Kontakta barnläkare. Barnläkaren kan med ett specifikt blodprov, CK, bekräfta eller avfärda misstanke om DMD. Om provet visar kraftigt förhöjda värden av CK, ska ett genetiskt test för DMD utföras.

Det finns idag inga botande behandlingar för DMD men det pågår en intensiv forskning. Förhoppningen är att det inom en snar framtid kommer effektivare bromsmediciner än de som finns idag. Det sker även kliniska prövningar av genterapi mot DMD.

Behandling kan vara kortison för att bromsa sjukdomsprocessen, förebyggande behandling mot hjärtmuskelsjukdom, andningsvård, samt sjukgymnastik och ortopediska hjälpmedel. I Europa finns även ett godkänt läkemedel för en undergrupp med DMD, liksom det i USA finns ett annat läkemedel för ytterligare en undergrupp.

– Båda dessa läkemedel angriper själva grundorsaken till sjukdomen, menar Thomas Sejersen. De är effektiva men tyvärr inte tillräckligt för att ensamma vara botande. DMD är en allvarlig sjukdom, men det är viktigt att poängtera att man trots det kan leva ett mycket bra liv. En ung man med DMD skrev en sång om sin sjukdom, ”Jag har en sjukdom men jag är inte sjuk”. Tänkvärda ord som påminner oss om att det finns mycket att ta vara på i livet, med eller utan DMD.

Källor: doktorn.com, funktionsratt.se och sallsyntadiagnoser.se

Eva lever med Adissons sjukdom–vänd! ▶



För vårdpersonal som vill lära sig mer om just Duchennes muskeldystrofi, DMD, finns nu en utbildning på www.academy.praktiskmedicin.se

En ung man med DMD skrev en sång om sin sjukdom, 'Jag har en sjukdom men jag är inte sjuk'. Tänkvärda ord som påminner oss om att det finns mycket att ta vara på i livet, med eller utan DMD."

NYHET!

SYMBI  SYS
alflorex[®]
vid IBS

Skyddar tarmväggen och minskar symptom vid IBS som:

- Uppblåsthet och gaser
- Buksmärtor
- Diarré och förstoppning



Addisons sjukdom är en kronisk, livslång och i värsta fall dödlig sjukdom.

”För mig blev det förlösande att träffa andra med samma sjukdom och det är skönt att känna att man inte är ensam,” berättar Eva Raftner.

Text: PERNILLA BLOOM

Att leva med Addisons sjukdom

Eva Raftner hade många olika diffusa symtom under fem års tid och sökte hjälp för allt ifrån magproblem, trötthet och för att få svar på varför hon slutat att menstruera. Men vården hittade inget fel.

– Det kändes som om jag inte togs på allvar, berättar Eva. Man tog blodprover som visade ok värden och eftersom jag såg så pass pigg ut, sade läkaren att mina magsmärtor var psykiskt. Gynekologen menade bestämt att jag hade hamnat i tidigt klimakterium.

Symtomen kom successivt och var allt ifrån trötthet, håglöshet, yrsel, kräkningar, konstiga syner på nätterna, missfärgade slemhinnor, huvudvärk, pigmentering i form av en brun rand runt läpparna, men 1992 kunde Eva inte stå på benen och hamnade på akuten.

– Jag var 42 år gammal och döende. Trots alla symptom, kräkningar och svagheten ville man först skicka hem mig, men eftersom vissa värden var dåliga blev jag inlagd. Jag hade lågt natrium och högt kalium. Min husläkare hade strax innan funnit att jag hade underfunktion av sköldkörteln och gett mig Levaxin vilket är livsfarligt vid kortisolbrist, innan man gett kortison.

Det skulle dock dröja ytterligare några månader innan Eva fick diagnosen Addisons sjukdom, en kronisk, livslång och i värsta fall dödlig sjukdom. Om vården hade haft större kunskap om sjukdomen hade Eva kunnat få hjälp tidigare och sluppit

må dåligt år efter år. Så många som 30 procent av alla som har sjukdomen upptäcks först vid en akut inläggning på sjukhus. Eva hade aldrig hört talas om Addisons sjukdom, så för henne blev det en chock och hon hade svårt att ta in den lilla information som hon fick. Hon tog medicinen, kortisontabletter tre gånger om dagen, men visste inte så mycket mer.

– Jag hamnade i någon form av överlevnadsstrategi där jag stängde av och till viss del förnekade att jag var sjuk. Med skyggglapparna på fortsatte jag att leva som vanligt. Då var det dessutom svårt att få tag på information om sjukdomen. Idag är det förstås bara att googla. Jag hamnade på sjukhus ett antal gånger i Addisonkris och fick inte hjälp snabbt nog, utan blev medvetslös innan jag fick kortison.

Än idag är det alltför många inom sjukvården och ambulanssjukvården som aldrig har hört talas om Addisons sjukdom, menar Eva. Om de har hört talas om sjukdomen vet de inte så mycket om den.

– Det finns fall där människor ligger för döden och vården står handfallen till följd av okunskap, vilket är skrämmande. Numera är det standard att titta på sköldkörtelvården, men inte på kortisolvärdet.

Det tog 15 år innan Eva träffade någon med samma sjukdom. Hon hörde talas om en kvinna som dog i Addison och ville hjälpa hennes dotter. ►



Eva Raftner har levt med Addisons sjukdom i 27 år och har flera gånger blivit medvetslös innan hon av vården, har hunnit få det livsviktiga kortisonet.

ADDISONS SJUKDOM

Addisons sjukdom är en hormonsjukdom som beror på att binjurarna inte tillverkar tillräckligt med kortisol och aldosteron. Dessa hormoner behövs för bland annat reglering av blodtrycket, saltbalansen och omsättning av proteiner, glukos och fett. I samband med svår stress, infektioner och operationer kan kortisolbristen bli akut och livshotande om den inte behandlas. Det finns omkring 1300 personer i Sverige med sjukdomen. Den vanligaste orsaken är autoimmunitet, vilket betyder att kroppens immunförsvar angriper binjurebarken och förstör den.

KORTISON OCH KORTISOL

Kortison är ett inaktivt steroidhormon som omvandlas till kortisol, som är det hormon som har effekt. Kortisol, även kallat ”stresshormon”, produceras från kolesterol i binjurebarken. Kortisolet frisätts normalt hela dygnet men som mest när vi vaknar på morgonen, vid fysisk aktivitet och akut stress, exempelvis vid en infektion. Kortisolets frisättning är då en förutsättning för att kroppen ska överleva. Kortisol hjälper bland annat till så att levern kan reglera blodsockernivån och att kroppen håller ett jämnt blodtryck.

Vinterns influensatider är tufft för oss med Addison. En vanlig förkylning gör oss sjukare än andra och i värsta fall kan det leda till svårare infektioner.

– När jag hörde dottern berätta sin mammas historia som kunde ha slutat annorlunda om man hade gett rätt vård, tändes något inom mig, berättar Eva. Jag insåg att det finns ett stort behov av kunskap inom vården och stöd för drabbade och anhöriga. Jag blev ordförande i Svenska Addison föreningen, för att sprida kunskap och stödja människor med kortisonbrist. För mig blev det förlösande att träffa andra med Addison, som kunde förstå hur det var att leva med sjukdomen. Att känna att man inte är ensam, är oerhört hjälpsamt.

Vården har dock blivit bättre när det gäller förståelsen för att i ett akut läge måste ambulansen komma snabbt och personalen veta vilken medicin som ska ges. Om man ligger på en vårdavdelning måste personalen komma ihåg att ge kortison regelbundet. Ett annat dilemma är personer som söker vård för andra åkommor, exempelvis lårbensbrott, där man hamnar hos ortopederna som kanske missar att även behandla Addisons sjukdom.

– Vinterns influensatider är tufft för oss med Addison. En vanlig förkylning gör oss sjukare än andra och i värsta fall kan det leda till svårare infektioner.

Alla stresstillstånd för kroppen påverkar sjukdomen negativt. Att få kräksjuka kan vara ett dödligt hot för någon med Addison och man behöver få akut hjälp.

– Jag har dels tagit fram en amulett med information, som man kan bära runt halsen eller ett silikonarmband med texten ”jag har kortisolbrist”, berättar Eva. Det finns även ett nationellt kort som man kan bära med sig. Ingen ska behöva dö i sjukdomen.

Eva som har haft sjukdomen i 27 år har fortfarande svårt att ha koll på hur mycket kortisol hon behöver dagligen. Hon försöker att anpassa dos efter dagsform och hälsa.

– Det blir en stress att inte veta om jag har rätt kortisolnivå, säger Eva. Att möta sjuka människor skapar också oro. Blir jag sjuk kan jag i värsta fall behöva läggas in akut med dropp. En diabetiker kan mäta insulinnivån, men vi kan inte mäta kortisolnivån. Möjligheten att kunna mäta sitt kortisol skulle underlätta mycket. Att dessutom istället för att medicinera flera gånger per dag, ha en pump som medicinerar när behov finns och med rätt mängd, skulle vara fantastiskt för många. En annan önskan är att fler kunde ha en kortisolverktyg (assistanshund) som har tränats upp i att känna ”kortisoldoft”. Hunden får dofta på en tuss med saliv. Om hunden markerar med sin tass på matte eller husse betyder det att kortisolhalten är för låg och personen ska då ta mer kortison. Det finns tre kortisolverktyg i Sverige.

EVAS TIPS TILL ANDRA SOM NYLIGEN HAR FÅTT DIAGNOSEN ADDISON

- ✓ Ta reda på så mycket som möjligt om sjukdomen.
- ✓ Ta kontakt med Svenska Addison föreningen för information och bli inkluderad i facebook-gruppen, som är en sluten grupp för personer med kortisonbrist – du är inte ensam!
- ✓ Försök att fortsätta leva mer eller mindre som tidigare.
- ✓ Någon form av fysisk aktivitet är bra, trots att det kan kännas som om man inte orkar.
- ✓ Försök att tänka positivt även om det kan kännas svårt. Hitta någon stund varje dag där du trivs som bäst och kan stressa av!
- ✓ Ta hjälp om det känns för tufft – vissa blir hjälpta av att gå i någon form av terapi.

2 BOKTIPS

1. **Ständigt på vakt** är fjorton gripande berättelser om föräldrars kamp för att få vardagen att fungera. Barnen har en sak gemensamt, kortisolbrist och det på grund av olika sjukdomar.
2. **Diagnos kortisolsvikt** är sjutton djupt personliga berättelser om livet före och efter diagnosen Binjurebarksvikt. Om sjukvården som misstrodde, bagatelliserade och tittade åt andra hållet.

Finns att köpa på addison.se, bokus.com och adlibris.com

En ny behandling med kliniskt dokumenterad effekt vid IBS.

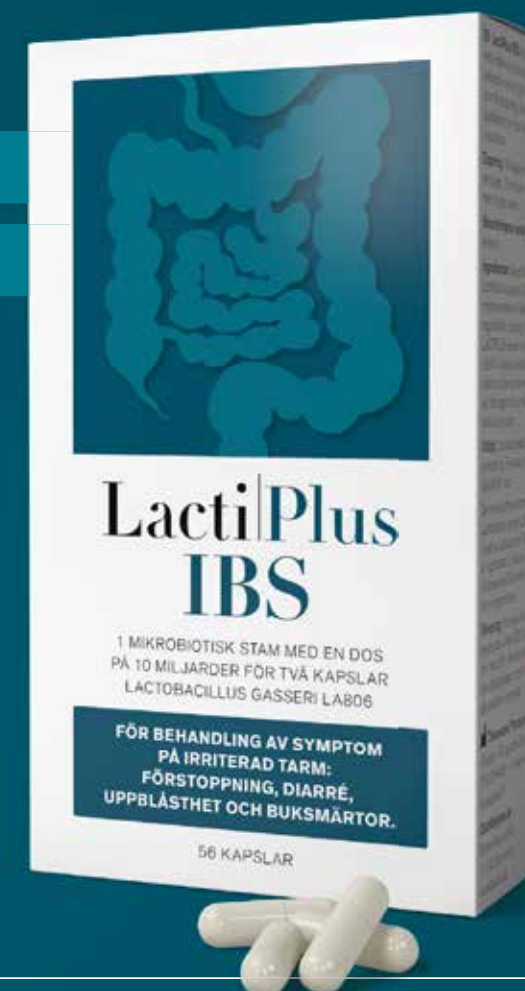
MINSKAD BUKSMÄRTA

FÖRBÄTTRAD LIVSKVALITET

LactiPlus IBS är en ny behandling vid IBS. Den behandlar symptom på irriterad tarm såsom förstoppning, diarré, uppblåsthet och framförallt buksmärtor.

Skyddar tarmen

LactiPlus IBS är en medicinteknisk produkt för behandling av symtom på IBS och innehåller probiotiska bakterier som skyddar tarmväggens yta mot attacker av skadliga bakterier. Därmed förhindras dessa från att orsaka inflammationstillstånd, smärta och liknande IBS-symtom.



FAKTA:

LactiPlus IBS skyddar tarmen och återställer balansen

Man räknar med att 10-20% av befolkningen lider av IBS, som också kallas irriterad tarm eller orolig tarmsyndrom. Symtom är ofta kronisk smärta, problem med matsmältningen och känslan av att alltid vara ”uppblåst”.

OBALANS I TARMENS EKO-SYSTEM
IBS är en funktionell sjukdom, vilket innebär att det egentligen inte går att finna något medicinskt fel på tarmen – bara att funktionen inte är som den ska. Forskning pekar på att en väsentlig orsak kan vara obalans i tarmens ekosystem. Detta ger upphov till problem

som exempelvis smärta, uppblåsthet, förstoppning och diarré. Detta skapar i sin tur stress som förstärker obalansen och den onda spiralen är igång.

LACTIPLUS IBS SKYDDAR TARMEN
Lactobacillus gasseri LA806 i LactiPlus IBS har visat en unik förmåga att fästa på tarmcellerna. Där bildar den en skyddande film på tarmväggens yta och drabbas därmed inte längre av attacker av patogena (skadliga) bakterier i tarmen och andra gifter som kan orsaka mikrosprickor, inflammation, transitstörningar och buksmärtor.

LactiPlus IBS kan användas av alla vuxna, även i samband med graviditet och amning.

IBS SYMPTOM:

- BUKSMÄRTA
- GASBILDNING/UPPBLÅSTHET
- ILLAMÅENDE
- FÖRSTOPPNING
- DIARRÉ

APOTEK

APOTEK

apotea-se

HÄLSOKRAFT

Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

Idag ligger fokus på kombinationsbehandling och att försöka skraddarsy behandlingen för den enskilda astmatikern. Biologiska läkemedel kan betyda oerhört mycket för en person med mycket handikappande astma, berättar Sven-Erik Dahlén, professor vid Karolinska institutet.

