

# DOKTORN

nr 1 februari 2008

medicin

hälsa

välbefinnande

## Håkan Hellström

*-Det är trevligt  
att umgås med  
äldre – finns  
inget hotfullt*

Gambia - Serrakundas Vårdcentral

Varmare väder förändrar pollenkalendern

Säsongsguide för frukt och grönt

Européers attityder till rökning

Sveriges mest lästa tidning i väntrummet!

## Prenumeration

Beställ prenumeration på [www.prenservice.se](http://www.prenservice.se) eller ring

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

Fax: 08-652 03 00

e-post: [info@titeldata.se](mailto:info@titeldata.se)

Adress: Titeldata AB, Kundtjänst  
112 86 Stockholm

Pris i Sverige: 4 nr för 159 kr inkl. moms

## Tidskriften Doktorn

Erlandsson & Bloom AB

Vidargatan 9

113 27 Stockholm

Telefon: 08-648 49 00, Fax: 08-600 11 12

[www.tidningendoktorn.se](http://www.tidningendoktorn.se)

Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

## Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00

[j.bloom@erlandsson-bloom.se](mailto:j.bloom@erlandsson-bloom.se)

## Chefredaktör

Annelie Petersson, 031-711 98 92, 0708-71 06 48

[annelie@erlandsson-bloom.se](mailto:annelie@erlandsson-bloom.se)

## AD och grafisk form

Juliana Handberg

[juliana.handberg@tidningendoktorn.se](mailto:juliana.handberg@tidningendoktorn.se)

## Annonsbokning

Andreas Samuelsson, 08-648 49 00, 073-367 60 04

[annons@tidningendoktorn.se](mailto:annons@tidningendoktorn.se)

## Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Doc. Thomas Kjellström

Specialist i internmedicin,

Helsingborgs Lasarett.

President, International Society  
of Internal Medicine (ISIM)

## Tryckeri

Actaprint, Tammerfors – ISSN 1651-5161

## I DETTA NUMMER

### Omslagsbild

Carl Hjelle

### Foto

Juliana Handberg, Martin Stawe

*Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt.  
Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan.*

# Ledaren

**V**i lämnar ett år präglad av oro och bestörtning över klimatet bakom oss. Låt oss nu hålla geisten uppe och inte doppa ner huvudet i den exotiska semestersanden, hävda att vi inte orkar lyssna, välja att låta någon annan göra.

Låt oss istället vända på steken. Med 2007 i backspeglarna känns det väl egentligen ganska skönt att kavla upp ärmarna och göra något åt det vi innerst inne visste. Det håller inte. Vi blir orörligare, fetare, tröttare och ledsnare av att låta bilen svettas till affären i onödan. Vi äter mindre, annorlunda och efter märkliga tabeller trots att det egentligen handlar om att kroppen behöver vara i rörelse. Att låta bilen stå innebär möjlighet att röra på sig. Det är vad vi gör mellan träningspassen som ger den stora effekten (sidan 57) och så vidare.

Vi kan väl påminna varandra om att vi vinner på att sköta jorden - inte bara på sikt utan nu, i dag. Det är numer belagt att det inte bara finns mindre bekämpningsmedel utan också mer näring i grödor som odlats fram ekologiskt (sidan 74).

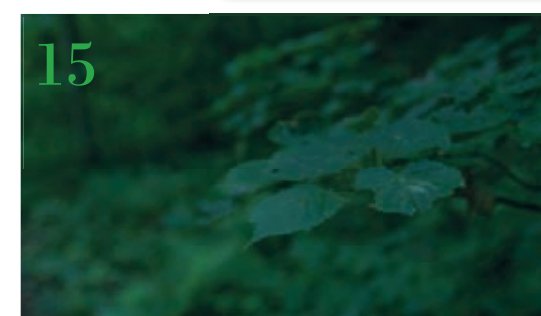
Detta nummer av Tidskriften Doktorn blir mitt allra sista. Med det vill jag passa på att tacka alla duktiga medarbetare, pedagogiska intervjupersoner och framför allt alla vetgiriga och nyfikna läsare. Önskar er ett riktigt gott 2008!

Trevlig läsning!



Annelie Petersson  
Chefredaktör

# Innehåll



7-10	Nyheter
13	Boktips
15-19	Pollen i ett varmare Sverige
20-30	Forum Doktorn
32-34	Komplementära metoder för att sluta röka
36-38	Håkan Hellström
40-41	Mat
43-46	Européers attityder till rökning
48-51	Läkemedel är mer än piller
53-56	Barnens hälsa
57-60	Ät för att hålla vikten
63-66	Gambia
70-71	Korsord och Sudoku
72-75	Egenvård



## Krånglar minnet?

Det kan vara B-vitaminbrist.  
Tala med din läkare eller gå in på  
[www.b-vitaminbrist.se](http://www.b-vitaminbrist.se)

**B-vitaminbrist.se**

RECIP AB, DET MILJÖCERTIFIERADE LÄKEMEDELSFÖRETAGET.  
TELEFON: 08-602 52 00. E-POST: INFO@RECIP.SE



## Många vill lära sig hjärtlungräddning

men få vet var

kurserna ges

*Patienter som haft hjärtinfarkt vill gärna lära sig hjärt-lungräddning tillsammans med sina närstående, men få av dem känner till att det finns kurser de kan gå.*

*Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.*

När hjärtat plötsligt slutar slå blir den drabbade djupt medvetslös inom mindre än en halv minut och strax där-efter har andningen nästan helt upphört.

– För varje minut som går minskar chanserna till fullt tillfrisknande. Det kan vara skillnad mellan liv och död om det råkar finnas någon i närheten som kan hjärt-lungräddning, säger sjuksköterskan Ann-Britt Thorén, som i sina studier intervjuat 400 patienter som lagts in vid en hjärtinfarkt-avdelning på sjukhus i Göteborg efter olika hjärtbesvär.



De flesta av patienterna kände till hjärtlungräddning och hade en positiv inställning. Många var villiga att gå en kurs, men få hade gjort det. Den vanligaste orsaken var att de aldrig tänkt på det och att de inte visste att det fanns sådana kurser.

– Sjukvårdspersonal måste bli bättre på att informera om att det finns kurser i hjärt-lungräddning. Många som tillfrisknat efter en hjärtinfarkt får gå i kom-i-gång-grupper och träffa bland annat dietist och sjukgymnast, och där tycker jag att hjärt-lungräddningen också skulle kunna ingå, säger Ann-Britt Thorén. Vårdcentraler borde också erbjuda kurser i hjärt-lungräddning för sina patienter och närstående.

Av de hjärtinfarktpatienter som bodde tillsammans med en partner trodde två av tre att deras sambo inte gått en kurs i hjärt-lungräddning. Mer än hälften av dessa (60 procent) ville att deras partner skulle gå en kurs och de flesta kunde tänka sig att ta kursen tillsammans.

15 anhöriga berättar i intervjuer att det ofta inte fanns några tidiga varningstecken alls innan hjärtat stannade. Om det fanns tecken var de diffusa och svåra att tolka. När patienten blev livlös larmade de anhöriga snabbt ambulansen.

– Alla gjorde så gott de kunde. En del kunde inte påverka situationen medan andra gjorde vad som stod i deras makt att försöka påverka. I väntan på ambulans startade några hjärt-lungräddning, en del med hjälp av larmcentralen, säger Ann-Britt Thorén.

Vid hjärt-lungräddning hålls blod-cirkulation och andning igång genom kraftiga rytmiska tryck på bröstkorget och mun-till-mun-andning, men dessa

två delar är svåra att kombinera för lekmän, visar avhandlingen. Särskilt inblåsningen är svår att lära sig.

### Vill du gå kurs – vänd dig hit:

Region Göta  
Jönköpings, Östergötlands och  
Södermanlands län  
013-37 58 96

Region Södra Norrland  
Jämtlands och Västernorrlands län  
0660-26 71 42

Region Gotland  
Gotlands län  
0498-28 83 00

Region Norra Norrland  
Västerbotten och Norrbottens län  
090-71 69 89

Region Mitt  
Dalarnas, Gävleborgs,  
Västmanlands och Uppsala län  
018-18 75 56

Region Väst  
Västra Götalands län  
031-741 62 00

Region Stockholm  
Stockholms län  
08-452 46 00

Region Syd  
Skåne och Hallands län  
040-32 65 00

Region Sydost  
Kalmar, Kronobergs och Blekinge län  
0480-49 64 40

Region Mellan  
Värmlands och Örebro län  
019-33 38 08



## Mungympa kan lära patienterna att svälja igen

Patienter som har svårt att svälja kan bli hjälpta av en sorts enkel mungympa. Övningarna stimulerar hjärnan och får ansiktsmusklerna att börja fungera igen, visar Mary Hägg vid Uppsala universitet i en ny avhandling.

Sväljfunktionen är mycket komplex rörelse och bygger på att 148 muskler och nervsignaler arbetar snabbt och i takt med varandra. Problem med att svälja är vanliga bland annat hos strokepatienter - av de 30 000 svenskar som årligen insjuknar i stroke får cirka hälften sväljbesvär i det första skedet, och ungefär 3000 får långvariga problem. I sin avhandling visar Mary Hägg att det finns ett starkt samband mellan sväljsvårigheterna och nedsatta funktioner i ansiktets och munnens muskler, vilka många strokepatienter också har problem med.

Munnen representeras av ett stort område i hjärnan, och Mary Hägg beskriver i avhandlingen hur man kan behandla sväljsvårigheterna genom att på ett effektivt sätt utnyttja detta. Hon visar att det är möjligt att via munnen stimulera hjärnans formbarhet och förmåga till självreparation.