Text: PERNILLA BLOOM



Nya riktlinjer för behandling av astmatiker

I Sverige har knappt tio procent av befolkningen någon form av astma. I vårt land är antalet stabilt från år till år, medan man framför allt i underutvecklade länder fortfarande ser en ökning. Det pågår flera internationella projekt som syftar till att förbättra kunskapen kring att diagnosticera vilken form av astma personen har och vilken behandling som fungerar bäst.

– Det finns en stor arsenal av effektiva läkemedel idag, så det handlar många gånger om att förstå vad som fungerar bäst på individnivå, säger Sven-Erik Dahlén, professor vid Karolinska institutet. Både för de svårast sjuka men även vid lindrig astma. För detta behövs det bättre så kallade biomarkörer, det vill säga att vi kan mäta halter av molekyler i blod, urin eller utandad luft som talar om vilken sorts astma man har.

I England och Holland utvecklar man tillsammans med patienter en ny form av frågeformulär, för att på ett djupare sätt förstå patientens behov.

– Det finns bra validerade verktyg för att rikta behandlingen och tar man med patienten i projektet, kan man fånga in vad de känner och hur sym-

tomproblematiken ser ut från dag till dag, menar Sven-Erik Dahlén.

Det finns fyra biologiska läkemedel som ges inom specialistvård, efter utredning och vid svår astma.

– Dessa mediciner kan betyda oerhört mycket för den enskilda individen med mycket handikappande och i värsta fall livshotande astma, säger Sven-Erik Dahlén.

Ny forskning visar att om man vid lindrig astma enbart använder så kallade luftrörsvidgare, kan den underliggande inflammationen till och med förvärras. Nya internationella riktlinjer säger att man bör använda kombinationsbehandling av både luftrörsvidgare och kortison.

– Detta gäller även om man endast har symtom någon gång i veckan, poängterar Sven-Erik Dahlén. Läkemedelsverket har inte hunnit uppdatera de svenska riktlinjerna, men många kollegor har redan börjat anamma detta i praktiken.

RÄTT BEHANDLING

Är du osäker på om du har korrekt behandling eller om du använder din inhalator på rätt sätt, kontakta din vårdcentral.

De biologiska läkemedlen är för dyra för att användas vid mildare astma (mer än 100 000 kronor per person och år även om subventionerat). Läkemedelsföretagen kommer dock med stor sannolikhet att ta fram mediciner med billigare teknik, men med liknande verkningsmekanism, som kan användas på bredare front. När man känner till en viss patienttyp kan man enklare kombinera och skraddarsy behandlingen på individnivå, för att hitta en intelligent kombinationsbehandling för bästa effekt, berättar Sven-Erik Dahlén.

– **Det pågår en spännande** utveckling kring olika lungfunktionsmätare och smartphones som kan mäta lungfunktionen morgon och kväll för att få en bättre indikation kring eventuella behandlingsändringar. Man skulle kunna få ett sms när verktyget känner av att man behöver ta sin medicin. Jag tror att vi kommer att få se stora genombrott inom en tioårsperiod, med fler digitala hjälpmedel och individanpassad behandling, som kommer att ge patienterna en enklare och mer symtomfri vardag, säger Sven-Erik Dahlén avslutningsvis.

Källa: www.ginasthma.org

www.doktorn.com

Astma & allergi

Astma är en av våra folksjukdomar och därför är det viktigt att man vid behov får göra en utredning, för att kunna få rätt hjälp.

En tänkbar orsak till astma är allergi, därför är det bra att göra en allergiutredning innan behandling, för att veta vad som föranleder astman. Detta för att se om orsaken kan vara ett allergen som exempelvis kvalster, pälsdjur eller pollen. Det kan göras enkelt genom ett blodprov där man kan mäta många olika allergiframkallande ämnen, så kallade allergener.

Vanliga symtom vid astma:

- Du drabbas av attackvis andnöd.
- Du hostar upp slem.
- Du andas pipigt och väsande, som om du andas genom ett sugrör.
- Du drabbas av långvarig hosta vid förkylning.

- Du drabbas av hosta när du anstränger dig fysiskt.
- Du genomgår frekventa antibiotikabehandlingar på grund av återkommande luftvägs-symtom.

Symtom kan förekomma mer eller mindre. Det allra vanligaste är att du drabbas av återkommande andnöd. Känner du igen dig i detta behöver du ta kontakt med en läkare för att utreda om du eventuellt har astma. Obehandlad astma sliter på luftrören, så man ska inte vänja sig vid att ha symtom. Obehandlad astma kan skapa onödiga problem och för barn till exempel innebära att barnen måste avstå vissa fysiska aktiviteter. Du ska inte behöva gå med astmatiska besvär utan föra en dialog med vården, för att få en optimal behandling som förbättrar din livssituation.



POLLENSÄSONG

I Sverige är cirka 30 procent av befolkningen pollenallergiker. Vid pollenallergi är det immunsystemet som överreagerar när du utsätts för proteiner som finns i pollen och sporer. Den här känsligheten visar sig i form av nysningar, rinnande näsa och andra symtom på pollenallergi. Det kan vara bra att börja med allergimedikinen strax innan pollenperioden startar. Har du större besvär ska du uppsöka läkare som gör en allergiutredning och ger råd om den effektivaste medicineringen. En mer långsiktig behandling kallas hyposensibilisering och är en slags vaccinering mot allergi. Under lång tid sprutas svaga doser av allergenet in i kroppen. Den här behandlingen ökar därmed kroppens egen motståndskraft och fungerar därför som ett vaccin. Du kan hitta mer information på doktorn.com.

Foto: SHUTTERSTOCK

www.doktorn.com

Sök hjälp om du fortfarande har astmasymtom trots din behandling.



Sex tips för dig med pollenallergi

- 1** Kom ihåg att vid behov förnya recepten inför pollensäsongen!
- 2** Se exempelvis pollenkoll.se, för att få reda på när pollenhalterna är som högst, och planera medicinering och utomhusaktiviteter därefter. Stanna inne om det är mycket pollen i luften.
- 3** Sovrummet är extra viktigt eftersom det är där du återhämtar dig. Städa, byt lakan ofta och duscha gärna innan du ska sova.
- 4** Skölj näsan med vatten för att tvätta bort pollen som fastnat i näsgången. Det finns också nässpray med saltlösning att köpa på Apoteket.
- 5** Träning är viktigt för att må bra. Träna inomhus för att undvika pollen och var uppmärksam på hur din kropp reagerar på träningen.
- 6** Efter promenader har pälsdjur ofta med sig stora mängder pollen i pälsen. Borsta gärna pälsen innan ni går in eller skölj den så snart ni kommit in.
Källa: doktorn.com

DOKTORN Nr 1 • 2020 | 23



Ställ frågor om kropp och hälsa

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

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



Sofia Antonsson
Legitimerad dietist och expert på maghälsa.



Nahid Månsson
Har jobbat som apotekare sedan 1991.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

BENMÄRGSAPLASI

Jag har en blodsjukdom som heter PNH, mina värden ligger lite i underkant så nu vill man ta ett nytt benmärgsprov för att se om jag har en störning i benmärgen: benmärgs-aplasi. Men vad betyder det?

Marie-Louise, 65 år

Det betyder att du har en störning i benmärgen med möjligen lite mindre eller annorlunda benmärgsceller. PNH betyder annars Paroxysmal Nocturnal Hemoglobinuria, det vill säga att du i morgonurinen har röda blodkroppar. Här är vi inne på specialistområden och inte tillhör min vardag! Därför skall du tala med den specialist du har kontakt med.

Anders Halvarsson

Plötslig nötallergi

Hej, jag undrar om man kan bli allergisk mot nötter fast man aldrig varit det tidigare. Åt M & M med nötter i och fick en reaktion med andnöd, svaghet, yrsel, oregelbunden hjärtrytm och dagen efter fortfarande svårt att andas och problem med magen.

Monika 60 år



Inget är omöjligt när det gäller allergi! Har man ett orsakssamband, dvs att man varit i kontakt med något som ger reaktion, skall man vara försiktig med att exponera sig för samma sak en gång till. Det kan ju i det här fallet vara andra samverkande faktorer som utlöst besvären, men nog skall man vara försiktig framöver med nötter..

Anders Halvarsson

ZINK

Hejsan! Jag undrar om det kan vara farligt att äta för mycket zink?

Lasse, 33

Ja, man ser att om det blir för mycket zink i kroppen kan det ge både järn- och kopparbrist i kroppen. Det kan också föra till förhöjda kolesterolvärden och blodfetterna ökar vid kontinuerligt för högt intag. Vid mycket stora intag blir det till en zinkförgiftning, som kan föra till kräkningar och illamående, buksmärtor och diarré. Således skall man ta tillskott med måtta!

Anders Halvarsson



Åldersimpotens

Vad är det som orsakar åldersimpotens? Om mannen inte lider av någon sjukdom utan är fullt frisk, är det då prostataförstoring som orsakar impotens? Finns det något botemedel?

Bertil, 75 år

Den vanligaste orsaken är att man med stigande ålder får minskad produktion av det manliga könshormonet testosteron varför potensen minskar. När du nu skriver att du är fullt frisk i övrigt är det utomordentligt bra, då vi vet att sjukdomar som exempelvis diabetes eller blodkärlsjukdomar också kan ha en negativ inverkan på potensen. Man kan i ett blodprov se hur dina testosteronvärden ligger. Visar det sig att dessa är för låga kan man diskutera förutsättningarna med att ge tillskott av hormonet i fråga. Sedan är det förstås en viktig faktor att man har ett gott förhållande med sin partner!

Anders Halvarsson

ALLERGIMEDICIN

Hej! Jag har sedan 3 år allergi mot björkpollen. Började ta de mediciner jag fått för en dryg vecka sen nu. Men fick magont som kom i intervaller, det sög tag, gjorde ont och jag började svettas. Har knappt ätit. Har haft ont i ca 3 dagar, idag verkar det vara bättre. Slutade ta medicinen för 2-3 dagar sedan. Mediciner jag tagit är Avamys, Pulmicort, Aeries. Fick Singulair, men den har jag bara tagit en gång. Mådde inte bra av den. Är det troligt att jag inte tål medicinen?

Marie

För att säkert kunna se om det är Singulair eller inte bör du pröva med att ta bara en tablett och se om det blir samma reaktion. Om så är fallet är det klart att du inte tål medicinen i fråga. Någon allvarlig risk med att pröva på det här viset borde det inte vara.

Anders Halvarsson

EFTERDROPPAR

Jag har ett problem när jag har kissat klart. När jag drar på mig trosorna så kommer där droppar. Känns som om man inte får ut allt kiss direkt. Varit hos läkarna men där hittar dom ingenting. Hoppas ni kan hjälpa mig med detta!

Emelie, 27

Då är det av mycket stort intresse att veta vilka undersökningar som är gjorda. Har du talat med gynekolog och eller uroterapeut? De är de två viktigaste specialisterna i sammanhanget.

Anders Halvarsson



BANTA BORT DIABETES

Min väninna är 70 år och har typ2-diabetes. En bekant påstår att om man bantar försvinner diabetesen då hon har exempel på det från sin vän. Är det så "enkelt"?

Kerstin, 70 år

Är man överviktig är det ingen tvekan om att man förbättrar sina blodsockervärden om man går ned i vikt, med minskat kaloriintag eller ökad mängd motion. Kost och motion är A och O! Att påstå att diabetesrisken försvinner helt och hållet kan man nog inte säkert. Sedan är det bara så att ju äldre vi blir desto större är sannolikheten att blodsockret stiger och vi har vår Typ-2 diabetes. Även om blodsockret förbättrats bör man fortsätta att följa värdena någorlunda regelbundet 2-4 gånger om år.

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

KAFFE OCH ENERGIDRYCKER

När jag var omkring 17 började jag få väldigt underliga reaktioner av kaffe, som jag fortfarande har: jag blir trött och klumpig, pratar sluddrigt, känner hur jag får hjärtklappning och får som ont i kroppen på ett väldigt märkligt sätt. Även stark yrsel och känsla att jag ska svimma. Samma reaktioner får jag av energidryck. Min bror har samma problem och det började ungefär vid samma tidpunkt. Han har dock även problem med höga halter av kakao, vilket inte jag har.

Elin 29

Koffein överkänslighet låter det som. Inte speciellt vanligt förekommande. Då skall man hålla sig borta från kaffe och koffeininnehållande drycker som bland annat Coca-cola och energidrycker. Anders Halvarsson

LUNGINFLAMMATION ELLER CANCER?

Hej, jag är 16 år och har för ca 2 månader sen haft lunginflammation, och nu känner jag att det börjar låta när jag andas och att jag vaknade upp med torr hosta, kan det bero på att jag får lunginflammation igen eller kan jag ha lungcancer, jag röker dagligen men min pappa har också gjort det ett tag och han har aldrig haft cancer. Jag vill inte oroa mina föräldrar i onödan så finns det något sätt att ta reda på det själv utan att ens föräldrar behöver veta om det?

Kvinna, 16 år

Sannolikheten att du skall ha fått cancer anser jag vara mycket liten! Troligen rör det sig nu om en luftrörskatarr som uppstått. Mitt viktigaste budskap till dig är att mycket allvarligt överväga att undvika tända nästa cigarrett efter att du fimpat föregående! Anders Halvarsson



Pollenallergi

Hej! Hur vet jag om jag är pollenallergiker? Jag har hostat som en tok i en vecka samt varit täppt i näsan. Det har även satt sig på stämbanden. Testerna på sjukhuset har jag förstått att man endast kan ta under hösten.

Malin 21 år

I pollentider är det inte alltid så lätt att skilja på en förkylning eller om det handlar om en allergi. Utan att det skadar kan man dock själv testa med antiallergisk medicinering, där man via apoteket kan köpa något receptfritt. Blir man vid den medicineringen avsevärt bättre handlar det förstås om en allergi. Är det den här tiden på året handlar det förstås om björk och därmed lövträdallergi. Det är alldeles riktigt att man brukar göra testerna på sensommarn/hösten, då antikroppsmängden är som störst. Var annars själv din egen detektiv!

Anders Halvarsson

SLEM I HALSEN

Hejsan! Min son, som är 16 år, lider av att han har mycket slem i halsen konstant. Han har, sedan ett par månader tillbaka, fått veta att han har astma. Han testades för diverse allergier också, men det visade sig att han inga har. Hans läkare ordinerade två mediciner, Singulair tablett och Symbicort turbuhaler. Han tar dessa dagligen, men hans "slemproblem" kvarstår. Vad kan vi göra och vad kan det bero på att han alltid är så slemmig i halsen?

Petra, 47

Har han fått börja med medicineringen som nämnts kan det ta en tid innan slembildningen och harklandet avtar. Det kan ju vara så att man reflexmässigt harklar sig varför det blivit till en ovana. Fortsätter problematiken skall ni förstås tala med behandlande läkare om detta. Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

HJÄLP MOT DÅLIG ANEDRÄKT

Hej, jag har hört att jag har dålig andedräkt. Min doktor och även tandläkare svarar "vi kan inte se något problem". Jag har slutat med ost och mjölk och kanske har det blivit lite bättre. Vad bör jag undvika att äta/dricka och vad bör jag äta mer av?

Charlie

Har man uteslutit något i munhålan rör det sig om olika typer av svavel- eller kväveföreningar som bildas i tarmen och via blodet kommit till lungorna och utandas. Spelar således ingen roll hur mycket man borstar och petar i tänderna eller skrapar på tungan. Viktigt är att man dricker bra med vätska utan att överdriva. Det här kan vara ett gissel och någon enkel lösning finns inte. Man får som du har gjort utesluta vissa saker i födan och se om det kan bli bättre. Anders Halvarsson



Allergivänliga hundar

Hej! Allergivänliga hundar, finns det? Vad kan hända om barnet utsätts för hundar trots allergi? Finns det risk att barnet utvecklar andra allergier?

Malin, 39

Man kan säga att det finns mer eller mindre allergivänliga hundar och man kan alltid riskera att barnet utvecklar en allergi också beroende på arvet från mor och far. Finns det mycket allergi i släkten skall man tänka sig för innan man skaffar sig pälsdjur överhuvudtaget!

Anders Halvarsson

NYHET I SVERIGE



Direkt lättare att andas.

Ångandning som stärker

Andning med ånga och motstånd stärker andningen och minskar andfåddhet. Varm ånga rengör lungorna effektivt och luftvägarna fuktas, vilket minskar irritation. Ångan vårdar samtidigt stämbanden och luftrören.

WellO2 är en nordisk patenterad andningsträningsprodukt och har de senaste två åren hjälpt 30 000 personer- de flesta användarna hade svag eller nedsatt andningsförmåga.

- Vidgar luftvägarna
- Rengör lungorna
- Stärker andningsmuskelnerna
- Vårdar stämbanden/luftrören
- Lindrar nästäppa



WELLO2 FINNS ATT KÖPA I VÅR WEBSHOP WELLO2.SE OCH ELGIGANTEN.SE



Anders Halvarsson svarar
Anders Halvarsson är specialist
i allmänmedicin.

Nysningar

Så fort jag kommer till jobbet börjar jag nysa. Efter ett tag blir jag täppt i näsan, det sitter i hela dagen. När jag kommer hem så är jag helt slut. De flesta av mina arbetskamrater mår likadant, jättetrötta. Vi misstänker mögel på vår arbetsplats. Vad tror du?

Lisbeth, 53 år

Ingen tvekan om att det är något på arbetsplatsen om orsakar besvären! Ett klart arbetsmiljöproblem som företagshälsovård eller yrkesmedicinsk expertis bör ta hand om!

Anders Halvarsson



BRÄNNANDE KINDER NÄR JAG ÄTER CHOKLAD

Varje gång jag äter choklad, oavsett om det är Marabou, kakdeg, kladdkaka osv, så känner jag att det bränner på mina kindben. De blir också väldigt röda och varma. Denna reaktion kommer nästan direkt när jag äter choklad vilket är konstigt i och med att det inte hunnit komma ut i kroppens omlopp än? Min pappa säger att han känner likadant. Varför blir det så?

Jenny

Du är troligtvis överkänslig mot ingående ämnen.

Anders Halvarsson



Ögonen

Vad beror det på när man ser en blixtrast framför ögat? Varje morgon när jag vaknar och ska öppna ögonen så blixtrar det framför mitt högra öga, det går över väldigt fort men blixten är så tydlig och klar. Är det en brist på något eller? Hoppas på svar.

Anne, 53

Tilltar det hela och om det är någon påverkan på synen eller synfältet bör du söka omgående för detta fenomen. Annars tar du i första hand kontakt med en optiker.

Anders Halvarsson

Spända käkar

I ca 1,5 månader har jag haft problem med spända käkar. Jag biter ihop under dagtid och när kvällen kommer har jag en hemsk värk i käkarna som strålar upp emot tinningarna och skapar en migrän-liknande huvudvärk. På grund av detta har jag även svårt att sova och därmed inte förmåga att utföra mitt arbete väl under dagarna. Jag tror inte att jag biter ihop under natten då käkarna inte känns lika ömma när jag vaknar. Under dagarna försöker jag tänka på att slappna av men jag kommer hela tiden på mig själv med att bita ihop. Jag har hört att bettskena kan hjälpa under natten, men eftersom mitt problem är under dagtid så är väl det inget för mig? Min tandläkare har förövrigt aldrig nämnt något om att jag har snett bett så det är heller inte mitt problem.

Natalie 20 år

Försök att komma i kontakt med en sjukgymnast som kan hjälpa dig med att få till en avslappning i tuggmuskulaturen! Du kan försöka själv med detta genom att sitta rakt, sätta en knytnäve mot underkäken samtidigt som du har gapat en centimeter. Pressa sedan försiktigt knytnäven uppåt och håll emot så att du känner hur musklerna på halsens framsida får jobba lite. Behöver inte ta i hårt! Räkna till åtta och slappna av och räkna till åtta. Spänn igen och slappna av. Gör detta i tre omgångar, samt upprepa det vid några tillfällen om dagen. Jag lovar att det blir bättre!

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

Ballongmage?
Uppblåst och gasig?

Lactiplus får din mage i balans igen.

LactiPlus Mage innehåller fem miljarder levande mjölksyrabakterier. I ett brett spektrum av arter som trivs i olika delar av tarmen. Dessutom innehåller LactiPlus Mage kalcium. En orsak till ballongmage eller gasighet är nämligen att de enzymer som sköter om matsmältningen inte fungerar som de borde göra. Mineraliet kalcium bidrar just till matsmältningens normala funktion.

BALANS ÄNDA NER I TARMEN

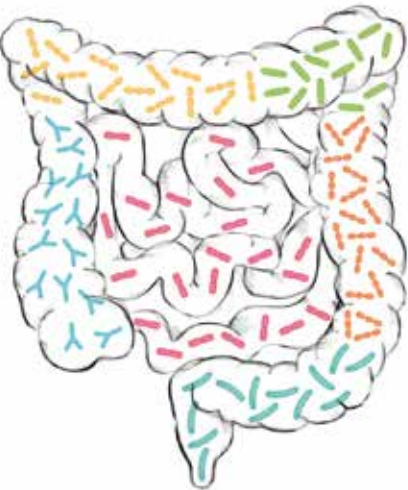
Matsmältningens enzymer bidrar till matsmältningen hela vägen från munhålan ner till tarmsystemet. Där är det naturligt förekommande mjölksyrabakterierna som fortsätter arbetet. Det finns hela 100 000 miljarder bakterier från 1 000 olika arter i våra tarmar, alla med sin roll och sin placering längst tarmgången. Genom detta breda spektrum av levande mjölksyrabakterier säkerställs balans och funktion.



Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

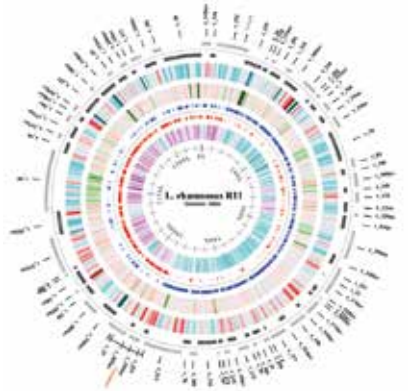
Rekommenderad dagsdos bör inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil. Faktakällor: 1177 Vårdguiden, Wikipedia, Richard Coico, Geoffrey Sunshine, Eli Benjamini (2003). Immunology: a short course. New York: Wiley-Liss. ISBN 0-471-22689-0.

BREDSPEKTRUM FÖR
HELA TARMEN.



Tarmen surhetsgrad varierar mycket längs vägen. I anslutning till magsäcken är det som surast (pH 1-2) medan i slutet av tjocktarmen/ändtarmen är pH-värdet nära neutralt, d v s 7.

För att tarmen ska tackas av mjölksyrabakterier, har olika släkten anpassat sig till olika sura miljöer. Med ett brett spektrum av släkten kan alltså hela tarmen få sin andel av levande mjölksyrabakterier.



”FINGERAVTRYCKET” GARANTERAR RÄTT BAKTERIE

Eftersom olika bakterier är anpassade för olika ställen i tarmen, är det viktigt att man verkligen kan säkerställa att det är rätt bakterie man använder. I LactiPlus Mage är varje bakterie identifierat med ett stamspecifikt genetiskt ”fingeravtryck”. Det betyder att man till 100% kan garantera att produkten innehåller exakt den sammanställning man eftersträvar.



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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.

BRISTNINGAR I MIDJAN

Hej, jag har en vän som fått vita sprickor eller bristningar på midjan och undrar hur hon kan man få bort dem? Går det att träna bort dem – eller måste man göra en skönhetsoperation, vilket hon kanske inte vill.
Veronica, 17 år

Dessa bristningar i huden som kallas för striae och uppstår när huden tänjts ut, till exempel under puberteten eller under en graviditet. De är helt ofarliga och behandling finns tyvärr inte.
Anders Hallén

SVÅRT ATT FÅ BARN MED EN TESTIKEL?

Jag har en fråga gällande testiklar. Jag föddes med bara en testikel. Genomgick en operation när jag var sex år gammal och de fann ingen testikel i magen. Nu undrar jag om det påverkar chanserna mycket om jag och min flickvän ska försöka skaffa barn?
Kille, 24

Spermieproduktionen i en testikel brukar vara fullt tillräcklig.
Anders Hallén

ONORMAL HUDRODNAD

Hej jag har upptäckt onormal hudrodnad på min vänstra arm. Det stäcker sig från armhålan till mitten av armen, i en stor cirkelform som täcker under sida av biceps och triceps. Sedan jag upptäckte det för ca en månad sedan har cirkeln växt och blivit större. Biverkningar mer än hudrodnaden är lätt klåda och vid direkt solljus lätta stickningar Vad kan det vara?
Jocke, 31

Du har sannolikt en erythema migrans, det vill säga en borreliainfektion. Inte farligt men skall behandlas, så ring husläkaren.
Anders Hallén



Knölar

När jag onanerar blir det knöligt på undersidan möjligen lite på baksidan av testiklarna. När jag inte onanerar eller är klar lägger sig "svullnaden" och man känner inte att de varit där utan kan endast känna strängar om man känner noga. Som om sädesledare på undersidan fylls med spermier eller liknande för att sen försvinna känns de som. Absolut ingen smärta eller liknande men undrande för jag har inte uppmärksammat det förrän 2–3 månader sen och hittar absolut inget på internet.
Man, 20 år

Nej, det är nog snarare dina blodkärl som fylls på vid sexuell upphetsning medans du i "normalläge" inte kan hitta dem.
Anders Hallén

Urticaria (Nässelfeber)

Hej. Jag fick urticaria (nässelfeber) i början av sommaren. Hudläkaren sa att jag är allergisk mot benzocain (som finns i Bafucin) och gav mig antihistaminer (Acura 10 mg) men efter en veckas behandling har urticarian blivit värre. Det kommer på morgonen på benen, knä, armbåge, handled, fötterna och försvinner efter några timmar. Jag trodde att om det är histaminrelaterad allergi skulle medicinen agera snabbt. Kanske mitt immunsystem reagerar på någonting annat, då det är första året jag bor i Sverige och jag har aldrig varit allergisk förut. Vad rekommenderar ni? Hur kan jag få ett besök hos en allergolog?
Sylvie, 29

Urtikaria, nässelutslag, är förvisso histaminutlöst och du har tydligen fått ett skov av akut urticaria. De vanliga utlösande orsakerna är infektioner (varför åt du Bafucin?), läkemedel, vissa födoämnen men oftast kan vi inte identifiera den utlösande orsaken. I de flesta fall är detta ett bekymmer som försvinner inom ett par veckor. I avvaktan på det är det viktigaste att veta att detta inte är farligt, du bör undvika läkemedel som innehåller salicylsyra och du skall ta tillräckligt mycket antihistamin. Av Acura som du fått kan du dubbla dosen. Det kan också vara lönt att kombinera flera olika antihistaminer, för ett enda räcker inte alltid. Ta kontakt med din hudläkare.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

KLÅDA

Jag får klåda i huden efter duschen, särskilt om jag duschat varmt, vad kan det bero på?
Ingmarie, 55 år

Detta kan vara en slags nässelutslag, sök din husläkare.
Anders Hallén

ORANGE

Hej! Min dotter, 12 år, har en mycket ljus och fin hud. Hon har alltid varit lite torr kring näsan men nu har hon sedan en tid tillbaka orangea "fält" under ögonen. Huden i "fälten" känns smulig. Just färgen bekymrar mig lite och jag tror inte det handlar om sömnbrist för det ser inte alls ut så. Vad kan det vara?
Tess, 44

För att vara säker måste man få se detta utslag, men det skulle kunna vara ett mjälleksem. Mjälleksem brukar kunna försvinna med hjälp av receptfritt hydrokortison eller den hydrokortisonkräm som också innehåller lite svamphämmande substans (Daktacort eller Cortimyk). Men i så fall skall det bli bättre på någon vecka – om inte bör diagnosen omprövas.
Anders Hallén

DIABETIKER MED BÖLDER

Jag är diabetiker av typ 2 och lider av bölder. De kommer överallt på kroppen och de kommer alltid många åt gången. Vad ska jag göra; det är väldigt jobbigt.
Laila, 40 år

Din beskrivning är lite knapphändig, men du verkar få återkommande infektioner i huden, troligast i hårsäckar/talgkörtlar. Din diabetes kan vara en bidragande orsak. Börja med att ta upp saken med din diabetessköterska så att ni får kontrollera att sockret ligger bra. Din doktor bör också få se utslagen när de är färska för att bäst kunna avgöra vilken typ av infektion det är du får.
Anders Hallén



Blir inte brun i ansiktet vid solning

Hej När jag var yngre så blev jag utan några problem solbränd över hela kroppen, men nu de senaste åren så blir jag fortfarande brun över kroppen men dock ej ansiktet, det blir mer åt det röda hållet. Jag har inte gjort något speciellt med min kropp så jag vet inte varför jag inte längre blir brun i ansiktet.
Krister

Om du alls inte pigmenterar i ansiktet kan det vara pigmentförlustsjukdomen vitiligo. Jag tycker du skall visa upp dig för någon om detta besvarar dig.
Anders Hallén

Vätska

Ibland när jag är väldigt trött så får jag en vätska som börjar rinna bakom öronen, den kan närmast liknas vid svett men känns lite glattare och kladdigare. Aning irriterande då man får torka bort det hela tiden, men efter man sovit så slutar det. Vad kan det vara för något? Jag har själv funderat på om det kan ha någonting med att glasögonen ligger mot svettkörtlar som överarbetar? Det händer alltså bara när jag varit uppe i många timmar, alltså inte varje gång utan kanske 2–3 gånger per år.
Andreas, 29

Din beskrivning är mig inte helt bekant, men jag kan på rak arm inte tro annat än att det är svett. Glasögonen bidrar så till vida att de ger en tilltäppningseffekt som stimulerar svettkörtlarna.
Anders Hallén



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 systemsajt Huden.se, se respektive signatur.