– Problem med att svälja inverkar fysiskt, psykiskt och socialt på patienten. Den här behandlingen innebär en stor samhällsekonomisk vinst, säger hon.

Behandlingen kan till exempel bestå av att patienten före varje måltid tränar i 15-30 minuter med hjälp av en gomplatta som har infattade metallpärlor i speciella regioner. En annan övning går ut på att gympa med en munskärm, som placeras innanför läpparna och som aktiverar muskler och nervbanor långt ner i svalget. Hon har även varit med om att utveckla en så kallad läppkraftsmätare, med hjälp av vilken man kan mäta effekten av behandlingen.

– De här metoderna har gett positiva resultat på relativt kort tid. Resultaten visar att många patienter, trots att de haft långvariga sväljproblem och inte blivit hjälpta av konventionell behandling, kan träna upp både sväljfunktion och ansiktsmuskler till att fungera normalt igen, berättar Mary Hägg.

Behandlingsmetoden prövas nu också för barn och vuxna med andra sjukdomar eller funktionshinder. Till dessa hör patienter med andra neurologiska sjukdomar, barn med Downs syndrom eller CP (cerebral pares) samt för tidigt födda barn med nedsatt muskelfunktion i ansikte och munhåla.

## FETMA ökar bland kvinnor

Sedan 2004 har antalet kvinnor med fetma ökat med drygt 100 000 personer.

Det visar nya uppgifter från Statens folkhälsoinstitut.

Utvecklingen understryker behovet av förebyggande åtgärder, till exempel kostråd på recept.

Personer med ett Body mass index (BMI) över 30, ökar bland svenska kvinnor. I absoluta tal handlar det om en ökning från cirka 378 000 personer år 2004, till cirka 490 000 personer under 2007. I procent går utvecklingen från elva procent till 14 procent år 2007. Andelen män med fetma är relativt oförändrad på elva procent under samma period. – Det är en oroande utveckling och det ser ut som om vi har en nyrekrytering från normalviktiga till överviktiga och från

överviktiga till feta bland kvinnorna, säger Gunnar Johansson, kostexpert på Folkhälsoinstitutet.

Statistiken ger inga svar till orsakerna bakom ökningen. Men utvecklingen understryker vikten av att hitta effektiva förebyggande åtgärder. En sådan är att läkare och sjuksköterskor börjar ordinera livsstil på recept.

– Just nu drivs ett nordiskt utvecklingsarbete för att få sjukvårdens personal att diskutera kostfrågor vid livsstilssamtal med patienter. Idag arbetar man på liknande sätt med att skriva ut fysisk aktivitet på recept, säger Gunnar Johansson.

Andelen överviktiga, personer med ett BMI mellan 25 och 30, ligger relativt stabilt, 42 procent av männen och 26 procent av kvinnorna under 2007. Männen är totalt sett fort-

vi har en nyrekrytering från normalviktiga till överviktiga

farande mer överviktiga än kvinnorna. 53 procent av svenska män är antingen feta eller överviktiga, motsvarande siffra för kvinnorna är 40 procent.

Statistiken är hämtad ur den årligt återkommande Folkhälsoenkäten som Folkhälsoinstitutet genomför. 2007 har den riktat sig till 10 000 svenskar i åldern 16-84 år som lämnat uppgifter om bland annat sin vikt.

## E-recept populära i Sverige

Sverige är i världstoppen när det gäller elektronisk förskrivning. I dag är hela 66 procent av alla recept utfärdade via e-recept.

– Den elektroniska hanteringen möjliggör en bättre läkemedelsanvändning, säger Bengt Åstrand, chef för enheten E-hälsotjänster på Apoteket AB.

Det första e-receptet i Sverige skickades redan år 1983. Men det dröjde fram till början av 2000-talet innan e-recepten slog igenom på bred front.

Fördelarna med en elektronisk receptprocess är flera. Säkerheten för apotekskunden kan öka menar Bengt Åstrand. Såväl farmaceut som förskrivare kan i och med det ta hänsyn till risken för interaktioner mellan olika läkemedel.

– Det finns ett behov av bättre IT-baserade stödsystem vid läkemedelsförskrivning och receptexpedition. Med ett sådant IT-stöd skulle man kunna få en bättre kvalitet och därmed förbättra läkemedelsanvändningen, säger Bengt Åstrand.

## Mjukt fullkornsbröd med hög fiberhalt



Nu lanserar Fazer Lovvanger ett nytt mjukt fullkornsbröd, tillverkat i Lovvanger. Med den höga fullkornshalten kvalificerar sig brödet för hälsopåståendet om det positiva sambandet mellan fullkorn, bra livsstil och minskad risk för hjärtsjukdom.

Produkten innehåller 50 procent fullkorn. Det är vetenskapligt belagt att fullkornsprodukter med liknande fiberinnehåll minskar risken att för hjärtsjukdom. Brödet är nyckelhålmärkt, mjölkfritt och innehåller även havrefiber. En påse innehåller 12 bröd och 475 gram och kostar cirka 20 kronor.

## NYA rön!

## Medicin en gång per dag bra vid ulcerös colit

En vetenskaplig studie visar nu att en dos av läkemedlet mesalazin dagligen har signifikant bättre effekt än att ge två doser per dag för att hålla patienter med mild till moderat ulcerös colit besvärsfria.

**U**lcerös colit är en kronisk tarmsjukdom som återkommer i skov. Cirka 30 000 svenskar lider av sjukdomen. En studie som bland annat genomförts vid fem svenska centra, visade signifikant bättre effekt hos de patienter som fick läkemedlet mesalazin, Pentasa en gång per dag. 362 patienter deltog i studien som pågick under 12 månader på ett flertal centra i norra Europa. De deltagande patienterna var besvärsfria vid studiens början, men hade haft minst ett skov de senaste tolv månaderna innan studiens start.

Ulcerös colit kommer och går i skov och en patient kan vara besvärsfri från någon månad upp till flera år. När patienten är besvärsfri är det dock lätt att de nonchaler sin sjukdom och därmed sin behandling. Följsamheten till den av läkaren rekommenderade behandlingen är därför låg, något som gör att sjukdomen snabbare kommer tillbaka igen.

Därför betecknar Axel U. Dignass, Markus Hospital, Frankfurt, Tyskland, huvudansvarig för studien resultaten som betydelsefulla, då han räknar med att fler patienter kommer att följa sin ordination om medicinen bara behöver tas en gång per dag.

# Nästan alla möjda med plågis

*Nio av tio (92 procent) är nöjda eller mycket nöjda med Folk tandvården och den behandling de får.*

*Det visar svaren från en enkätundersökning som Folk tandvården låtit göra.*

– Det är glädjande att vårt kontinuerliga arbete med bemötande ger resultat, säger Ingrid Lundvall, som är kundansvarig på Folk tandvården.

Många är alltså nöjda med den tandvårdsbehandling de får på Folk tandvården. Däremot anser kunderna att Folk tandvården borde bli bättre på att informera om vad behandlingen kommer att kosta. Det visar svaren från en enkätundersökning som genomfördes i oktober. Högst betyg får

specialist tandvården, där kunderna också anser att man får tydlig och bra prisinformation.

Totalt sett uppger kunderna att Folk tandvården är bäst på att få patienter att känna sig trygga under tandläkarbesöket. Kunderna ger även beröm för att Folk tandvården använder



sig av ny teknik och har modern utrustning. Personal inger också förtroende och bemöter patienterna på ett bra sätt.

Över 4 000 av Folk tandvårdens kunder besvarade enkäten där man bedömde sexton påståenden på en åttagradig skala. Företaget IC Quality har genomfört enkätundersökningen.

## Stor potential för svensk medicinteknik

Det visar en rapport som sammanställts av Kungliga Tekniska högskolan (KTH), Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset.

Sverige har en gedigen meritlista inom området medicinteknik. Gambro, Getinge och Elekta är goda exempel på livskraftiga företag som vuxit fram runt svenska innovationer. Sammantaget sysselsätter den medicintekniska industrin cirka 10 000 svenskar och omsätter omkring 60 miljarder årligen. Men många av de upptäckter som i dag utgör grunden för den medicintekniska industrin i vårt land ligger 30-50 år tillbaka i tiden.

Den nu presenterade rapporten visar att det krävs ett stort antal riktade sats

*Medicinteknik är en framtidsbransch i Sverige. Men för att utnyttja den potential som finns krävs ett närmare samarbete, kring exempelvis utbildning och satsningar på klinisk forskning, mellan industri, universitet och hälso- sjukvård.*

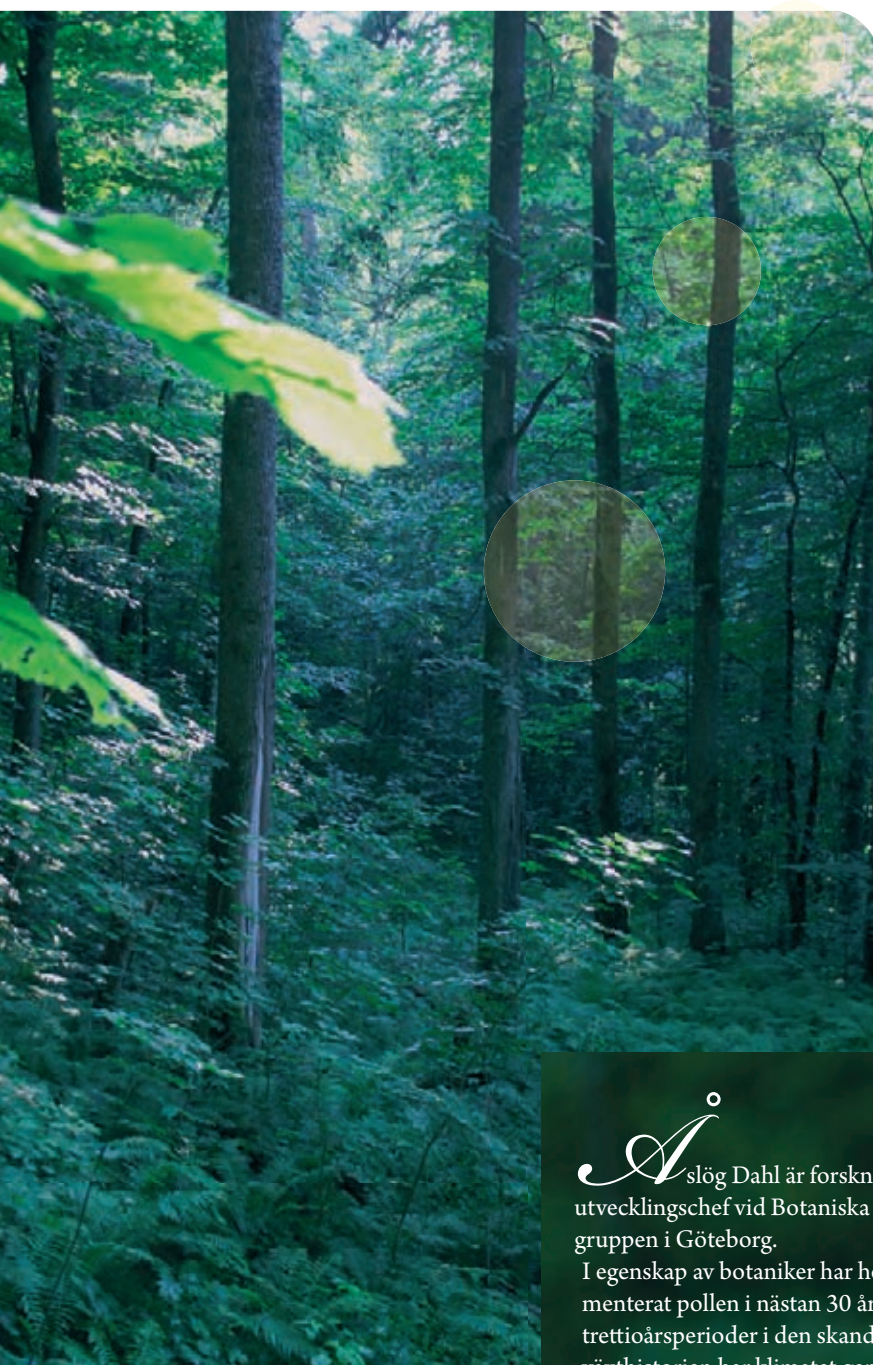


ningar om Sverige inte ska halka efter i den internationella konkurrensen. Samtidigt finns här en stor outnyttjat potential för företagande och för nya jobb.

– Finansieringen av relevant forskning inom medicinteknikområdet har minskat de senaste åren, om man jämför med de länder vi konkurrerar med. Våra universitetssjukhus deltar inte längre i strategiskt viktiga satsningar för att utveckla nya tekniska metoder på samma sätt som man gjorde för tio, femton år sedan, säger Bertil Guve, projektledare och föreståndare för Centrum för Teknik i Medicin och Hälsa (CTMH).







## Ger varmare väder nya pollenslag?

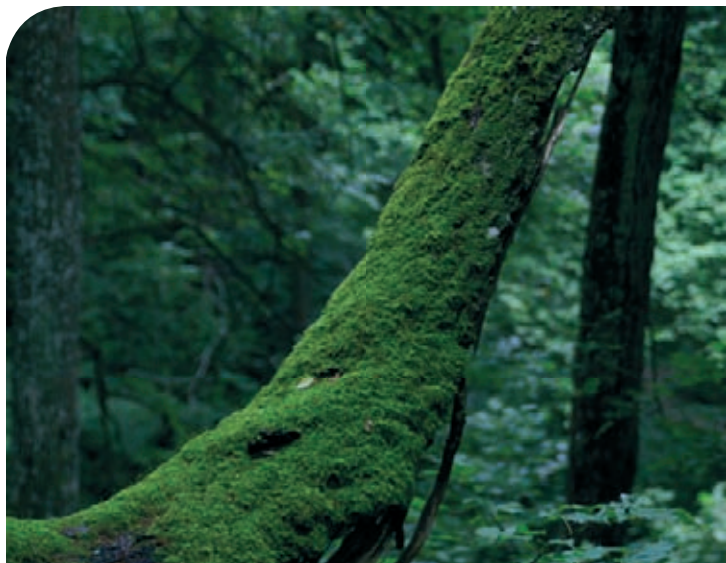
*Går det att förutsäga vilka växter som kommer att ha betydelse för allergiker i framtiden? Nej, inte fullt ut, men det går att ha ett resonemang om vad som är troligt, säger Åslög Dahl, filosofie doktor i botanik, Göteborg.*

Åslög Dahl är forsknings- och utvecklingschef vid Botaniska analysgruppen i Göteborg. I egenskap av botaniker har hon dokumenterat pollen i nästan 30 år. Under få trettioårsperioder i den skandinaviska växthistorien har klimatet genomgått så hastiga förändringar som denna. Tecknen på att temperaturen förändrats är tydliga.

- Observationer av växtarter visar att våren kommer en vecka tidigare nu än för 30 år sedan. Det kan också beläggas statistiskt, säger Åslög Dahl.

Inom det närmaste seklet förväntas temperaturen stiga mellan två och fem grader i Skandinavien. Så varmt har det inte varit sedan 3 000 fKr. ☞





*Prognosen är att genomsnittshalterna av björkpollen på sikt ökar i norra Sverige men minskar något i söder*

– Det låter kanske inte så mycket men innebär en stor skillnad för växtligheten, menar Åslög Dahl. Under värmetiden, som varade från cirka 9000 till för cirka 5000 år sedan, hade ädla lövträd en helt annan utbredning än i dag, då ek, lind och alm växte så långt upp som i södra Norrland.

– När somrarna framöver blir torrare, värmeböljorna fler och vintrarna mer nederbördsrika förväntas vissa arter breda ut sig medan andra minskar eller försvinner, säger Åslög Dahl.

Tidigare vårar, varmare somrar och mildare vintrar. Det låter som skogen går en trevlig och behaglig framtid till mötes. Men skenet bedrar.

### Björken vandrar norrut

Träd har egentligen förutsättningen att anpassa sig till förändringar i temperaturen eftersom det genetiska materialet har en stor variation, men när förändringarna sker så snabbt hinner träden inte med, det tar ofta tiotals år innan ett ungt träd börjar sätta frö och innan de individer som klarar sig bäst under de nya förhållandena har hunnit bli vanligast, har lång tid passerat. Den naturliga selektionen kan därför inte hålla jämna steg med klimatutvecklingen.

Varje art eller population har sin speciella favorittemperatur, då balansen mellan fotosyntes och respiration fungerar som bäst, det vill säga då energiupptag och energiutnyttjande är i balans. Flera av de arter som trivs hos oss har anpassat sig till vårt kyliga klimat. Ett sådant exempel är björk.

– Björken tycker inte om när det är torrt och hett, säger Åslög Dahl.

Sådana dagar förväntas vi framöver få fler av, åtminstone i södra Sverige. Det innebär att björken förmodligen kommer att minska i södra Sverige men kommer att kolonisera norrländska våtmarker och att växa högre upp i fjällen än i dag.

– Prognosen är att genomsnittshalterna av björkpollen på sikt ökar i norra Sverige men minskar något i söder, säger Åslög Dahl.

Istället för väntas boken breda ut sig i större utsträckning.

– Boken gynnas av värme och är en god kolonisatör. Bland annat klarar groddplantorna att etablera sig både i sol och i skugga, och den kan därför breda ut sig på såväl öppna marker som inne i skogen. Den trivs på många olika typer av mark.



*Malörtambrosia spreds till vår kontinent i mitten av 1900-talet.*

Även om björkpollen kan förväntas sjunka i söder ökar alltså bokpollen. För många björkpollenallergiker kan det vara hugget som stucket eftersom många av dem även är känsliga för bok. Det protein immunförsvaret reagerar på är ganska likt hos björk, bok, ek, hassel och avenbok. Boken sprider dock inte sitt pollen lika långt som björken gör.

Även bestånden av gran förväntas förändras. Granen kom till Skandinavien norrifrån och dess spridning söderut pågår fortfarande. Arten trivs dåligt med de blöta vintrar som är att vänta och förmodligen kommer den inte att kunna hävda sig särskilt bra i södra Sverige.

### Senare blomning

Temperaturen spelar en stor för växtligheten. Den kontrollerar fotosynteshastigheten och styr tillsammans med nattens längd också växtens biologiska klocka.

På hösten när temperaturen sjunker och dagen blir kortare går de flesta fleråriga växter i vila, mellan -5 och +10 går de in i en fas som kallas kylning som är en nödvändig återhämtningsperiod för trädet.

När höstarna nu blir varmare riskerar träden att gå i vila senare. Eftersom de kräver en viss viloperiod kommer de därför också komma igång senare på våren. En sen start ökar risken för att frukterna inte hinner mogna i tid.

– Lövsprickning, blomning och lövfällning är anpassade att inträffa vid tidpunkter som normalt minimerar risker och maximerar möjligheter för framgångsrik fortplantning, säger Åslög Dahl. Ett bestånd av en art som är i otakt med de yttre förhållandena blir alltså mer sårbar.