BLÅSA

Hej! Jag har fått en rund och slät blåsa precis vid analöppningen som är ungefär 0,4 mm i diameter. Den är mörk till färgen, nästan blålila. Jag har haft den i en vecka nu och de första dagarna ömmade den ganska mycket men nu känns den inte alls, inte heller när jag går på toaletten. Den har aldrig kliat eller svidit. Jag har pojkvän sedan 8 månader tillbaka men han har inga symptom. Innan jag träffade honom fick jag klamydia av en kille, detta var för ett år sedan. Vad kan detta vara?

Malin, 24

Detta låter som en liten hemorrojd - tråkigt men ofarligt. Om du inte har mer besvär av den kan du tills vidare avvakta med behandling - den bör gå bort av sig själv.

Anders Hallén



VITAMIN B5

Hej! Jag har ganska fet hy och får ofta finnar och kvisslor. Har hört att Vitamin b5 ska underlätta, men då tar man ett överskott på det. Är det farligt? Finns det biverkningar?

Jessica, 22

Vitamin B5 är inte farligt men det har ingen säkerställd effekt överhuvudtaget på akne och fet hud. Lägg pengarna på något bättre och det finns mycket aktiv behandling att tillgå!

Anders Hallén



Torra läppar

Finns det någon varaktig bot mot torra läppar? Lypsyl, cerat med mera lindrar bara för stunden.

Elli, 96

Nja, på läpparna har man ungefär samma hudtyp som på kroppen i övrigt, dvs är man generellt torr så är läpparna också torra. En variant som hjälper många är att smörja läpparna på kvällen med klövervaselin som ger en uppmjukningseffekt som sitter i nästa dag.

Anders Hallén

LJUMSKARNA

Hej! Jag undrar: varje dag får jag en vit sörja i ljumskarna och det kliar kraftigt. Vad beror det på? Tacksam för svar.

Man, 66

Det låter som en eksemreaktion. Starta med noggrann hygien - du skall tvätta rent varje dag, och det är viktigt att torka torrt. Sen använder du receptfri hydrokortisonkräm morgon och kväll i en vecka. Hjälper inte detta, och det bör det göra på någon vecka, får du söka din husläkare.

Anders Hallén

Leverfläckar

Har en son, 8 år. På ryggen har han en leverfläck som inte liknar de andra han har. Det är utstående och hårt samt har nu börjat att spricka och blöda. Har varit till hudläkare som sa att den kunde tas bort när han blev 18 år. Är orolig att det kan vara något annat.

Lisa, 41

Utifrån din beskrivning finns det ingen anledning att betvivla det hudläkaren sa. Farliga prickar hos så små barn är inget att räkna med.

Anders Hallén



Foto: SHUTTERSTOCK

AVSKALAD HUD PÅ FÖTTER

Hej, min dotter fyller 11 år och har fått problem med att huden på fötterna skavs av i stora bitar. Huden under är fin men lite rödare. Hon har haft detta under samma tid i mindre omfattning även på fingertopparna. Detta började för några veckor sedan. Det gör inte ont. Hon har inga andra hudproblem eller allergier.

Donna

Detta symtom kan ses efter infektion men andra förklaringar finns också. Om det fortsätter tycker jag att ni skall söka men tills vidare kan ni använda vanlig återfuktande som t.ex Miniderm.

Anders Hallén



Nageltrång

För ca 3 dagar sen rev jag av min tånagel för mycket på vänsterfoten insidan av stortån. Jag har nu fått ett nageltrång som sitter i sen 2 dagar, ömt. Det är som en liten bula på vänstra sidan av nageln som ömmar. Klämmer man på den kan det komma blod/var helst undviker jag det då det är ömt. Jag brukar aldrig få nageltrång förutom situationer som denna river/klipper av nageln för långt in mot tån. Vad ska jag göra?

Victor

Detta är ett ganska akut problem som jag misstänker har löst sig redan. Den infektion du beskriver talar för att du kan behöva en antibiotikakur. I övrigt är det bara att hålla rent med tvål och vatten och vänta ut det hela.

Anders Hallén

BEKÄMPA ALLERGIN. SKONA ÖGONEN.

KONSERVERINGSFRIA
ÖGONDROPPAR
VID ALLERGI



Befria dina kliande och rinnande ögon.

Lecrolyn sine (natriumkromoglikat) är konserveringsfria ögondroppar vid allergi, perfekt för dig som använder kontaktlinser eller helt enkelt inte vill ha konserveringsmedel i ögonen. Rekommenderad dos är 1-2 droppar i varje öga två gånger per dag. Säljs receptfritt på apotek.

Lecrolyn sine är ett receptfritt läkemedel.

Mer information finns i bipacksedeln.

LECROLYN® SINE

Produktinformation Lecrolyn sine 5 ml. Lecrolyn sine 40 mg/ml (natriumkromoglikat) ögondroppar, lösning i droppflaska. Indikation: Allergisk konjunktivit hos vuxna och barn. Normal dos för barn och vuxna: 1 till 2 droppar i varje öga två gånger per dag. Lecrolyn sine bör användas regelbundet för att uppnå optimal kontroll av symtomen. Tala med läkare om dina symptom inte blir bättre eller om de blir värre efter två dagars behandling. Som med andra ögondroppar kan Lecrolyn sine orsaka lokal irritation och dimsyn som tillfälligt kan påverka förmågan att framföra fordon och använda maskiner. Hållbarhet öppnad förpackning: 8 veckor. Läs bipacksedeln noga före användning. Datum för översyn av SPC: 2017-02-09. Innehavare av godkännande för försäljning: Santen Oy, Niittyhaankatu 20, 33720 Tammerfors, Finland. Kontakt (lokal företrädare): SantenPharma AB, Evenemangsgatan 31 A, 169 79 Solna, Sverige. Telefon: 08-444 75 60. E-post: info.se@santen.com. PP-LECSI-SE-0004 / JAN 2020.

Santen
A Clear Vision For Life®



Sofia Antonsson svarar

Om mag- och tarmhälsa. Sofia Antonsson är leg dietist och expert på maghälsa. Hon har tidigare jobbat inom primärvården där hon mött patienter med många olika diagnoser. Idag jobbar hon i sitt företag Belly Balance där hon hjälper personer med IBS.

KOST VID
TYP 2-DIABETES

Hej! Min sambo har precis fått reda på att han fått typ 2-diabetes. Nu försöker jag hjälpa honom med kosten. Har koll på en del saker, men tycker att det här med bröd och mellanmål är svårt, det känns som om det är socker i allting. Jag har inte fått träffa varken dietist eller diabetessjuksköterska så frågorna hopar sig.

Kim

Hej! Ja, det krävs lite av ett detektivarbete för att hitta rätt bland både mellanmål och i brödhyllan. Det finns socker i både bröd och i många produkter som man brukar äta till mellanmål. När det gäller bröd är det enklaste att titta efter nyckelhålet. Då får du garanterat ett bröd med mycket fibrer och lite socker. Nyckelhålet gäller också på t.ex. müsli och färdigmat. Surdegsbröd är också ett bra alternativ. Det är ett långsamt bröd, dvs det har en låg blodsockerpåverkan. Som mellanmål är det bra att välja naturella produkter med mycket protein. Det kan vara yoghurt, fil, kvarg eller keso.



Kvarg är särskilt bra eftersom den innehåller lite fett och mycket protein. Andra bra mellanmål är kokt ägg, nötter, frön eller fiberrikt knäckebröd med kalkon, avokado eller sill. Frukt går så klart också bra, max 2 per dag och gärna äpple eller päron som är mindre söta än t.ex. banan och vindruvor. Det är bra att gå till en dietist som kan hjälpa dig att guida till rätt livsmedelsval.
Sofia Antonsson



Kaffe – dricka eller inte dricka?

Hur är det med kaffe egentligen, ska man dricka eller inte. Läser olika saker, ena dagen bra, andra inte. Utan min kopp på morgonen får jag inte gå på toa.

Bertil

Det är verkligen inte helt lätt att förhålla sig till alla råd. Ena dagen skyddar kaffet mot olika sjukdomar, andra dagen verkar det inte göra det. Sammantaget tyder forskning ändå på att kaffe verkar vara nyttigt för oss. Nygjorda studier visar på minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och cancer. Vi vet också att lukten av kaffe kan stimulera den gastrokoliska reflexen, dvs att tarmen vill tömma sig. Därför är kaffe viktigt för många som är lite trögare i magen och kanske annars inte får gå på toaletten på morgonen. För den som är snabbare i magen kanske man tvärtom behöver dra ner på kaffet ordentligt för att tarmen ska lugna sig. Så du kan lugnt fortsätta att njuta av kaffe.

Sofia Antonsson

TARMFICKOR

Hej! Min väninna har drabbats av tarmfickor och jag undrar vad det är. Hon har till och med varit inne på sjukhus en sväng och då fått rådet att undvika livsmedel med skaldelar, hinnor och frön, men inte mer hjälp än så. Jag är i samma ålder som henne och blir ju lite orolig över att jag själv har tarmfickor. Kan jag göra någonting för att undvika att drabbas?

Elisabeth

Hej! Tarmfickor, eller divertiklar som det också kallas, uppstår naturligt i tjocktarmen när tarmväggen utsätts för tryck. En stor del av personer över 60 år har tarmfickor, men många av dem har inga bekymmer av dem alls. Om någonting däremot fastnar i fickorna kan det uppstå en inflammation då man kan få feber och behöva söka vård. Inom vården har vi tidigare givit råd om att de med tarmfickor ska undvika trådiga livsmedel och de med hinnor, skal och frön. Men, de senaste rönen visar att det inte finns stöd för dessa råd varför vi nu i stället fokuserar på råd som kan hålla igång tarmen. På så vis spolas tarmfickorna ur och risken att någonting fastnar minskar. För att undvika att drabbas av inflammation i tarmfickorna, divertikulit, är det alltså absolut viktigast att hålla igång tarmen dvs att undvika förstoppning.

Sofia Antonsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Nahid Månson svarar

Nahid Månsson har jobbat som apotekare sedan 1991 och är apotekschef på Apoteksgruppen Västerhaninge. Hon svarar på alla dina frågor om läkemedelsanvändning och egenvård.

Klimakteriebesvär

Hej Apotekaren! Jag är en kvinna på 47 år som har känt mig nedstämd under en tid, i kombination med att jag sover dåligt och svettas mer än vanligt. Min läkare tror att jag är på väg in i klimakteriet. Finns det något receptfritt läkemedel jag kan ta som dämpar mina symptom eller vad kan du rekommendera mig? Just nu känner jag mig väldigt allmänpåverkad av situationen...

Camilla

Hej Camilla, klimakteriebesvären kan upplevas olika från person till person. Det är vanligt att ha mer eller mindre klimakteribesvär i flera år. Det kan handla om de fysiska besvären som svettningar och värmevallningar men också humörsvängningar med retlighet och irritation som kan påverka livskvaliteten och relationen till andra. Om du har svåra klimakteriebesvär kan du behöva läkemedel på recept för att kunna sova bättre och fungera som vanligt. Vilken behandling du får beror på vilka besvär du har och om du har eller haft andra sjukdomar. Receptfritt finns växtbaserade läkemedel med östrogenliknande effekt. De är inte lika effektiva som östrogen för behandling av svettningar och värmevallningar. Jag rekommenderar att du kontaktar gynekolog för att få rätt behandling för dina besvär. Du kan även lindra besvären på andra sätt som avslappningsövningar och motion, det kan minska besvären mot svettningar och värmevallningar. Drick mindre kaffe, te och alkohol eftersom dryckerna kan förvärra besvären.

Nahid Månsson



Hjälp mot depression utan medicinering

Hej där. För en tid sedan blev jag uppsagd från mitt jobb och har sedan dess haft svårt att hitta något nytt. Jag bor i en stad långt från min familj och barndomsvänner, och nu när jag dessutom tappat den sociala biten med att ha kollegor så känner jag mig fruktansvärt ensam. Det här har lett till att jag, som normalt sätt är en glad och positiv person, knappt går utanför dörren och känner mig mycket nedstämd. Jag har fått antidepressiv medicin på recept från doktorn men jag har hört mycket om bieffekter och att det är lätt att fastna i ett beroende – så jag vill helst inte ta dem. Finns det något annat du kan rekommendera mig att ta, eller finns någon annan hjälp att få förutom tung medicinering? Eller är risken att fastna i ett beroende bara överdriven?

En deppig

Hej, nedstämdhet, oro och ångest är en naturlig reaktion efter svåra händelser i livet. Eftersom du har blivit av med ditt jobb samtidigt som du bor långt ifrån din familj och vänner, kan man må dåligt och känna sig nedstämd under en period. Men om du fortsätter att känna dig nedstämd under längre tid kan det vara depression och behöver behandlas. Depression kan behandlas på olika sätt beroende på vilken grad av depression man har. Du behöver kombinera läkemedelsbehandling med samtalsterapi eller KBT. Att gå i terapi kan vara ett bra sätt att kunna lära sig hitta andra sätt att hantera sina tankar och känslor på. Terapin går ut på att försöka hitta vilka tankesätt och tankemönster du har när du mår dåligt. Terapeuten kan erbjuda dig olika metoder för avslappning exempelvis mindfulness. När det gäller läkemedelsbehandling finns olika grupper av antidepressiva läkemedel. Antidepressiva läkemedel påverkar och ökar aktiviteten av signalsubstanserna som Serotonin, noradrenalin och dopamin i hjärnan för att skapa balans igen och därför dröjer det innan medicinen verkar. Den vanligaste gruppen idag är SSRI-gruppen och de fungerar för de flesta. SSRI ökar halten av signalsubstansen serotonin i hjärnan, och är de mest använda antidepressiva läkemedel. Det kan vara bra att veta att dessa läkemedel inte är beroendeframkallande. Däremot i början av behandlingen är det vanligt att man kan må sämre innan man får full effekt. Därför behöver man ofta börja och sluta gradvis. Om du får biverkningar brukar det komma under de två första veckorna och minska efterhand. Efter några veckor kan man märka de positiva effekterna. Behandlingen bör utvärderas efter fyra till sex veckor. Om du har tankar och funderingar kring antidepressiva är det bra att ta upp med din läkare och passa på att ställa frågor om sådant som du undrar över.