Hasseln behöver inte kyla särskilt länge för få tillräckligt med vila, och framtidsprognosen är att hasselpollensåsongen kommer att börja tidigare än den gör i dag.

### Ragweed från USA

Vissa växter producerar mer pollen när halten av koldioxid ökar i luften. Det gäller bland annat dem som kan lagra mycket energi i sina jordstammar, det samma gäller för malörtsambrosia eller ragweed som har sitt ursprung i Amerika. Malörtambrosia spreds till vår kontinent i mitten av 1900-talet. Den kom till Europa i det utsäde som importerades från USA efter andra världskriget. I Sverige är den fortfarande relativt sällsynt, men sprids med fågelfrö och i foderpellets och växer på platser där fåglar matas.

– Malörtsambrosia är starkt allergiframkallande och är den främsta orsaken till pollenallergi i USA, säger Åslög Dahl.

Örten börjar blomma i slutet av augusti och kan komma att gynnas av det mildare klimatet som nu väntar. Höstens tidiga nattfrost har varit det som begränsat malörtsambrosia från att få fäste hos oss, men nu håller den på att etablera sig i Sverige. I försök att hindra den från att få fäste hos oss kan man rycka upp den, helst innan den bildat sina frön.

– Det kan vara värt ett försök men man ska vara lite försiktig när man tar i den eftersom den kan reta huden, säger Åslög Dahl.

Sammanfattningsvis är prognosen fler ädla lövträd, mindre gran och en skog som överlag är mer känslig för skadeangrepp, extrema väderväxlingar och storm. Enligt framtida klimatmodeller kommer vegetationsperioden att öka med ungefär två månader de närmaste 100 åren.

– Pollensåsongen förlängs, det verkar dessvärre bli en kortare viloperiod för allergiker i framtidens klimat, enligt Åslög Dahl. ☞

Av Annelie Petersson





# Dagens pollenkalender

## från A till Ö



### Släkte: Al (Alnus)

Det finns två arter i Sverige, klibbal i söder och gråal i norr.

**Blomningstid:** Alen blommar tidigt, från slutet av februari allra längst i söder till april uppe i norr. Sumpmarksträd som förekommer längs stränder och dikesrenar och i fuktstråk. I norra Sverige även som skogsträd.

**Pollenspridning:** Varierar kraftigt från år till år. Vissa år blommar alen rikligt och kan då ge upphov till mycket höga halter alpollen lokalt.

**Utbredning:** Finns över hela landet.

### Släkte: Björk (Betula)

I Sverige finns tre arter med underarter och varianter i Sverige: hängbjörk, glasbjörk (med fjällbjörk) och dvärgbjörk.

**Blomningstid:** Från mitten av april och framåt, i fjällkedjan lokalt så sent som i juli. Björkpollen kan föras till oss redan i mars med vindar från Centraleuropa.

**Utbredning:** Förekommer i alla typer av terräng och landskap.

### Släkte: Groblad och kämpar (Plantago)

Det finns Sex arter i Sverige. Gruppen utgörs av lågväxta örter som växer i gräsmattor, ängar och på havsstränder. Groblad är den vanligaste och mest spridda arten av denna grupp.

**Blomningstid:** De olika arterna inom gruppen blommar vid olika tid, varför pollen kan förekomma från maj till augusti.

**Pollenspridning:** Vid gynnsamma förhållanden stiger pollenhalterna till måttliga nivåer.

**Utbredning:** Groblad förekommer från Skåne i söder till Torne Lappmark i norr.

### Släkte: Malörtssläktet (Artemisia)

Till denna grupp hör egentligen sammanlagt nio arter, gråbo är den absolut vanligaste av dem. Övriga arter är bland andra malört, strandmalört, fältmalört och åbrodd. Gråbo är ett vanligt ogräs, vars normala miljö är vägkanter, byggarbetsplatser, jordhögar, lagårdsbackar och havsstränder. Gråbon blir mellan 1 och 1,5 meter hög.

**Blomningstid:** Juli till augusti.

**Pollenspridning:** Pollenhalterna är i norr mestadels låga, ibland måttliga, men i söder uppnås så gott som varje säsong höga halter åtminstone någon gång.

**Utbredning:** Finns i större delen av landet förut längst i norr

### Släkte: Alm (Ulmus)

Det finns tre arter i Sverige: Skogsalm, vresalm och lundalm. Alla arter är numera hårt drabbad av almsjukan.

**Blomningstid:** April till maj i södra Sverige.

**Pollenspridning:** Mängden alm pollen kan variera kraftigt från år till år. Vissa år uppnås höga halter, men oftast håller sig halterna på måttlig nivå.

**Utbredning:** I södra Sveriges lövskogar förekommer almen som skogsträd, norr om växer främst planterade almar i form av prydnads- och parkträd i städerna.

### Släkte: Bok (Fagus)

**Blomningstid:** Boken blommar normalt i maj.

**Pollenspridning:** Vissa år kan höga halter av bokpollen förekomma, främst i Sydsverige. Vanligen håller sig dock halterna på relativt sett måttliga nivåer.

**Utbredning:** Bok förekommer som skogsträd endast i Sydsverige. Planterade exemplar kan klara sig så långt norrut som i Uppland men redan i Småland och Västergötland är den sällsynt.

### Art: Hassel (Corylus)

**Blomningstid:** En av våra tidigast blommande växter är hasselbusken. Långt innan tussilago lyser gul längs vägkanten har hassel börjat släppa sina pollen (ibland redan i december), enligt Naturhistoriska Riksmuseet. Många björkallergiker är också känsliga mot hasselpollen.

**Pollenspridning:** Förekommer sällan i särskilt höga halter.

**Utbredning:** Växer som undervegetation i framförallt lövskogar men även i näringsrik barrskog upp till södra Dalarna och Ångermanland.

### Släkte: Syror och skräppor (Rumex)

Syror och skräppor tillhör en för allmänheten kanske mindre välkänd grupp vindpollinerade växter. Det finns 14 arter i Sverige. Låg-, medel- eller högväxta örter som förekommer i Sverige i de flesta miljöer. Vanliga arter är ängssyra, krus-skräppa, tomtskräppa.

**Blomningstid:** för de olika arterna varierar men är i huvudsak förlagd till sommaren.

**Pollenspridning:** Pollen från denna grupp anses svagt allergiframkallande och kan hos känsliga personer ge allergiska symtom.

**Utbredning:** Finns i hela landet

### Släkte: Ambrosia (Ambrosia)

Ambrosian är en invandrare från Nordamerika och har pollen som anses vara bland de starkast allergiframkallande av alla pollenslag. Det är en ovanlig växt som påminner om gråbo och förekommer i ungefär samma miljöer som denna.

**Blomningstid:** Månadsskiftet augusti-september.

**Utbredning:** Förekommer i samma miljöer som gråbo i främst södra Sverige, framför allt där man matat fåglar eller utfordrat hästar.

### Släkte: Ek (Quercus)

Bergek förekommer mest längs kusterna från Bohuslän till Kalmartrakten.

**Blomningstid:** Eken blommar i normalt under andra halvan av maj och en bit in i juni.

**Pollenspridning:** Vissa år kan mycket höga halter av ekpollen förekomma. Eftersom ek framförallt förekommer i kulturbygder och odlingslandskap, är ekpollenhalterna högre där än i själva skogen.

**Utbredning:** Ek förekommer som skogsträd Götaland och södra Svealand. Norr om Dalälven finns ek i allmänhet bara i gynnsamma lägen eller planterad som prydnadsträd i parker och alléer.

### Familj: Gräs (Poaceae)

Gräsen tillhör en växtfamilj med drygt 150 arter i Sverige. Av dessa är ungefär 40 någorlunda vanliga. De vilda gräsen sprider mycket pollen.

**Blomningstid:** Arterna blommar vid olika tidpunkter på året, vilket gör att gräspollen vanligtvis finns i luften från maj till oktober. Som intensivast är gräsblomningen under första hälften av sommaren i södra Sverige. Då kan höga eller till och med mycket höga halter av gräspollen förekomma i luften under kortare perioder. Gräspollen är mycket lika varandra och de flesta anses allergena. Timotej och hundäxing brukar nämnas speciellt vid allergitester, men det är just för att de bildar mycket pollen och är lätta att framställa extrakt ifrån.

**Utbredning:** Finns i hela landet.

### Släkte: Sälg och viden (Salix)

Det finns 28 arter i Sverige varav de flesta är buskar men även träd förekommer. Till gruppen hör också alla arter av pil.

**Blomningstid:** Tidigt i april och maj. I fjällkedjan kan de blomma senare.

**Utbredning:** Finns över hela landet. Allergi mot sälg- och videpollen förekommer särskilt hos vissa björkallergiker.



Cecilia Ehrling – känd från Let's Dance:

# "FRUKT & FIBRER HÅLLER MIN MAGE IGÅNG"



**PROBLEM SEN HON VAR LITEN**

– Jag har haft problem med att hålla magen igång sedan jag var liten. Ibland kunde det gå över en vecka mellan toalettbesöken. Jag mådde inte speciellt bra av detta.

**NOGA MED KOSTEN**

Jag har alltid varit noga med kosten och ätit mycket fibrer, frukt och grönsaker – ändå har magen strejkat. Magbesvären förvärrades ytterligare när jag började äta järntabletter.

**UTSLAG RUNT MUNNEN**

Så fort det hade gått mer än en vecka mellan toalettbesöken så märktes det direkt, utslagen runt munnen kom. I början satte jag inte utslagen i samband med mina magbesvär, men det är klart att det måste bli en obalans i kroppen när inte magen fungerar regelbundet.

**VILKEN BEFRIELSE**

Vändningen kom när jag en dag blev rekommenderad FRUKT&FIBRER. En välsmakande frukttärning som på ett naturligt och skonsamt sätt hjälper till att hålla magen igång. Nu tar jag en tärning innan jag går och lägger mig och har inga problem att gå på toaletten följande morgon. Vilken befrielse! Nu går livet som en dans och hela jag mår mycket bättre nu när magen fungerar regelbundet.



Problem med att hålla magen igång är mycket vanligt. 2 av 3 kvinnor och 1 av 5 män beräknas ha dessa besvär mer eller mindre regelbundet. De vanligaste orsakerna är felaktiga matvanor och för lite motion. Oregelbundna mat- och toalettvanor samt stress påverkar också magen negativt. Problemen tilltar vanligtvis när vi blir äldre.

Frukt&Fibrer i tärningar är en naturlig och effektiv lösning på problemen med att hålla magen igång. De skonsamma och noga utvalda ingredienserna verkar i synergi och kompletterar varandra utan att reta tarmen. Vanligtvis verkar Frukt&Fibrer inom 6-8 timmar. Effekterna av Frukt&Fibrer är studerade i en kontrollerad cross-overstudie vid universitetet i Rennes, Frankrike 2002. Studien visade att Frukt&Fibrer påskyndade transittiden med hela 53%. Beställ hela studien på info@baltex.se

Säljs på Apotek och i hälsofackhandeln. Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.fruktfibrer.se

## Forum Doktorn

### Ställ frågor om kropp och hälsa

Webbplatsen [www.doktorn.se](http://www.doktorn.se) är en nät-baserad hälsocentral bemannad med ett tjugotal specialistutbildade läkare.

Här är du varmt välkommen att ställa frågor som rör kropp och hälsa.

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

- luftvägarna
- mage
- hud
- allergi

### Fråga oss!

**Christer Hjortsberg**  
specialist i allmänmedicin

**Anders Hallén**  
specialiserad på hud och könssjukdomar

**Anders Halvarsson**  
specialist i allmänmedicin

**Anders Cervin**  
docent och öron-näsa-halsspecialist

## fråga Christer Hjortsberg

om besvär från mage, hjärta/kärl och leder. Christer Hjortsberg är specialist i allmänmedicin och försäkringsläkare i Helsingborg

### Är vilopulsen för hög?

Jag har då och då svårt att somna på grund av hög vilopuls. Jag har en blodtrycksmätare som man sätter på handleden. När jag läser av min puls med den så ser jag att den ligger på cirka 76. Är det vanligt med så hög vilopuls? Är det stressrelaterat?  
Kvinna, 51 år

Orsaken till en pulsstegring är ofta just stressrelaterad. Hjärtsvikt kan i sig ge ökad puls men ger då även flera andra besvär som direkt kan relateras till hjärtat. Jag tycker det låter som "stressutlösta" besvär.

Christer Hjortsberg

### Ofarliga dubbelslag

Jag har kommit igång att träna efter en tids frånvaro på grund av paniksyndrom. Det som stör mig är att jag verkar få enstaka dubbelslag vid joggning. Undersökningar jag gjort tidigare, arbets-EKG för två år sedan, EKG och blodprov för ett år sedan – är utan anmärkning och läkaren säger att jag därför inte behöver oroa mig, utan kan fortsätta att springa vid träning. Ska jag börja löpträna igen och lita på denna rekommendation eller finns fog för ytterligare utredning.  
Man, 28 år

Enstaka dubbelslag är ett ofarligt hjärtsymtom och du har genomgått en tidigare omfattande hjärtutredning utan att dina besvär kan sammankopplas med hjärtsjukdom. Jag tycker inte att det finns fog för ytterligare utredning och inte heller för att inskränka din vanliga träning.

Christer Hjortsberg

### Går alkoholism och depression hand i hand?

Jag har utvecklat sjukdomen alkoholism och går nu på behandling. Vi är sju kvinnor i gruppen och till min förvåning åt alla antidepressiva medel. Finns här ett samband med alkoholism? Jag har även en bekant med alkoholproblem. Hon tillbringade sju månader på behandlingshem, där hon slutade med sin Zolof. I dag dricker hon "normalt".  
Kvinna, 48 år

Missbruk ger ofta en sekundär påverkan på psykisk balans och hälsotillstånd. Missbrukare har i regel inte en primär depression, utan detta blir ofta resultatet efter flera års psykisk och mental belastning. Vi ser ofta mycket goda resultat av en liten dos antidepressiv behandling hos dessa patienter och framförallt på den ångest och oro de bär med sig. Denna effekt på oro/ångest är gynnsam för patienten, då SSRI-preparat inte heller verkar utveckla ett framtida beroende. Återfall i alkoholmissbruk beror inte på att de slutar med sin medicinering utan på att suget efter ett centralstimulerande medel blir så starkt att de inte "orkar" hålla emot längre.

SSRI-preparat i liten dos hjälper emellertid många att "må bättre" både under tiden de befinner sig i behandling och ofta en lång tid efter avslutad terapi.

Christer Hjortsberg

Ställ DIN fråga på [forumdoktorn.se](http://forumdoktorn.se)





## Har jag kärlekskramp?

Jag fick en liten hjärtinfarkt november 2006 och fick omgående en ballongsprängning. Jag trodde senare att jag fick en ny men det var inget. Men nu har jag fått några små känningar som jag tagit spray för, varefter det har släppt. För två veckor sedan fick jag en rejäl känning i bröstet; jag tog åter spray och det släppte efter cirka 5 minuter. Vad är detta för något? Enligt min läkare har jag inte kärlekskramp.  
Man 55 år

Jag tycker inte heller att det låter som kärlekskramp – om dina besvär satt i så länge som 5 minuter. Man kan väl titta på andra orsaker som reflux-besvär (sura uppstötningar i matstrupen) eller smärtor som kan komma från bröstkorget och skelettet i övrigt. Tala med din läkare igen – det viktigaste är ju att du känner dig trygg i din situation efter din tidigare hjärtbehandling.

Christer Hjortsberg

Ställ dina egna frågor om kropp och hälsa på [www.doktorn.se](http://www.doktorn.se).

Dina frågor besvaras normalt inom två veckor till den e-postadress du uppger.

Nu kan du även anmäla din intresseprofil och om du så önskar få e-postnyheterna inom dina intresseområden!

## Borde inte mamma få B12-behandling i injektionsform?

Jag har 82-årig mamma som har haft två mentalt traumatiska år. Hon har varit apatisk stressad och haft panikångest. Minnet sviker nu, hon är ofokuserad och stressad. Hon har haft tablettbehandling med B12 och folat men nu slutat, då hon glömt att gå till läkaren för nytt recept och är sämre. Kan man inte i detta fall prova med B12-injektioner? Jag har svårt att få VC-läkaren med på detta då han inte kommit på det själv. Finns några biverkningar med dessa injektioner?

Lena

Skillnaden mellan injektionsbehandling och tablett är att injektion snabbt tillför en hög dos av vitaminerna, som sedan successivt försvinner ur kroppen ofta efter 3-4 månaders tid och sedan måste upprepas igen. Vid svåra bristtillstånd är detta ofta ett bra sätt att snabbt komma upp i rätt dosnivå, och många tycker sedan att det är bekvämt att fortsätta med att tablett.

Om man emellertid inte behöver snabbt "förhöja" sin nivå av B12 och folsyra fungerar ofta tablett mycket bra. Kroppen blir då bättre inställd på en stabil och bra nivå.

Det som ger din mamma ökade besvär med oro/stress och panikångest har sannolikt inget primärt att göra med hur hon tar sina B12/folsyratillskott. Det rör sig sannolikt om andra orsaker till att hon inte känner sig bra och det behöver man utreda.

Kanske behöver hon hjälp med någon annan form av behandling eller åtgärd för just dessa besvär. Jag tror att hon kommer att må bäst av att fortsätta att ta sitt tillskott av vitaminer i tablettform även i fortsättningen, men samtidigt ta upp med sin läkare att hon inte känner sig i psykisk balans för att då kunna få hjälp med just dessa besvär.

Christer Hjortsberg

## Medicinen hjälper mig inte

Jag har ofta ångest, koncentrations- och motivationssvårigheter och är orolig och rastlös. Jag har fått diagnosen dystymi och tar Cipralex 20 mg mot detta. Jag tycker inte att det har hjälpt helt. Vad kan jag ytterligare göra?

Man, 22 år

Diagnosen dystymi har blivit aktuell de senaste åren då det har visat sig att patienter som under många år upplevts som "tungsinta" och "dystra" personer med svårigheter att klara vardagen har fått en fantastisk förbättring efter att de provat ett SSRI-preparat. Detta har betytt att en grupp människor som primärt inte uppfattat sig som deprimerade har reagerat mycket gynnsamt på en behandling som de annars inte skulle ha fått eller själv känt sig motiverade för. För att kunna ställa diagnosen dystymi krävs ofta en mycket långvarig kontakt med patienter och blir ofta resultatet av flera års kunskap och bedömning av en persons psykiska besvär. Det kan betyda att diagnosen som du fått kanske måste omprövas för att vara helt säker, och att det kanske inte alls rör sig om just dystymi utan mer ångest/oro och där ett SSRI-preparat som Cipralex har en ganska svag effekt. Jag tycker att du kanske ska ta upp dina besvär med din psykiatriker igen för att få mer grepp om dina besvär och vilken behandling som du kan få nytta av i framtiden.