Nahid Månsson



Skogsexpert om bränderna i Australien:

10-tal djurarter riskerar att ha utrotats

På grund av bränderna som rasar i Australien beräknas så mycket som 1,25 miljarder djur av olika arter i hela landet ha brunnit upp. Det gör att hela djurarter är hotade.

I New South Wales som är värst drabbat har man beräknat att mellan 480 till 800 miljoner djur har brunnit upp.

— Det är ryggradsdjur som framförallt däggdjur, reptiler och fåglar, säger Olle Forshed, skogsexpert på Världsnaturfonden (WWF) i Sverige.

Australien är redan det land som har den högsta utdöendetakten av däggdjur i världen. Många av deras djurarter är också endemiska, det vill säga att de finns bara just i Australien, vilket gör dem extra känsliga. Men har då någon art helt försvunnit i lågorna än? Olle Forshed pekar ut små pungdjur, råttkängurur och kakaduor som några arter som är i farozonen.

— Det är svårt att säga exakt. Men runt ett 10-tal arter har kraftigt påverkats och ligger i riskzonen att helt ha utrotats, säger Olle Forshed.

Källa: SVT

LUGNANDE MEDEL VID RESA

I de allra flesta fall avråder man från att ge lugnande mediciner till hundar och katter inför och under resa med exempelvis tåg och flyg. Istället rekommenderar man kosttillskott och/eller feromonpreparat med lugnande effekt och kanske viktigast av allt – träning och miljöåtgärder.

Källa: DjurAkuten

Mitt djur har "mask i magen" – ska jag avmaska?

Djur, liksom människor, kan drabbas av en lång rad olika inälvparasiter. Med ett ökat resande mellan Sverige och omvärlden ökar risken för att hundar och katter tar med sig tillbaka parasiter som tidigare inte funnits i Sverige. Det är inte alla smittade djur som visar symptom på sjukdom. Vuxna djur som lever i ett hushåll med bara ett eller två djur behöver sällan avmaskas under svenska förhållanden. På apoteket säljs test-kit för inälvparasiter med vilka man skickar in avföringsprov från djuret för att få reda på om avmaskning behövs eller inte. Vid synlig maskinfektion, det vill säga om hunden eller katten exempelvis kräks upp maskar eller om maskar ses i avföringen, är det lämpligt att avmaska med ett receptfritt preparat från apoteket under förutsättning att djuret för övrigt mår bra. Om djuret uppvisar symtom på sjukdom och mask påvisats eller misstänks, bör avmaskning ske i samråd med veterinär.

Källa: DjurAkuten

RINNANDE ÖGON HOS HUNDAR

Rinnande ögon är vanligt hos bland annat mopsar. Det beror på att rasen har stora ögonbulber som gör att en större del av hornhinnan exponeras och ger ett större ögonflöde. Förutom att vissa raser drabbas oftare finns det många fler möjliga orsaker till rinnande ögon. Felväxta ögonhår som irriterar ögat gör att det vätskar mer. Trånga tårkanaler ger ökat tårflöde och ögoninflammation orsakar också rinnande ögon. Har hunden endast lindriga problem som inte är regelbundna finns det ögondroppar för hund att köpa på apotek. Om det inte går över kontakta en veterinär som kan reda ut vad hundens rinnande ögon beror på.

Källa: Agria.se



Foto: SHUTTERSTOCK

Låt ditt testamente hjälpa djuren

Hur ser ett testamente ut?

Vi har tagit fram ett informationshäfte om att skriva testamente. I det hittar du svar på massor av frågor och funderingar. Beställ vårt häfte helt gratis.

Djurens Rätt sparar de uppgifter du lämnar. Dina uppgifter skyddas och lämnas inte ut till någon annan. Läs mer på djurensratt.se/integritet.

Kan även de som har barn testamentera till organisationer?

Måste jag ta hjälp av en jurist?

Var ska jag förvara mitt testamente?



SVARSKORT

☒ Ja, skicka mig gratis information om att skriva testamente.

Namn:

Postadress:

Adress:

E-post (ej obligatoriskt):

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg

DR20

”Vego i världsklass” utmanar fördomar och myter om vegetarisk mat. Vad vi äter påverkar vår miljö, vår hälsa, våra prestationer och vårt välbefinnande. Norstedts ger ut boken skriven av Anna Richert, Linda Bakkman och Gustav Johansson i samarbete med Världsnaturfonden och Sveriges Olympiska Kommitté. Författarna vill visa att man kan äta mat som är näringsrik, god, mättande och hållbar. Som inspiration får man även tips från atleter som exempelvis Charlotte Kalla och André Myhrer.

Foto: STEFAN WETTAINEN Styling: ANNA WENDT

Mätt på vego

Proteinscones (E 100–300 Kcal, K 2,8 g, P 1,2 g)

Superenkla, förvånansvärt saftiga och näringsrika – i dessa scones får du allt på en och samma gång. Låt detta bli ditt nya standard-frukostbröd. Både dina smaklökar och dina biceps kommer att tacka dig! Du kan enkelt variera receptet genom att byta ut delar av mjölet mot till exempel lite müsli, vända ner nötter eller bär i smeten eller genom att servera sconesen med olika typer av pålägg.

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 250 g fast naturell tofu
- 2 dl vatten
- 1 msk rapsolja

Till servering

- ½ dl jordnötssmör
- ½ dl frysta och tinade bär eller färska bär i säsong, gärna hallon och blåbär
- 50 g mixad fast naturell tofu smaksatt med ½ tsk pressad citron
- 50 g keso

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader. Blanda ihop vetemjöl, grahamsmjöl, bakpulver och salt i en skål.
2. Mixa tofun tillsammans med vattnet till en jämn smet. Rör ner tofun i mjölblandningen och tillsätt olja.
3. Klicka ut 5 högar med ca 1 dl smet på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen 15–20 minuter, tills sconesen fått fin färg.
4. Låt svalna något före servering och ät med jordnötssmör, bär, tofukräm eller keso.



Kidneybönor och linssalsa (E 500–700 Kcal, K 8,4 g, P 21 g)

Pumpa och kidneybönor

- 2 burkar kidneybönor à 380 g
- 1 butternutpumpa à 500 g
- 1 ½ msk rökt paprikapulver
- 1 ½ msk spiskummin
- 1 ½ msk torkad oregano
- salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 235 grader (använd gärna varmluftsfunktionen om du har en sådan, sätt då ugnen på 225 grader). Spola av kidneybönorna med kallt vatten och låt rinna av. Skala pumpan och skär den i centimeterstora tärningar.
2. Sprid ut pumpan på ena sidan av en plåt med bakplåtspapper. Sprid ut kidneybönorna på den andra sidan. Strö över paprikapulver, spiskummin, oregano, salt och peppar och blanda runt så att kryddorna fördelas jämnt. Baka i mitten av ugnen tills bönorna blivit torra och börjat spricka, ca 15 minuter.

Linssalsa, 7 dl

- 2 vitlöksklyftor
- 1 rödlök
- 1 röd chili
- 2 tsk spiskummin
- 2 tsk torkad oregano
- 1 burk krossade tomater à 400 g
- 1 dl torkade röda linser
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 3 dl vatten
- 1 krm strösocker
- salt och svartpeppar
- rapsolja till stekning

Gör så här:

1. Skala och finhacka vitlök och rödlök. Finhacka chilin. Fräs lök, vitlök och chili i en kastrull med lite rapsolja tills det blivit mjukt och börjat få lite färg.
2. Tillsätt spiskummin och oregano och stek i ytter-



- ligare 30 sekunder så att det börjar dofta.
3. Häll i krossade tomater, linser, vinäger och vatten och låt koka på medelhög värme tills linserna mjuknat, ca 20 minuter. Rör om då och då så det inte bränns fast i botten.
 4. Ta ut plåten ur ugnen och ta bort bönorna. Låt pumpan bakas 5–10 minuter till så att den får riktigt fin färg.
 5. Smaka av linssalsan med salt, peppar och eventuellt mer vinäger eller lite socker. Mixa såsen slät.

Till servering

- 24 små tortillabröd (4 per portion)

- 2 rödlökar
- 1 kruka koriander
- 2 limefrukter
- 2–3 msk srirachasas (kan uteslutas)
- 1 sats grönärtsguacamole (kan uteslutas)

Att ersätta avokado med gröna ärtor är ett gen drag sett ur ett miljöperspektiv. Ärtorna odlas här i Sverige, och de hamnar i frysen fyra timmar efter att de skördas vilket gör att de är maximalt fräscha. Leta gärna efter klimatcertifierade ärtor med ännu mindre klimatpåverkan. Det här receptet bygger på klassiska mexikanska tacosmaker,

men istället för kött använder vi kidneybönor och pumpa. Pumpa blir söt och krämig när den bakas, vilket fungerar jättebra tillsammans med chilin i linssalsan. Att mixa ner röda linser i en tomatås är ett utmärkt sätt att få i sig extra protein utan att man tänker på det.

Servering

Finhacka rödlök och koriander och skär limen i klyftor. Bred ut 2 msk linssalsa på varje tortillabröd, toppa med pumpa och bönor och sedan lök, koriander och pressad lime. Toppa med srirachasås och grönärtsguacamole.

Anna Bergendahl

Sångerskan som drömmar om att bli läkare

Nu är hon återigen aktuell i Melodifestivalen, denna gång med uptempo-låten "Kingdom Come". Anna är en kvinna med många strängar på sin lyra och har därför hittat sitt sätt att slippa ångest och må bra genom pulshöjande träning, bra mat och mindfulness.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **JANNE DANIELSSON/SVT**

Grattis i efterskott! Jag pratar med Anna Bergendahl dagen efter hennes 28-årsdag, som hon firade med frukost på sängen med pojkvännen.

– Det var en lugn födelsedag med familjen, vilket var precis vad jag behövde. Annars är det fullt upp med rep inför Melodifestivalen, berättar Anna med stor energi i rösten.

Musiken har alltid varit centralt i Annas familj. Hon har sjungit så länge hon kan minnas och stod på scenen första gången som sjuåring.

– Det var inte nervöst och jag kände mig som en riktig "sjungerska", som jag sa då, skrattar Anna. Jag minns att det kändes naturligt och att jag älskade publikens respons med applåder.

Anna vann Melodifestivalen 2010 och slutade på elfte plats i semifinalen, bara några poäng från finalplats. Det var första gången någonsin som Sverige missade finalen i Eurovision Song Contest och jag undrar hur det påverkade henne.

– Jag valde att inte läsa några tidningar och kände inte av några hårda tongångar från musikbranschen. Det är klart att jag var besviken och ledsen, men som 18-åring har man nog lättare att gå vidare och efter några veckor hade jag annat att fokusera på. Dessutom hade jag mitt fantastiska team och en familj som stöttade mig. Jag har haft samma musikteam i tolv år och de har alltid backat upp mig i vått som torrt.

Bara några månader senare åkte Anna till New York för att jobba med en amerikansk producent. Det blev tre års pendlande mellan Sverige och USA, många nya låtar och ett nytt album.

– Det var en oerhört spännande tid och trots att jag inte slog igenom i USA, är jag tacksam för allt jag har lärt mig. Idag är jag mer trygg i mig själv och redo att möta min publik i Sverige.

Anna har alltid haft två drivkrafter, dels att bli musiker, men även en dröm om att bli läkare och då gärna narkosläkare som sin far.

– Pappa är min stora idol och jag minns att han alltid var glad när han kom hem ifrån arbetet som läkare, berättar Anna. På högstadiet fick jag praktisera hos honom och det var inspirerande och spännande. Han hade en fantastisk förmåga att se och bry sig om patienten han hade

När Anna på gymnasiet praktiserade hos sin pappa som var narkosläkare, väcktes drömmen om att själv en dag bli läkare.

Fler möten på
www.doktorn.com

FORTS. PÅ NÄSTA UPPSLAG



Anna känner tack-samhet för att hon både har musiken och läkarstudierna att välja på.

Foto: MAGNUS RAGNVID/FREERIDANT

ANNA BERGENDAHL

- född 1991 i Hägersten i Stockholm.
- är låtskrivare, textförfattare sångerska och läkarstudent.
- deltog i Idol och kom på femteplats.
- vann Melodifestivalen, 2010.
- har medverkat i Allsång på Skansen, Sommarkrysset, Lotta på Liseberg och turnerat.
- har producerat låtar i USA och då medverkat i en dokumentär om sitt liv i USA.
- studerar till läkare i Örebro.
- engagerar sig som goodwill-ambassadör i projektet "Flicka" för FN.
- har gett ut två album; Yours Sincerely, 2010 och Something to Believe In, 2012
- tävlade i Melodifestivalen, 2019, med låten "Ashes to ashes".
- aktuell i Melodifestivalen 2020, med låten "Kingdom Come".

"Jag var envis ett tag, men det är inte värt hälsan att ha två arbeten samtidigt. Jag gör lite praktik när det ges möjlighet och någon tenta ibland, men annars blir det just nu främst fokus på musiken."

framför sig. Han gav alltid av sig själv och det tror jag är oerhört viktigt. Jag har inte läst kursen inom narkos än, men jag tror att jag vill bli narkosläkare.

Att studera som läkare vid sidan av musiken fungerade i tre och ett halvt år. Med senaste Melodifestivalen och nu återigen en intensiv period med repetitioner, har Anna fått ta en paus från heltidsstudierna.

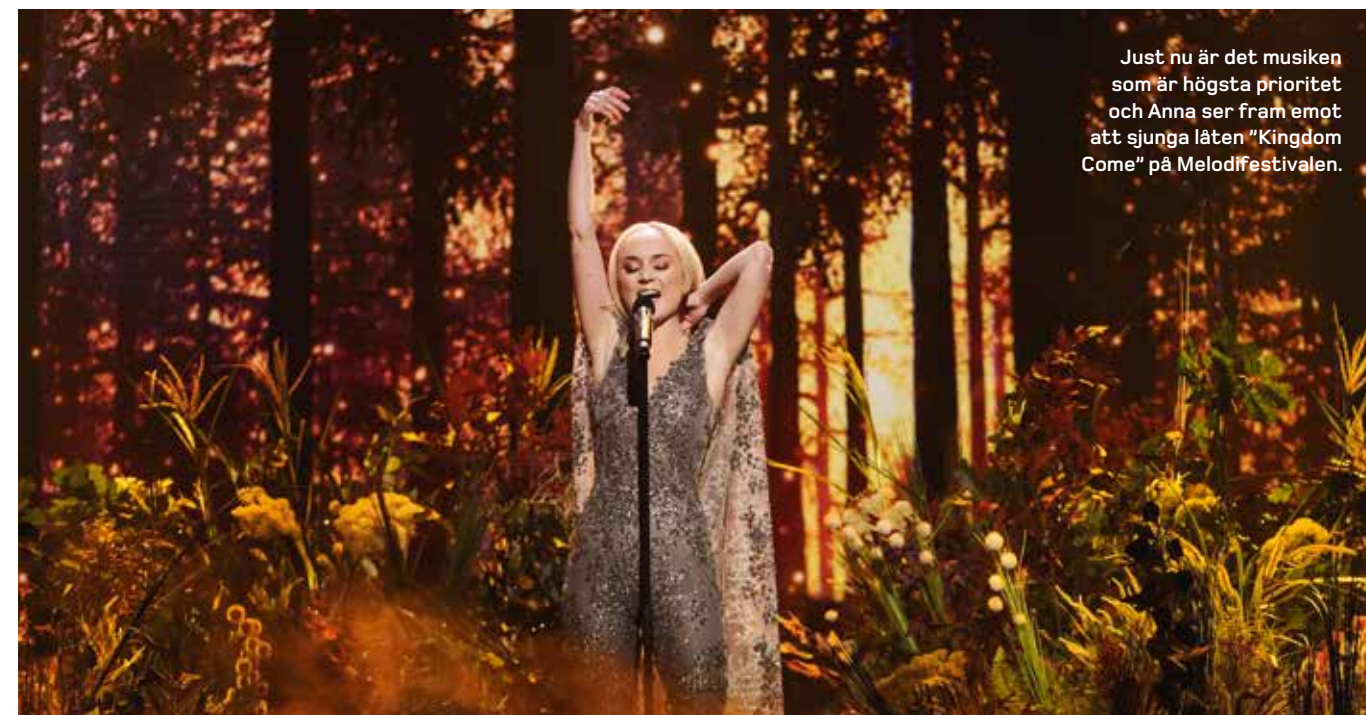
– Jag var envis ett tag, men det är inte värt hälsan att ha två arbeten samtidigt. Jag gör lite praktik när det ges möjlighet och någon tenta ibland, men annars blir det just nu främst fokus på musiken.

Under studietidens tuffaste termin blev Annas pappa sjuk, hon missade en tenta och hade ytterligare två prov på två veckor. En dag när hon satt och pluggade fick hon plötsligt en total blackout.

– Jag mindes inte "citronsyracykeln" som jag hade kunnat dagen innan. Dessutom kände jag mig sjuk, fick hjärtrusningar, svettningar, illamående och kräkningar. Jag förstod absolut inte vad det var. Det kändes som om jag inte fick plats i min kropp och ingenting lyckades distrahera mig. Känslan var att jag gick mot min egen avrättning, på grund av tentorna.

Anna klarade proven och har klarat alla tentor sedan dess, men har fortsatt att få panikångest inför prov. För mig var det en rad olyckliga omständigheter som krockade och utlöste en stressreaktion, säger Anna.

– Tyvärr är detta vanligare än man tror och just läkarstudenter är överrepresenterade när det gäller ångest, depression och självmordstankar. Läkarprogrammet är ett svårt program med enormt höga krav och det är dessutom många "duktiga flickor och pojkar" som studerar till läkare. Något som blivit viktigt för mig att tänka på, är att man inte blir en riktigt bra läkare tack vare höga betyg, utan det krävs år av praktisk erfarenhet.



Just nu är det musiken som är högsta prioritet och Anna ser fram emot att sjunga låten "Kingdom Come" på Melodifestivalen.

Foto: STINA STJERNKVIST/SVT

Anna berättade inte för någon om sina symptom utan läste på själv, och förstod att det var en panikångestattack hon hade haft. Så småningom pratade hon med andra i klassen och det visade sig att flera hade ångest och att vissa till och med funderade på att avsluta studierna.

– Jag gick till elevhälsan och fick samtalsterapi några gånger. Viktigast för mig har varit att fokusera på min allmänna hälsa, det vill säga att träna regelbundet, tänka på att äta allsidig och bra mat och att prioritera sömn och återhämtning.

Anna gillar pulshöjande träning och utövar även mindfulness, där fokus är på nuet. Hon har också tagit till sig att hon inte behöver prestera på max hela tiden, utan att det räcker att ha 65 procent rätt på proven, vilket är godkänt.

– Mina tankar var ganska egocentriska. Jag tänkte att alla andra skulle få reda på hur det gick för mig på tentorna och tänka och tycka saker om mig. Idag har jag insett att världen inte kretsar kring mig. Andra människor har fullt upp med sig och bryr sig inte om vilka betyg jag får. Mina framgångar i musiken har också hjälpt mig. Att jag har två ben att stå på, studierna och musiken, gör att jag känner mindre stress. Funkar inte det ena så kan jag luta mig mot det andra. Dessutom vill jag poängtera att utan min familj och vänner stora stöd hade det varit mycket tuffare.

Sedan många år tillbaka har Anna varit FN ambassadör för projektet "Flicka". Man arbetar för tjejers och kvinnors mänskliga rättigheter och mot könsstämpning och barnäktenskap.

– Forskning pekar på att vi mår bättre av att hjälpa andra och att känna att vi gör nytta. Dess-

Annas råd vid ångest:

- ✓ Sök hjälp och prata om din ångest med någon du känner dig trygg. Det känns ofta bättre när man öppnar upp och berättar.
- ✓ Vi är många som har haft någon form av ångest och du är inte ensam.
- ✓ Försök att hitta någon form av fysisk aktivitet. Även en kortare promenad kan vara positivt, om det är vad du orkar just nu.
- ✓ Tänk på vad du äter. Försök att äta mycket grönt, frukt och bär.
- ✓ Prioritera en god sömn.
- ✓ Mindfulness ger kvalitativ återhämtning.

utom ger det perspektiv på mitt eget liv och mina vardagsproblem och det är viktigt.

Anna tycker att det ska bli kul att vara med i Melodifestivalen igen och just nu är det full rulle med repetitioner av sång, koreografi och detaljer kring numret.

– Jag tyckte att låten "Ashes to Ashes" hade ett relativt högt tempo. Nu tävlar jag med låten "Kingdom Come", som definitivt är en uptempo-låt med driv, glädje och hopp. Jag älskar låten och är riktigt peppad att få sjunga den framför publik. Framöver vill jag fokusera på att turnera mer, bygga upp en större publik i Sverige och komma ut i Europa. Självklart kommer jag att släppa en ny skiva och planen är att jag så småningom även ska ta läkarexamen.

Jag är övertygad om att Anna kommer att bli en kompetent och lyhörd läkare, och jag ser verkligen fram emot att höra "Kingdom come" på Melodifestivalen.

DÄRFÖR BÖR TARMEN MÅ BRA FÖR ATT DÜ SKA VARA FRISK

Tarmbarriären är människans första försvar mot farliga ämnen i tarmarna och systemet har många både fysiska och kemiska egenskaper. Tarmbarriärens funktion kan liknas vid ett filter. Den ska skydda mot skadliga ämnen och bakterier samtidigt som den ska ta upp näring från kosten. Senare års forskning har visat att mag-tarmkanalens bakterieflora (mikrobiota), från munnen till tjocktarmen, men även på hud och slemhinnor, har betydelse för hälsa och sjukdom. Idag bedrivs omfattande mikrobiotaforskning i världen.

Text: PERNILLA BLOOM

Tarmen har två motstridiga uppgifter; dels att ta upp näring ur maten vi äter, men samtidigt inte släppa igenom oönskade ämnen. Därför krävs en tät barriär mot utsidan och dessutom immunceller som fångar upp ämnen i tarmslemhinnan och är redo att sätta igång kroppens försvar av celler och antikroppar ifall någon giftig substans eller liknande tagit sig igenom tarmbarriären. Det är alltså viktigt att bakterier håller sig på rätt sida av tarmen. Lyckas någon bakterie ta sig in till blodet på den andra sidan av tarmen, skulle detta kunna leda till döden, eftersom bakterierna snabbt

kan föröka sig. Tidigare har man inte varit medveten om tarmbarriärens kritiska funktion för att behålla en god hälsa eller hur man kan påverka barriärfunktionen positivt genom att förbättra tarmfloran.

Tarmens barriär kan påverkas av många faktorer, som exempelvis kost, bakterier, stress och olika sjukdomstillstånd. En del bakterier verkar kunna påverka så att tarmen blir mer genomsläpplig, medan andra bakterier kan hjälpa till att täta tarmbarriären, men exakt hur detta går till vet man inte idag. Man har även sett att vid

stress så minskar antalet bra laktobaciller, vilket öppnar upp tarmbarriären. Detta kan vara en av orsakerna till att man kan få magproblem när man stressar för mycket. Man har sett att tarmbarriären läcker vid ett antal sjukdomar, såsom diabetes typ 1, multipel skleros, glutenintolerans samt vid olika inflammatoriska tarmsjukdomar, och att detta läckage till och med kan ha uppstått redan innan sjukdomen brutit ut. Vid olika hudsjukdomar som exempelvis böjveckseksem och psoriasis, har man också sett en försämrad tarmbarriärfunktion. När det gäller exempelvis allergier verkar det som

om laktobacillerna kan lugna ner de immunceller som finns i tarmen, så att även resten av kroppens immunceller slutar att reagera för mycket. Här tycks bakteriestammar som *Lactobacillus* och *Bifidobacterium* kunna dämpa immunförsvaret, så att överreaktioner minskar.

Magsäcken tillverkar saltsyra vilket gör att mängden bakterier där är relativt låg. Övre delen av tunntarmen, närmast magsäcken, har ett lågt pH beroende på att delvis smält mat från magen fortfarande är sur av saltsyran. I övrigt är tunntarmen en

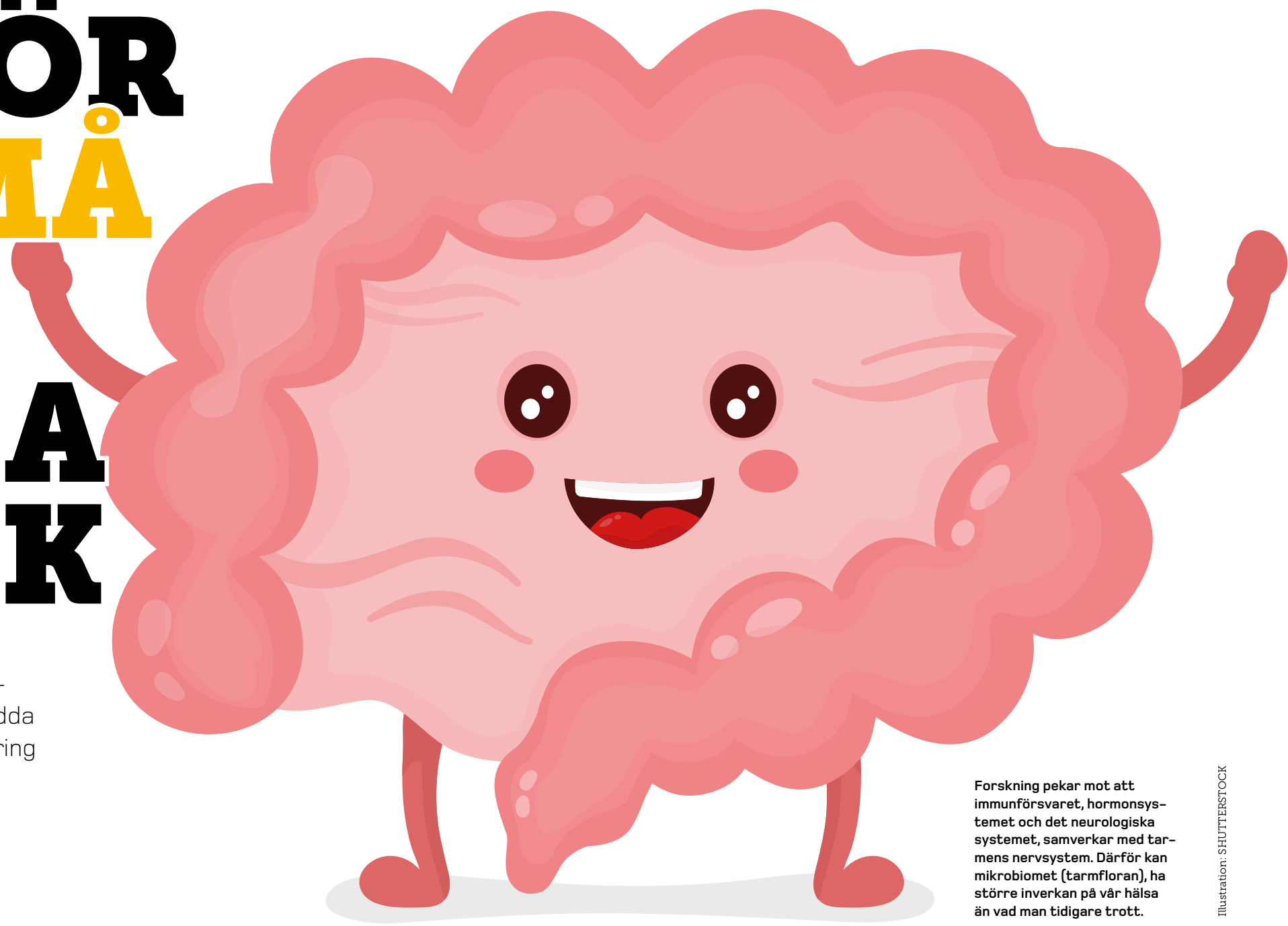
idealisk miljö för de syraproducerande laktobacillerna. Tjocktarmen innehåller en stor mängd bakterier. Det är där födan ligger längst tid innan kroppen slutligen gör sig av med de ämnen som den inte vill ha. Människans tarmsystem innehåller drygt ett kilo bakterier. Bakterierna är tio gånger fler än de egna celler som bygger upp vår kropp. En normal tarm innehåller lite förenklat mellan 400 och 1 000 olika bakteriestammar, medan det vid fetma och vissa andra sjukdomar finns en mindre uttalad variation. Färre än 100

bakteriearter är farliga för oss medan den stora merparten är "nyttiga". I tarmen finns även mellan 70 och 90 procent av immunförsvarets alla celler. Bakterierna tränar vårt immunförsvar och är nödvändiga för att bilda hormoner, vitaminer, mineraler och signalsubstanser. Både dopamin och "måbra" hormonet serotonin tillverkas i tarmen. Liksom adrenalin och noradrenalin som behövs för att hantera stress och GABA (gammaaminosmör-syra) som lugnar nervsystemet.