Christer Hjortsberg

Ställ DIN fråga på [forumdoktorn.se](http://forumdoktorn.se)





## Tarmtömningsbesvär

Jag har en son som vägrar att gå och bajsas. Han har inte gjort det sedan han var fyra och ett halvt år. Jag har sökt hjälp överallt, men ingen har förstått eller hjälpt mig. Nu är jag desperat för han går i sjuan och det kommer bajs i byxorna. Jag är rädd att detta ska komma ut på skolan och han ska bli ett mobboffer, som han varit förut av andra orsaker.  
Orolig mamma

Störning när det gäller tarmtömning ger ofta mycket svåra besvär psykiskt och kroppsligt. Risker för att omgivningen reagerar negativt på detta är ju dessutom stor och kan utsätta din pojke för en situation som är svår att hantera. Jag tycker att du omedelbart skall ta kontakt med Barnpsykiatriska Kliniken där du bor och be om hjälp. **Din pojke behöver hjälp nu!**

Christer Hjortsberg

## Åksjuk

Hur kommer det sig att jag aldrig blir åksjuk när jag kör bil, fast jag nästan alltid blir åksjuk när jag sitter bredvid som passagerare.  
Malin, 23 år.

Det är just så här det är. Om du fixerar dig på fasta föremål som bilförare och har din uppmärksamhet koncentrerad så kopplar hjärnan ett fast grepp på situationen och detta styr balanssinnet. Om du däremot sitter som medpassagerare, och ofta då i baksätet, har du inte samma koncentration och upplevelse och kan då ofta bli just åksjuk. Vi ber alltid människor som har åksjuka att sitta i framstolen och försöka fixera blicken på fasta föremål under resans gång för att minska obehagen. Samma sak händer om man till exempel dansar balett – man måste då fixera blicken på en fast punkt och sedan rotera annars kommer yrsel och känsla av "åksjuka", eftersom kroppsrörelser och blick annars inte är i harmoni med varandra.

Christer Hjortsberg

## fråga Anders Hallén

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

### Behandling av sen akne

Jag har sedan ett år tillbaka fått problem med akne i ansiktet. Under denna tid har jag gått hos hudterapeut, gjort olika behandlingar bland annat med AHA-syra. Vissa dagar blir det bättre men kommer snabbt tillbaka. Har nu av min läkare fått Tetralsal + Differin utskrivet men blir väldigt orolig för medicinen, när jag läser olika bloggar och forum. I stort sett, skriver alla, kommer problemen tillbaka efter avslutad behandling, som de var innan eller till och med värre. Jag är inte beredd att ta den smällen sedan. Så dåligt jag har mått av mina problem nu, önskar jag ingen! Hur stor är sannolikheten att problemen kommer tillbaka. Finns det någon statistik på detta? Att huden blir bra i 3-4 mån, är absolut guld värt, men att problemen kommer tillbaka gör att jag är rädd för att starta kuren, jag orkar inte med att det blir dåligt eller värre senare.

Läste lite om Vitamin B5 också, är det kanske värt att prova det, vet du något om effekten. Har hört att det kan vara effektivt.  
Kvinna, 27 år

Du har en sen akne. Även en sådan läker småningom ut – även utan behandling. Kombinationen Differin + Tetralsal är en effektiv behandlingsvariant. Genom att den trycker ned akne-inflammationen kan den vara läkande, men det kan aldrig säkert förutsägas. Någon vettig siffra på utläkningen efter en sådan kur vet jag mig aldrig ha sett. En statistisk siffra säger inte heller ett dugg om hur det kommer att gå för dig. Beroende på hur behandlingen utvecklar sig kan den justeras efter hand.

Någon vetenskaplig dokumentation för vitamin B5 och akne känner jag inte till.

Anders Hallén

### Har jag borrelia?

Jag har ett stort rött märke på ena sidan av kroppen, som är väldigt kallt. Jag hade en fästing på benet i somras som jag blev dålig av. Kan detta vara borrelia?  
Kvinna, 46 år

Fästingen på benet kan inte vara orsaken till märket på kroppen, men du kan ha haft ytterligare en fästing som du själv inte märkte – så det kan vara borrelia. Du måste söka för säker diagnos. Du ska veta att på tidig Borrelia-infektion är inte blodprov ett säkert hjälpmedel.

Anders Hallén

### Är detta tecken på förstörd prostata?

Jag har sedan några år märkt att jag har allt svårare att få erektion och framförallt att behålla den. Dessutom är det inget "tryck" i sprutet när det går för mig. Har nästan tappat sexlusten helt och hållet. Ska man göra det redan vid 48-års ålder?

Upplever också att det tar längre tid att kissa, inget "tryck" där heller. Känner inte heller att jag lyckas tömma blåsan riktigt. Blir snabbt kissnödig igen.

Är alla dessa symptom tecken på förstörd prostata? Kollade mitt PSA i fjol: hade 0,65.

Man, 48 år

Vid vilken ålder män märker av sin sjunkande testosteronproduktion och hur det då yttrar sig är mycket individuellt. Dina kissproblem hör troligen ihop med en tillväxande prostata – det avspeglar sig inte i PSA-värdet. Jag tycker du ska söka din husläkare i första hand för att diskutera igenom problemen – hjälp finns.

Anders Hallén

## Vinn tröja eller handskar som lindrar eksem!

Många eksem är infekterade med bakterier som försvårar läkningen och förvärrar klådan. Dermasilk är ett specialbehandlat silke som dödar bakterier och minskar irritation i huden. Eksem och klåda lindras inom en vecka. Behandlingen är medicinskt testad och saknar biverkningar.

Vi lottar i samarbete med Medeca Pharma AB ut 15 stycken tröjor eller handskar i materialet dermasilk.

Glöm inte att ange din storlek (S, M, L, XL) samt om du vill ha en tröja eller handskar.



Skicka ett vykort till  
Erlandsson och Bloom  
Vidargatan 9  
113 27 Stockholm

Ställ din fråga på  
forumdoktorn.se



## fråga Anders Halvarsson

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

### Låg saltsyreproduktion och smärta i höft och rygg

1) Jag har haft ländryggsbesvär under flera år; det molar och värker nästan jämt i ländrygg och höfter; har tidvis svårt att sitta.

Har genomgått en magnetkamera-undersökning av ländrygg, som bara visar lättare förslitningar vid L1 och L2.

Jag är enormt trött. Kan detta ha samband med ryggen?

Har tagit en mängd prover under flera år på medicinmottagningen, alla utan anmärkning.

Kan det vara en inflammation i ryggmusklerna (som är mycket spända)?

Kan man se detta med hjälp av magnetkamera? Hur kan man minska värken i ländryggen?

Kan det finnas samband mellan magen och ryggen?

Ge möjliga förslag till vad problemen kan bero på.

2) Hur kan man veta om man har för lite saltsyra i magen när det inte är några symtom.

Tacksam för svar.

Lennart, 68

1/ Har man gjort en MR-undersökning av ryggen torde man ha kunnat utesluta en mängd olika typer av sjukdomar i området. Är dessutom upprepade prover gjorda under åren på en medicinklinik har man säkert uteslutit en rad andra processer eller brister i kroppen. Klart att mångåriga besvär med smärtor kan vara tärande och att man blir trött. Har man mycket spända muskler i ryggen kan det mycket väl vara en lokal inflammation som man inte kan se vid MR-undersökningen. Vore det en generell inflammation borde man se detta i blodproverna. Kanske man skulle försöka med avslappande behandling hos sjukgymnast i kombination med avslappande- och möjligen antiinflammatorisk mediciner. Ibland kan man se att magbesvär strålar ut i ryggen, där man dock brukar ha mer eller mindre uttalade besvär i magen.

2/ Givetvis är det mycket svårt att veta om man har för lite saltsyra i magen när man inte har några besvär eller äter magmediciner av typ Losec (Omeprazol) och liknande preparat där man ju medvetet minskar saltsyreproduktionen. Föreligger magbesvär går man ofta ned med ett fiberskop, gastroskop, via munnen och matstrupen varvid man ser hur slemhinnan ser ut och kan då även se om det är brist på saltsyra.

Anders Halvarsson

## Långdragen knäskada

Jag spelar amerikansk fotboll och en av mina positioner är kicker (den som sparkar bollen). Jag har sparkat i många, många år utan några som helst problem. Men under säsongen i år när jag skulle sparka tog jag i som tusan, men precis när jag skulle till att träffa bollen så föll den ner och jag sparkade bara i luften. Det blev som när fjädringen på en bil slår igenom. Det stack till i mitt knä och jag fick linka av planen. Det löste sig någorlunda efter några dagar. I alla fall så att jag kunde springa och utan förhinder. Men jag har fortfarande efter 4 månader ont i knäet när jag går ner för trappor eller sätter mig på huk och liknande. Om jag sitter ner och böjer knäet utan att spänna benet känns det inget alls. Men om jag spänner knäet och samtidigt böjer det sittandes så gör det ont inne i knäet. Och jag kan känna ett lätt "knastrande". Men knäet låser sig aldrig.

Jag misstänker att menisken fått sig en smäll?

Vad ska jag göra åt det? Jag vill bli av med smärtan.

Hemskt tacksam för svar!

Joel 26 år

Det kan mycket väl vara så att menisken har fått sig en smäll i samband med den översträckning som säkert blev i ögonblicket när du sparkade i luften.