Forskning pekar på att bakteriefloran i tarmen spelar en stor roll för vårt immunsystem och därför kommer det i ►

Forskning pekar mot att immunförsvaret, hormonsystemet och det neurologiska systemet, samverkar med tarmens nervsystem. Därför kan mikrobiomet (tarmfloran), ha större inverkan på vår hälsa än vad man tidigare trott.

Illustration: SHUTTERSTOCK





Vår livsstil är viktig för att behålla en god hälsa – ge dig själv lite extra kärlek genom att äta mer grönt.

Foto: SHUTTERSTOCK

På senare år har forskningen fullkomligt exploderat inom området 'mikrobiota' och det är oerhört spännande."

framtiden även att vara mycket intressant att studera om tarmfloran kan påverka psykiska och neurologiska sjukdomstillstånd som alzheimer, Parkinsons sjukdom, autism, adhd, stress, ångest och depression.

Mättat fett och socker skulle kunna påverka tarmfloran negativt. Detta kan bilda en stor andel bakterier vars hölje består av ett ämne som heter lps, lipopolysackarider. När dessa bakterier dör och kommer ut i blodomloppet, luckras tarmbarriären upp, så att lps lättare kommer ut i blodomloppet. De kan då öka de inflammatoriska processerna i kroppen och sätta ner immunförsvaret.

Det krävs dock större studier där man även jämför ett mer normalt intag av socker och mättat fett. Detta skulle kunna vara intressant då det finns studier som visar att personer med alzheimer och svår depression har onormalt höga nivåer av lps.

Idag finns möjlighet att mäta sin tarmflora. Villjam Edström, grundare

av företaget Symbio Me, berättar varför det kan vara intressant att analysera sitt bajs.

– På senare år har forskningen fullkomligt exploderat inom området "mikrobiota" och det är oerhört spännande. Med hjälp av en tarmflora-analys kan man se vilken förmåga tarmen har att skapa olika vitaminer. Eller hur bra den är på att bryta ner kostfibrer och producera vissa inflammationshämmande fettsyror. Man kan se mångfalden av bakterier. Du får självklart reda på vad de olika värderna kan ha för betydelse för din hälsa. Genom att förändra exempelvis din kost kan du följa förändringen av din tarmflora.

Syrade grönsaker innehåller mycket av de goda bakterier som kroppen verkar behöva, exempelvis Kimchi och kombucha med över 100 miljarder gynnsamma bakterier per gram. Anledningen till denna stora mängd av nyttiga bakterier är dess jäsningsprocesser. Metoden kallas fermentering

eller mjölksyrasjäsning och är nyckeln för att skapa goda bakterier till den viktiga tarmfloran.

Det är komplext och det finns fortfarande mycket vi inte känner till, men tack vare forskning har vi lärt oss att immunförsvaret, hormonsystemet och det neurologiska systemet, samverkar med tarmens nervsystem. En tät tarm tycks med andra ord vara nödvändig för att man ska må bra. Det vi stoppar i oss påverkar tarmfloran och äter vi produkter med gynnsamma bakterier och mycket fibrer kan vi påverka vår hälsa mer positivt än vad vi tror. Om vi däremot väljer att äta mycket snabbmat och halvfabrikat är risken för inflammatoriska processer större, vilket i värsta fall kan göra oss sjuka. Nya kostprodukter kan tänkas leda till bättre hälsa via gynnsam effekt på tarmens mikrobiota, men det kan inte ersätta en varierad och god kost.

Källor: lakartidningen.se, forskning.se, old.liu.se, bioenv.gu.se, lu.se, vetenskaphalsa.se, neuro.se, oru.se, fof.se

#1 I SVERIGE

snoreeze

Hjälp mot snarkning

Påverkar snarkning din sömn?

Lider du av tung och högljudd snarkning? Då kan Snoreeze snarkskena hjälpa dig. Snarkskenan flyttar fram din underkäke vilket gör att luftvägarna öppnas. Du andas då lättare och tystare. Snarkskenan anpassas snabbt och enkelt till just dina tänder så att den sitter bekvämt hela natten.

✓ Enkel att anpassa

Justeras med lätthet för hand för att passa dina specifika behov

✓ Överlägsen komfort

Tillverkad av material som gör det möjligt att forma skenan precis efter dina tänder för en bekväm passform

✓ Flexibel

Mycket flexibel och rör sig med lätthet när munnen rör sig i sidled (t ex vid tandgnissling)

✓ Upp till 180 nätter

Hårt yttre lager som skyddar mot slitage



Läs bipacksedeln i förpackningen innan du använder produkter från Snoreeze
*Nielsen Scantrack, försäljning vecka 1-52, 2019

www.snoreeze.se

Psykisk ohälsa bland unga – vi behöver göra mer!

Allt fler unga mår psykiskt dåligt och den viktigaste anledningen är skolan. Vi behöver omvärdera våra prioriteringar och sätta unga högst upp på listan.

När man pratar om psykisk ohälsa kanske man direkt tänker på allvarliga symtom och olika psykiatriska diagnoser, men det kan även innebära nedstämdhet och oro. Betyder det att alla har eller har haft ”psykisk ohälsa”? Nej, det är viktigt att inte sjukdomsförklara det som är normala reaktioner i livet. Det är vanligt att energi och välmående kan gå upp och ner i olika perioder, men det gäller att man kommer vidare och inte ”fastnar”. Märker du att ditt mående påverkar din livskvalitet och dina livsval negativt, är det bra att söka hjälp inom vården.

Så många som var tionde stockholmare mellan 13 och 17 år sökte psykiatrisk vård hos BUP under 2014, en fördubbling sedan början av 2000-talet. Vanligaste orsakerna till att man söker hjälp är depression och ångest. Nästan hälften av alla 15-åringar verkar ha denna typ av besvär. Folkhälsomyndigheten har sammanställt den vetenskapliga litteraturen kring den ökande ohälsan bland unga, under perioden 1985 och 2014. Slutsatsen är att den förändring som skolan har genomgått har bidragit till brister som ökat den psykiska ohälsan. Även ökade krav på arbetsmarknaden verkar ha bidragit. Relationen mellan barn och föräldrar eller ett förändrat föräldraskap tycks inte ha påverkat utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga. Man menar att med bättre skolresultat får man större möjligheter på arbetsmarknaden och bättre förutsättningar för en god hälsa. Det kan låta enkelt, men verkar vara svårt att åstadkomma.

Jag har själv barn i grundskolan och min erfarenhet är att både skolplanen och betygssystemet är dysfunktionellt. Jag minns när min dotter gick i tredje klass och fick matematikläxa med tal som inte ens vi föräldrar kunde lösa. Klasskompisens förälder berättade att han hade bett sin kollega som var matematiker att lösa uppgiften – hen hade

svarat att det var omöjligt. Digitalisering kan ge fantastiska möjligheter, men när skolorna väljer att använda otillräckliga digitala plattformar som inte är användarvänliga, försvårar det kommunikationen mellan pedagoger/elever/föräldrar och skapar större stress. Vi bor i en kommun som har bestämt att skolan ska vara digital. Men att lära sig enbart genom digitala hjälpmedel behöver inte vara effektivt för alla, utan kan tvärtom försvåra inlärnigen. Vi märker att genom böcker eller stenciler får våra barn en bättre översikt kring vad man ska lära sig och på så sätt underlättar det studietekniken. Att skriva ner glosor istället för att trycka på en knapp ger snabbare inläring – åtminstone för våra barn.

Klarar man inte alla delmoment inom ämnet, blir man med dagens betygssystem underkänd. Om man deltar på alla musiklektioner och gör sitt bästa, men exempelvis inte kan spela något instrument, blir man inte godkänd. Förr var praktiska ämnen praktiska och jag minns att det var en lektion i rytmik som väckte mitt intresse för dans. Idag måste man skriva analyser och uppsatser även i praktiska ämnen. Detta gör att de som har svårt med språk inte bara får det svårare med alla teoretiska ämnen, utan numera även med praktiska ämnen. Jag vet inte hur många idrottslektioner som är teori, men jag ifrågasätter alla. Barn behöver röra på sig och hitta rörelseglädje, inte ytterligare ett ämne där samma delar av hjärnan används.

Jag frågar mig inte varför barn och unga får huvudvärk, magknip, ångest och blir deprimerade, utan skulle bli mer förvånad om vi inte såg en ökning av psykisk ohälsa. Självklart förstår jag att vi alla måste hjälpas åt för att vända den negativa trenden. Att vi föräldrar tar oss tid för våra barn, är lyhörda och reagerar om våra barn uttrycker att de inte mår bra är förstås grundläggande. Det är

Det är viktigt att skapa tid för samtal och reflektion med barn och ungdomar.

också viktigt att det finns vuxna på skolan som ser, lyssnar och vågar agera och att det vid behov finns hjälp att få inom vården. Skärmtid, ett hysteriskt informationsflöde och sociala medier med ett allt större jämförelseklimate spelar säkerligen en roll – hur stor vet man inte än.

Jag får stöd av Folkhälsomyndighetens sammanställning, när jag menar att förändringar i skolmiljön, skolplanen och betygssystemet är ett måste för att unga ska må bättre. Man skulle exempelvis behöva:

- Förenkla betygssystemet för minskad administration för pedagoger och mindre stress för elever. Istället för att försöka tolka betygssystemet kan man fokusera på att lära ut/lära sig och ”mötas”. Känner vi kontroll minskar risken för negativ stress.
- Ge alla en chans att bli godkända, även barn som inte spelar instrument på fritiden.
- Förebyggande aktiviteter som mental träning/meditation/yoga för stresshantering, som på sikt kan öka koncentrationen och ge mer positiva och sunda barn.

- Studieteknik på schemat. Förstår man inte hur man på bästa sätt kan lära in nya saker, skapar det onödig stress.
- Skapa tid för samtal och reflektion tillsammans med andra vuxna och jämnåriga.
- Mer fokus på att lära genom att ”göra” och genom att röra på sig. Det är inte bara viktigt med fler idrottslektioner, utan att man har ett mer praktiskt lärande. Exempelvis att man letar efter någon historisk skatt utomhus, med hjälp av några pedagogiska frågeställningar.
- Skapa en användarvänlig och tydlig digital plattform, väl anpassad för skolan.

Vad är viktigast? Att vi kan pressa in så mycket teori som möjligt i skolplanen och att pedagoger lägger tid och energi på administration istället för att möta eleverna, eller att vi får unga vuxna som mår bra och inspireras till att vara nyfikna, lära sig nya saker och får redskap för att klara vuxenlivet på bästa sätt?

Källor: WHO, folkhälsomyndigheten.se, vardgivarguiden.se, mind.se, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (landstingsorganisation med ansvar för folkhälsofrågor).

Text: **Pernilla Bloom**
chefredaktör

Foto: SHUTTERSTOCK

Känner du ibland en stark och intensiv rädsla fastän det inte finns något riktigt hot? Känns det ibland som att du håller på att drabbas av en hjärtattack eller har svårt att andas? I så fall kan du lida av panikångest, men du är långt ifrån ensam. Man tror att omkring två procent av befolkningen lider av paniksyndrom. Idag finns det effektiva behandlingsmetoder och därför bör man söka hjälp så snart man märker att ångesten påverkar vardagen negativt.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Ångest

– en av de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa

Martin Svenssons 3 råd

1. Sök hjälp så snart du tycker att ångesten påverkar vardag och välmående. Vuxna söker hjälp på sin vårdcentral och ungdomar kan kontakta elevhälsan.
2. Bli delaktig i din behandling och fråga vilka olika former av behandling som finns.
3. Kom ihåg att fysisk aktivitet kan vara till stor hjälp vid både ångest och depression.

Psykiska sjukdomar är inte lika enkla att avgränsa som fysiska sjukdomar. Det finns dock diagnoskriterier för de alla. Enligt den mest kända studien som gjorts är depression den vanligaste psykiska sjukdomen och ångestsyndrom den vanligaste sjukdomsgrenen. Det finns olika former av ångest, vanligast är paniksyndrom, social ångest, fobier och generaliserat ångestsyndrom (GAD).

– Ångest är i grunden en naturlig reaktion på att göra oss förberedda för en upplevelse av hot, mot vår personliga säkerhet, berättar Martin Svensson, psykolog inom Närsjukvården Halland. Människor upplever ångest på olika sätt och det är i grunden en kroppslig reaktion. Ångest blir ett problem när reaktionen blir oproportionerlig i förhållandet till upplevt hot och det kan bli oerhört handikappande för många.

Många ångestdiagnoser har likheter och i vissa fall har en och samma person flera olika diagnoser att förhålla sig till. Vid social ångest handlar det om rädsla för olika sociala situationer, att man exempelvis känner sig granskad av andra. Vid GAD handlar det mer om att inte kunna kontrollera sin oro och det blir ett åltande av olika saker. Vid Paniksyndrom handlar det ofta om oron över paniken i sig. Paniksyndrom är ett tillstånd som debuterar redan från tonåren och upp till omkring 30-årsåldern. Panikattacker är ofta oväntade och plötsliga, där personen kan få skakningar, ont i bröstet och tror att hen ska dö.

– Första gången man får en panikattack åker många till akuten, då upplevelsen är mycket fysisk,



Martin Svensson, psykolog inom Närsjukvården Halland, menar att det vid alla former av ångest är bra att söka hjälp tidigt.

menar Martin Svensson. I bästa fall får man en korrekt bedömning och kan då få hjälp av en psykolog. Efter en första oerhört obehaglig panikattack blir många rädda för att uppleva detta igen och osäkerheten kring när det kan hända skapar ofta ångest.

En del får attacker ofta och andra mer sällan, men det blir en obehaglig väntan. Vissa har enstaka situationer eller miljöer som ökar risken för

PANIKSYNDROM

Om din ångest och rädsla för panikattacker styr och begränsar ditt liv kan du ha fått paniksyndrom. En panikattack kan hålla på i några minuter upp till någon timme, och variera i styrka. Ofta börjar det med ett tryck över bröstet, kvävningsskänslor, svettningar, darningar, illamående och frossa. Om det känns som om du ska få en panikattack, prova detta:

- ✓ Sätt dig ner eller stå och tryck ner fötterna i marken.
- ✓ Försök att lugna ner andningen. Lägg en hand på magen och känn att den rör sig när du andas.
- ✓ Beskriv för dig själv vad som händer just nu i dina tankar och i kroppen.
- ✓ Tillåt dina tankar, vänta och känn hur ångesten avtar. Det blir alltid lugnare efter en stund.