För att få reda på hur det ligger till måste du undersökas av ortoped eller annan idrottskunnig läkare för att senare sannolikt beställa en Magnetkameraundersökning MR. Efter en sådan kan man avgöra om man skall gå in i knäleden med titthålsteknik, artroskopi eller inte. Man kan då plocka bort eventuella lösa delar av menisken eller annan vävnad, varefter du bör vara botad.

Anders Halvarsson

### Måste jag åtgärda skadan i senan?

Jag har gjort magnetröntgen av en fotled och fick följande svar:

I peroneus brevis-senan ses relativt utbredda och långsträckta signalförändringar. Senan är partiellt högsignalerande och tunn, framförallt strax ovan senans infästning på basen av metatarsus 1. Peroneus longus-senan och övrig del av senapparaten framträder normalt. Ligamentapparat har normalt utseende. Inga benmärgsförändringar. Äldre partiell ruptur av peroneus brevis-senan.

Hur skulle du åtgärda detta? Om man inte gör något vad händer med foten i framtiden?

Tacksam för svar

Kvinna, 51 år

När man beställer en MR-undersökning har man förstas en frågeställning utifrån besvär som man berättat om för remitterande läkare. Har man vrickat sig? Fått en smäll på benet? Sträckt sig i något sammanhang? Överansträngt sig eller är det besvär som har uppkommit utan att man vet att man gjort sig något?

Av svaret att döma är det en påverkan av en sena som kommer från en muskel på underbenets framsida och går ned i mellanfoten. Den visar även tecken till att den delvis har gått av tidigare.

Utifrån de besvär som man nu har skall man diskutera svaret med ortoped eller kirurg, för att se vad man kan göra åt detta. Jag är dock här tveksam till att man går in och opererar, såvida man åter igen inte har särskilda besvär i området.

Anders Halvarsson

## fråga Anders Cervin

om besvär från luftvägarna. Anders Cervin är docent och öron-näsa-halsspecialist och verksam i Lund och Helsingborg

### Näspapillom

Jag har fått små svampar eller vårtor i ena näsborren. Det känns som att jag har ett sår där, men det är det inte. Det är irriterande och de ömmar när man är där och känner på dem med ett finger. Har haft det några månader och tänkte det kanske är polyper men de ser inte ut som på bilder som finns. De ser ut som fingervamp.

Kvinna, 57 år

Man kan få små vårtor i näsborren som på fackspråk brukar kallas för näspapillom. Dessa orsakas av ett virus. I regel skär man bort dem, men de kan ha en tendens att komma tillbaka. På vissa klinker använder man istället en speciell salva för att ta bort dem. Du bör uppsöka en öron-näsa-hals-specialist för undersökning och behandling.

Anders Cervin

### Hur ska jag hantera hickan?

Jag har fått hicka av min kortisonbehandling. Den började efter cirka ett dygn och försvinner någon timme per dygn och är nu inne på tredje dagen. Jag har tidigare genomgått samma behandling med annat kortison men då sluppit hickan.

Man, 59 år

Långdragen hicka kan vara mycket besvärlig och göra det svårt att sova. Man brukar rekommendera att göra en lungröntgen, för att utesluta att något trycker på vagusnerven. Någon vedertagen bra behandling mot hicka finns inte. Det finns ett antal kurer som brukar räknas upp. Allt från att stå på huvudet och dricka vatten till att hålla andan så länge man kan eller att trycka mot struphuvudet eller hålla bedövningmedel i örat. Uppsök din läkare om det inte går över på några dagar.

Anders Cervin

### Astma ska behandlas

Jag får uppstötningar av gula slemklumpar som är extremt illaluktande. Jag får svårare och svårare att andas när jag springer eller rör på mig, då dessa slemklumpar kan komma ut. Finns någon behandling för detta? Vad beror det på? Kan man bli av med detta för gott? Kan det bero på att slem packas ihop till klumpar i alveolerna som luftvägarna mynnar ut i. Jag har fått diagnosen astma tidigare men använder inte medicin, för jag vill avvänja mig och anpassa kroppen. Är detta en löslös ide?

Man, 24 år

Astma är inget som kroppen själv kan läka ut så vitt man vet. Utan här är det medicinsk behandling som gäller om man har återkommande besvär. Med de besvär du beskriver skulle jag söka upp en intresserad doktor som kan hjälpa dig med rätt medicin, i regel någon form av spray till näsa och luftrör. Gula klumpar kan bero på en inflammation eller infektion i luftrören och rätt behandling kan minska dina besvär. Man kan i dag inte bota astma.

Anders Cervin

Ställ DIN fråga på  
forumdoktorn.se

 Förmaksflimmer.com

I dagarna lanserar vi en ny hemsida för alla som på något sätt berörs av förmaksflimmer.

Välkommen in!

Ekelund & Wik, Karlavägen 58, 114 49 Stockholm. 08-545 811 50.





## Plågsamt öronsus

*Jag lider av tinnitus sedan cirka ett år pga mycket mp3-lyssnande på hög volym. Har konstant två till tre olika ljud på höger öra. Jag är också överkänslig mot ljud i båda öronen. Tinnitusen har blivit värre nu på sista tiden och jag får lätt infektioner i hörselgångarna.*

*Jag vet inte vad jag ska göra; har köpt ett par individuellt anpassade hörselproppar som får mig att må sämre, eftersom när jag har dem på blir tinnitusen värre på grund av dämpningen av omgivningen. Känner även en skillnad i käken i samband med öronen. Varje gång jag gäspas känns det som att det finns smulor längst in i örat som rör på sig. Är bara 19 år och det känns som att livet kommit i en återvändsgränd. Vet inte vad jag ska ta mig till av rädslan att det blir värre i framtiden. Hur ser det ut på forskningssidan? Tror du det kommer att finnas något botemedel mot tinnitus inom en nära framtid?*

*Man, 19 år*

Tinnitus kan onekligen vara besvärligt. Det framgår inte av ditt brev om du har varit hos en öronspecialist och undersökt öronen samt kontrollerat hörseln. Det bör du göra.

Det finns på många kliniker en möjlighet att bli remitterad till en tinnitusgrupp. Där kan man få hjälp att påverka (minska) hur man upplever sin tinnitus. Det sker i regel med så kallad KBT (kognitiv beteendeterapi). Något botemedel finns inte i dag.

Tinnitus brukar upplevas värre när det är tyst runtomkring, så att dämpa ljud med hörselproppar är ingen bra idé, som du själv märkt. Tvärtom brukar lite svag bakgrundsmusik göra att man upplever sin tinnitus som mindre plågsam. Är man trött och stressad upplever man ofta sin tinnitus som värre.

Anders Cervin

Ställ din fråga på  
forumdoktorn.se



### Problem med lukt och smak

*Jag har sedan flera år haft smak- och luktförändringar och varit täppt i vänster näsborre. Jag har sökt läkare vid ett par tillfällen men ej fått någon diagnos. Jag har använt nässpray med kortison utan att det har hjälpt. Det som förut har varit gott smakar numera väldigt illa; det gäller främst frukt, grönsaker och bär beroende på om det är färskt, fryst eller konserverat. Vad det gäller lukter är det nästan outhärdligt att vara i närheten av någon med parfym; jag kan inte använda parfymade tvätt- och rengöringsmedel. Vore tacksam för att få veta något om vad mina besvär kan bero på.*

*Kvinna, 62 år*

Förändrad smak eller lukt kan ibland bero på infektioner i näsa-bihålor eller svalget. Vissa mediciner kan också ge upphov till förändrade smak- eller luktupplevelser. Ibland kan besvären komma efter kraftigt slag mot huvudet. Fenomenet kallas parosmi på läkarspråk. Det kan vara svårt att komma tillrätta med den här typen av besvär, men du bör i alla fall låta en öron-näsa-hals-specialist undersöka dig för att se om det kan bero på exempelvis en infektion som kan vara behandlingsbar.

Anders Cervin





## Komplementära behandlingar för att sluta röka

Ett vanligt nyårslöfte är att sluta röka och tipsen för att sluta röka är många. Det finns också ett antal komplementära eller alternativa terapier för att lyckas fimpå.



**S**jälvfallet är det viktigaste att vederbörande själv verkligen vill sluta röka och alltså är motiverad för detta. Det har visat sig väldigt effektivt med ultrakorta (mindre än en minut) samtal vid sjukvårdsbesök om nyttan av att sluta röka. En äldre kollega sa en gång att "en tredjedel av patienterna slutar röka bara man pratar om det – för dem är det liksom att ta av sig hatten bara – och en tredjedel tar på hatten igen några gånger innan de slutar och för en tredjedel är det riktigt besvärligt att sluta röka". När man i en enkät tillfrågat (och fått svar av alla!) 1175 patienter som gick på en klinik för rökavvänjning visade sig 27 procent ha provat komplementära metoder för att sluta röka. De vanligaste

metoderna som de hade använt var hypnos, avslappning, akupunktur, och meditation. De metoder som uppfattades vara bäst var yoga, avslappning, akupunktur, meditation och massage. Nära 70 procent trodde att de skulle använda komplementära metoder för att sluta röka även i framtiden och i så fall välja hypnos, örtmedicin, akupunktur, avslappning och massage terapi (referens 1).

### Akupunktur

Det finns ett tjugotal kontrollerade studier med akupunktur som hjälp för att sluta röka. Studierna varierar i kvalitet och har olika akupunkturtekniker. De inkluderar totalt över 2000 rökare. Enstaka studier rapporterar positiv effekt

men sammantaget är det ingen bättre effekt än "lätsas-akupunktur". Det finns heller ingen skillnad mellan akupunkturteknikerna. Sammantaget har alltså inte akupunktur visats ha bättre effekt än placebo (referens 2 och 3).