BEHANDLING VID PANIKSYNDROM

Paniksyndrom kan behandlas med psykologisk behandling, exempelvis Panikfokuserad Psykodynamisk Psykoterapi (PFPP) eller KBT (kognitiv beteendeterapi), som även finns via internet. Att lära sig hantera sin ångest är en viktig del och där kan både samtalsterapi, fysisk aktivitet och andnings- och avslappningsövningar vara till hjälp. Vissa har även behov av läkemedel som tilläggsbehandling och då vanligtvis någon form av antidepressiv medicin.

När man har ett fullt utvecklat paniksyndrom tillfrisknar man sällan spontant, utan ångesten har istället en tendens att förvärras med tiden."

en attack, och för andra kommer de när som helst. Paniksyndrom är en av vanligare orsakerna till psykisk ohälsa bland unga.

– Just att det är så pass unga människor som drabbas ger otäcka konsekvenser, då många precis ska kliva ut i arbetslivet eller studera vidare, säger Martin Svensson. Vi människor upplever psykisk ohälsa olika. Vissa tycker att det är konstigt och "onormalt" medan andra tänker att det är en del av hur vi är som människor och försöker att leva vidare.

Många skäms över sina ångestattacker och vill dölja sina symptom för andra, vilket i sin tur kan bidra till mer ångest och starkare känslor av panik. Enligt Martin Svenssons erfarenhet är det många som kämpar i det tysta och anpassar livet för att få det att fungera. Man kanske låter bli vissa sociala aktiviteter som exempelvis att åka och handla eller träffa vänner, av rädsla för att få ångest eller en panikattack. Med tiden kan livet bli mer begränsat och ångesten styr allt mer.

– Jag menar att det vid alla former av ångest, är bättre att söka hjälp tidigt, säger Martin Svensson. När man har ett fullt utvecklat paniksyndrom tillfrisknar man sällan spontant, utan ångesten har istället en tendens att förvärras med tiden. Ju tidigare man får hjälp desto lättare kan man få bukt med problemen.

Martin Svensson har varit ansvarig för ett forskningsprojekt där 221 patienter med paniksyndrom inkluderades. Man hade två aktiva behandlingsgrupper samt en kontrollgrupp, med ett självvalsalternativ där patienten själv fick välja mellan två distinkt skilda psykologiska behandlingsformer. Behandlingarna var tolv veckor långa och uppföljning pågick under två år. Båda behandlingarna hade mycket goda resultat. Men det är inte alla patienter som gagnas av att få välja. Preliminära resultat tyder på att det framförallt är viktigt med valet för de patienter som vill gå i en psykodynamisk behandling. Man såg även att patienterna som själva valde behandling, ofta valde det man personligen tyckte verkade mest utmanande, berättar Martin Svensson.

– Jag tror att man baserade valet på det man tror skulle ge bäst resultat. Effekten höll i sig så långt som två år efter studien. Sammanfattningsvis kan man säga att den optimala hjälpen är en mottagning där man har ett brett behandlingsutbud med olika typer av psykoterapi, där KBT är en utav flera varianter, och där man lyssnar till patientens preferenser. Det finns stöd för att digital hjälp har effekt, men önskvärt vore att implementera den inom den vanliga vården.

Världens förste läkare

Imhotep var verksam cirka 2000 år före Hippokrates tid och hans gärningar avvek från de magiska riter och böner som var typiskt på den tiden. Imhotep anses vara den första läkaren och ska ha diagnosticerat och behandlat över 200 olika sjukdomar. Han grundade den allra första medicinska läroanstalten i Memphis och anses även ha författat den äldsta kända skriftliga manualen om kirurgi och trauma.

Det råder delade meningar om vilken av de forntida kulturerna som är äldst. På grundval av egyptiska fynd har man daterat den egyptiska kulturutvecklingen till 3400 f.Kr. men flera fynd pekar också på att kulturens vagga stått i Mesopotamien (tvåflodslandet). Men det är känt att förhistoriska kulturer, cirka 15 000 år f. Kr, var bekanta med örtmedicin efter fynd av väggmålningar i Lascauxgrottan. I alla kulturer var tron stark på att det övernaturliga låg bakom alla krämpor, som arga gudar, demoner eller onda andar.

Den förste läkare där man vet något om personen genom urkunder är Imhotep (namnet betyder "han som kommer med fred"). Han föddes i Ankh-how, en förstad till dåvarande huvudstaden Memphis, levde omkring 2980-2900 f. Kr. och var livmedikus åt farao Djoser (också skrivet som Zoser) av tredje dynastin. Han var ett universalgeni och var också arkitekt, astronom, filosof, författare och överstepräst. Han var "högste domare, uppsyningsman över konungens urkunder, bärare av det kungliga sigillet, högste ledare för konungens alla arbeten, förvaltare av det som himmelen ger, jorden skapar och Nilen skänker samt förvaltare av allt i hela landet". Hans medicinska principer följde högst troligen de som återfinns i Papyrus Ebers, som sammanställdes ett halvtannat årtusende efter Imhoteps död. Imhotep

anses ha diagnosticerat och behandlat över 200 olika sjukdomar som tuberkulos, blindtarmsinflammation, gikt, gallsten och ledinflammationer. Han grundade den allra första medicinska läroanstalten i Memphis. Behandlingen bestod vanligen av riter som bestod i uttalandet av vissa ord och utförandet av vissa handlingar på ett i minsta detalj föreskrivet sätt. Besvärjelserna riktade sig framförallt mot den onda huvuddemonen Set, som man trodde sände ut epidemier över människorna. Tillfrisknade patienten ansågs den magiska nyckeln av besvärjelser och böner ha passat i situationen. Blev det däremot en försämring trodde man att någon liten oegentlighet hade smugit sig in i ritens utförande. Om döden var hotande nära gällde det bara att lära den sjuke de magiska lösenord som skulle uttalas på andra sidan tröskeln till den nya tillvaron.

Imhotep använde sig också av kirurgi till viss del. Den berömda Edwin Smith papyrus (benämnd så efter den handlare som köpte papyrusen 1862) tros ha skrivits av Imhotep. Det är den äldsta kända skriftliga manualen om kirurgi och trauma och beskriver 48 fall av sår, frakturer, dislokationer och tumörer. Den beskriver bland annat suturering "du skall palpera (känna efter) hans sår och därefter dra ihop hans sår med stygn". I Papyrus Ebers ges information om kirurgiska snitt, som användes för att öppna varbölder och ta bort fettumörer.

Efter Imhoteps död blev det en kult kring hans namn och han fick status som halvgud, och son till guden Ptah, cirka 100 år efter sin död och han upphöjdes 525 f. Kr till läkekonstens gud. Imhotep var alltså verksam cirka 2000 år före Hippokrates tid. ►

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi, f.d. överläkare och klinikchef vid medicinska kliniken, Helsingborgs lasarett.

Mer medicinhistoria på www.doktorn.com

Foto: SHUTTERSTOCK

Den äldsta kända operationsscenen är känd från 2500 f. Kr. Det är på en grav i närheten av Memphis som man funnit bilder föreställande operativa ingrepp. Bilderna är inhuggna på gravens dörrposter och föreställer omskärelse och ingrepp på lemmarna och halsen och det förefaller som om patienten haft det mycket smärtsamt.

Imhotep var i första hand läkare men var också arkitekt och ansvarig för det mest kända bygget under Djosers tid nämligen den stora trappstegspyramiden i Saqqara (Sakarah), nära Memphis, och där faraonen eventuellt skulle begravas.

William Osler (1849-1919) föddes i ett engelskt nybyggeri på den kanadensiska prärien. Han blev sedermera professor i medicin i Montreal och sen vid Pennsylvania universitetet i Philadelphia, sedan John Hopkins Universitetet i Baltimore och slutligen vid Oxfords universitet i England. Han skrev en stor lärobok "Principles and Practice of Medicine" som under flera decennier var världens mest lästa lärobok i medicin och han hade därigenom ett mycket stort inflytande på de medicinska högskolorna. Sir William Osler beskrev Imhotep som den "förste figuren av en läkare som stod ut tydligt från de förhistoriska dimmorna". Osler menade att Imhoteps medicinska gärningar avvek från de magiska riterna och bönerna som övriga egyptiska helbräddagörare använde och att Imhotep var anmärkningsvärt avancerad för hans tid. Osler benämnde honom som "Världens förste läkare" mot denna bakgrund och detta fick ett enormt genomslag och stor spridning.

Den egyptiska medicinen utvecklades efter Imhotep. Det finns ett flertal bevarade papyrus med medicinskt innehåll. De äldsta är två papyrer från Kahun som påträffades 1893 och kunde dateras till tiden 2160-1788 f. Kr.

Vid pass 2700 år f. Kr. hade man utvecklat spjälförband på frakturer. Detta finns belagt i fynd på ben från denna tid.

Kvinnliga läkare fanns i Egypten redan 2700 f. Kr. Ett fynd är på en grav som daterats till denna tid och där det finns en inskrift om att modern till en viss präst var överläkare. I övrigt är det mycket troligt att de många prästinnorna eller tempeljungfrurna haft åtminstone delvis med sjukvård att göra.

Den äldsta kända operationsscenen är känd från 2500 f. Kr. Det är på en grav i närheten av Mem-

phis som man funnit bilder föreställande operativa ingrepp. Bilderna är inhuggna på gravens dörrposter och föreställer omskärelse och ingrepp på lemmarna och halsen och det förefaller som om patienten haft det mycket smärtsamt.

Gynekologer och veterinärer förekommer i papyrerna från Kahun. Det skulle då betyda att dessa specialiteter kan dateras till 2160-1788 f. Kr.

Den medicinskt mest innehållsrika informationen finns i Papyrus Ebers, vars egentliga ursprung är oklart. Professor Georg Ebers köpte det 1873 och deponerade det senare till Leipzigs universitetsbibliotek. Papyrusen är 20,23 meter lång och 30 cm bred. Det har daterats till 1550 f. Kr men är sannolikt mycket äldre. Papyrus Ebers består till större delen av recept mot olika sjukdomar eller symtom.

Utöver denna papyrus kan också viktig information om förhistoriens medicin i Egypten fås från studier av mumier. Bland annat verkar reumatoid artrit varit vanlig. Man har också funnit gallstenar, uringrus och giktssvulster. Man har också påvisat ryggradstuberkulos på mumier som daterats till 3400 f. Kr.

Det finns ett stort antal statyetter av Imhotep, denne första historiske läkare. En av de mer kända visar Imhotep sittande och den finns i Louvren i Paris. Av hans efterlämnade arbeten, inkluderande medicinska verk, har sorgligt nog inga blivit bevarade till vår tid men skall ha funnits i behåll ännu under den första kristna tiden. "I sin visdom, formulering av kloka ordspråk i medicin och arkitektur har denna remarkabla person lämnat så starka avtryck att hans namn aldrig kommer att glömmas".

Referenser:

1. Robin Fåhræus; Läkekonsstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.
2. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.
3. www.wikipedia – medicinens historia.
4. www.pastmedicalhistory.co.uk/imhotep-the-first-physician.

TENA®

NEW Silhouette

NOIR UNDERWEAR

Precis som underkläder.
Skyddar som TENA



TENA Silhouette Normal Noir ser ut och känns som vanliga svarta trosor men ger dig diskret skydd vid medelstora urinläckage.

Köp i Tenabutiken.se eller beställ prov på TENA.nu

[illegible]

Posta senast 5 april 2020

eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord



ADDRESS.....

[illegible]

Agneta Bohlin, Ängelholm	Ingaliil Björnlund, Mörlunda	Maria Gustafsson, Helsingborg
Arne Karlsson, Brastad	Lars Ahlgren, Höllviken	

Gör din röst hörd – bli medlem i DOKTORNs Hälsopanel.

- Registrera dig idag på www.halsopanelen.doktorn.com



**DU ÄR INTE ENSAM OCH
DET FINNS HJÄLP ATT FÅ.
RFSU GER TIPS OCH RÅD.**



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

DOKTORN

TIDNINGEN DIREKT HEM I BREVLÅDAN

4 nr 199:-

- ✓ Prenumerationsgåva
- ✓ Tidningen i brevlådan
- ✓ Artiklar och nyheter
- ✓ Recept

Spara 136 kr

4 nr á 59 kr	236 kr
ProbiMage Travel Pack	99 kr
Totalt värde	335 kr
Ditt pris	199 kr



Prenumerationsgåva

ProbiMage Travel Pack

ProbiMage innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningspassagen och kolonisera tarmen. Innehåller 20 st kapslar.

Gäller för dig som ny prenumerant. Vi förbehåller oss rätten att byta ut gåvan om den tar slut.

Gör så här!

Fyll i talongen och posta, portot är betalt. Du kan också beställa via webbadressen doktor.prenservice.se och internetkod 152-152138 eller på telefon 08-522 183 28.

Tidningen DOKTORN utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av DOKTORN och gåva, endast 199:-

Kryssa i:

- ☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåvan.
☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåvan.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

E-post _____

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

Önskar du inte längre få marknadsföring, vänligen kontakta oss på 08-648 49 00 eller info@addhealthmedia.com och begär att vi stoppar utskicken.

Kampanjkod: 152138

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Flowy

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Dina personuppgifter behandlas enligt Add Health Medias integritetspolicy. Läs mer på www.doktor.com/integritetspolicy

DOKTORN KOMMER UT I MAJ

NÄSTA NUMMER



Stora numret om kolesterol

– vi kan
påverka
vår **hjärt-hälsa**

Tema könsdysfori

– när din kropp inte stämmer överens med din könsidentitet

ALLTID I DOKTORN:

- ✓ Senaste nytt
- ✓ Barnens hälsa
- ✓ Recept för inspiration
- ✓ Korsord för hjärnan
- ✓ Psykisk hälsa
- ✓ Mycket annat

MISSA INTE NÄSTA SPÄNNANDE NUMMER

44 % HAR PROBLEM MED MAGEN

OBALANS I TARMFLORAN

- Övervikt
- IBS
- Diabetes typ 2
- Depression

Dessa sjukdomar kan vara kopplade till en tarmflora i obalans, s.k dysbios. Aktuell forskning har visat att bakterier som finns i vår tarm spelar en betydande roll för vår hälsa.

HÄLSAN BÖRJAR I MAGEN

Tarmfloran är ett komplext ekosystem som är starkt knytet till ditt immunförsvar. Dina bakterier, ungefär 800 olika sorter, deltar i flera viktiga synteser som till exempel produktionen av kortkedjade fettsyror och olika vitaminer.

**PASSA PÅ!
ANVÄND
RABATTKOD:
DOK200**



**GÖR ETT GRATIS
IBS-TEST PÅ
MINTARMFLORA.NU**

**LÄS MER OM VÅR
TARMFLORANALYS
SYMBIOME.IO**



Rikta din mobilkamera
mot QR koden

SYMBIOME

Rubrik hänvisar till Magrapporten 2019 ®