### Elektrostimulering

Två studier har ägnats effekten av elektrostimulering och ingen av dessa visar någon effekt som skiljer sig från placebo (referens 1).

### Fysisk aktivitet

Åtta studier (omfattande 744 individer och med 6 månaders uppföljning) har undersökt effekten av fysisk aktivitet som tillägg till rökavvänjningsprogram och endast en av dessa kontrollerade

studier (omfattande 281 kvinnor) har visat att ökad fysisk aktivitet faktiskt har en förbättrande effekt på förmågan att sluta röka. Man kan därför konstatera att det vetenskapliga underlaget är otillräckligt för att dra någon slutsats. (Däremot är det faktiskt av värde ur andra synpunkter att gå minst 8-10 000 steg om dagen).

### Hypnoterapi

Det finns gott om anekdoter att man kan sluta röka med hjälp av hypnos. I okontrollerade studier (det vill säga man har ingen kontrollgrupp) så uppges antalet rökfria bli ganska varierande i omfattning, mellan 4- 88 procent. I nio kontrollerade studier (RCT-studier) med 677 rökare så har under en upp-

följningstid om 6 månader ingen effekt kunnat konstateras. I studierna har olika tekniker använts men ingen variant på temat har kunnat påvisa någon effekt.

Man kan konstatera att hypnoterapi saknar vetenskapligt stöd som behandling för att sluta röka.

### Avslappning

Avslappning har inte blivit föremål för någon systematisk studie som stöd för att sluta röka. Däremot finns en studie som visar att avhållsamhet från rökning under 3 månaders tid efter att man slutat röka blivit bättre med avslappningsbehandling. Avslappning resulterade i mindre stress och därmed förbättring av abstinensbesvären och har alltså en vis

serligen oprövad men dock möjlig effekt. Fördelen med avslappningsbehandling är dessutom att den inte har några kända oönskade effekter.

### Andra alternativa behandlingar

Egen massage av hand och öra har försökts på 20 personer och föreföll effektivt för att minska stress och att minska cigarettkonsumtionen, men effekten för att sluta röka är oprövad.

Man har också försökt med att ha personer i en särskild miljö med upprepade hörselpåverkan om att sluta röka och det har rapporterats att denna form av behandling skulle kunna få 20 procent att sluta röka. Det saknas helt kontrol-





lerade studier på denna metod liksom på metoden att ha personer i flytande behållare för att sluta röka.

Extrakt av Johannesört (hypericum) har provats och kan möjligen ha effekt. Man gav till 24 patienter Johannesörtextrakt 450 mg x 2 och fann att 37 % hade slutat röka vid 12 veckorsuppföljningen. Vidare noterade man att ingen viktökning hade skett. Studien är inte kontrollerad (referens 4).

#### Sammantaget

har de konventionella metoderna med nikotinersättningsmedel (referens 5) och/eller mediciner med buprion (Zyban) mycket bättre effekt för att sluta röka än vad någon komplementär medicinsk behandling har. Den konventionella medicinen (referens 6) är dessutom mycket mera kostnadseffektiv. Möjligen kan man tänka sig prova komplementära behandlingar i vissa

utvalda fall. Resonemanget är då att det är av så stor betydelse förhindra rökning så att även om metoder inte visat sig mer effektiva än placebo kan det vara tillåtet att prova om det inte har någon skadlig effekt. ☞

Av Thomas Kjellström, specialist i invärtesmedicin vid Helsingborgs lasarett

#### Referenser:

1. Sood A et al. Complementary treatments for tobacco cessation: a survey. *Nicotine Tob. Res.* 2006dec 8 (6): 767-71.
2. White AR, Rampes H, Campbell JL: Acupuncture and related interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue
3. E. Ernst: *The desktop guide to Complementary and alternative medicine. An evidence-based approach.* Mosby förlag. 2001.
4. Lawvere S et al. A phase II study of St John's Wort for smoking cessation. *Complement Ther Med* 2006, 14(3): 175-84. Epub 2006 Jun 13.
5. SBU-Statens beredning för medicinsk utvärdering: *Metoder för rökavvänjning.* Reviderad 2003. [www.sbu.se](http://www.sbu.se).
6. Willers S: *Rökavvänjning.* Se [www.skane.se/lakemedelsradet/bakgrund/rokavvanjning](http://www.skane.se/lakemedelsradet/bakgrund/rokavvanjning) 2008



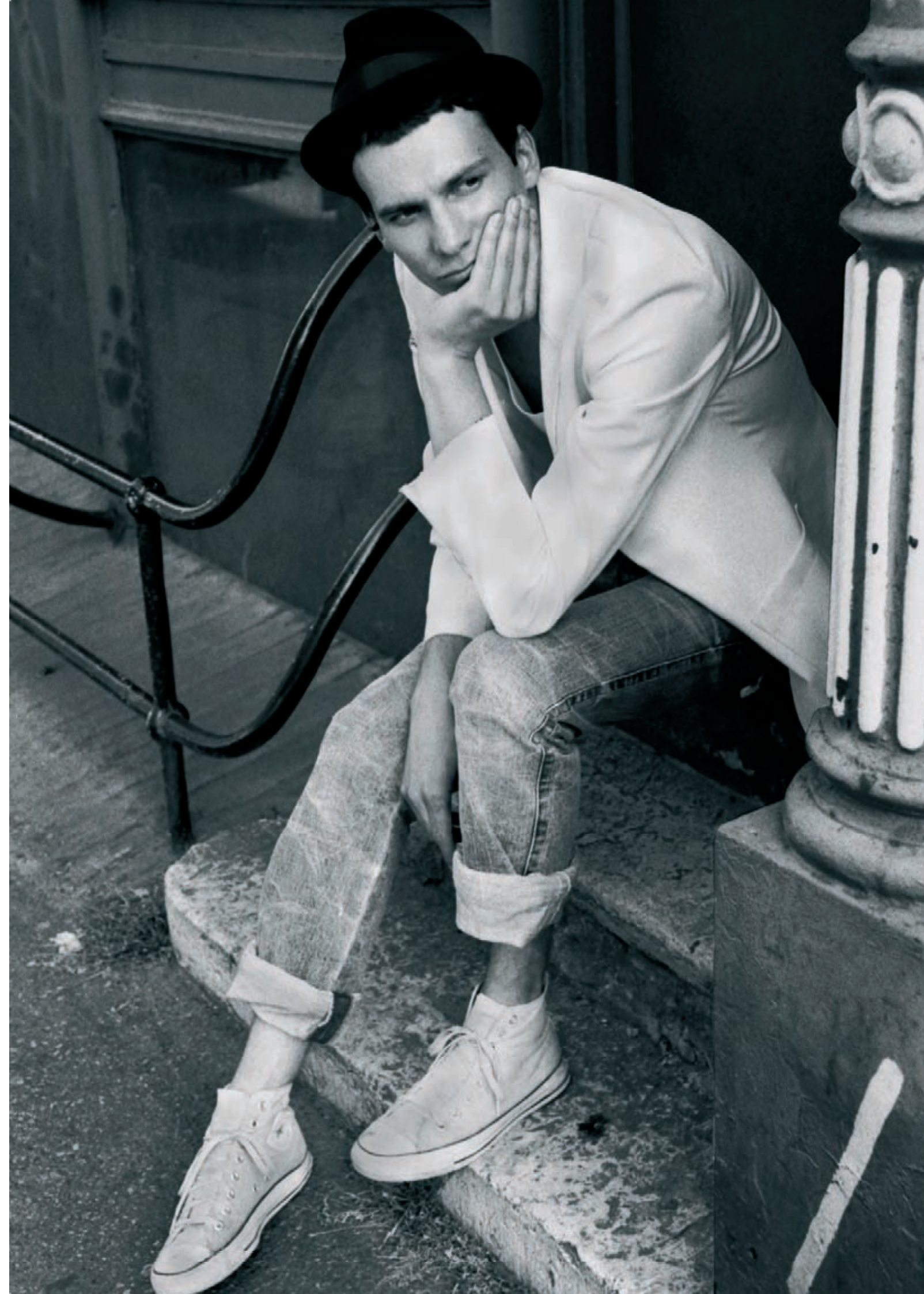
## Sällsamt möte ger stående ovationer

*Håkan Hellström* uppträder med sin ungdomsidol Sven-Bertil Taube. Visor för mogen ålder blandas med hans egen energirika musik. Håkan är omtyckt bland ungdomarna men vill också *nå de lite äldre*.

Vi har stämt träff på en lunchrestaurang i centrala Göteborg. Min dotter Linda som tycker om Håkan Hellström och hans musik är med. Ett par av hennes klasskamrater vill få en glimt av sin idol. De väntar på Håkan, som kommer släntrande längs husväggen i duggregnet, med mössan nerdragen över öronen. När han ser dem lyser han upp och de med. Alla skakar hand, snackar lite grand och pojkarna släntrar nöjda iväg. Vi går in och sätter oss. Just nu är Håkans agenda blank, berättar han, mellan strömmingstuggorna. Under hela hösten är det bara några spelningar, bland annat på Konserthuset i Göteborg med Sven-Bertil. En favorit i repris som

har pågått i ett par år i Stockholm och Göteborg. Håkan hoppas att den envisa halsinfektion, som han har burit med sig länge har gått över till dess. Den mesta tiden ägnar han åt sin familj, Natalie Davet och deras son Sigge som snart är två år. Sonen har han döpt efter en visa av en annan favorit, Olle Adolphson. Om Sigge, sin gamle kompis, sjunger Olle i en av sina sånger. Egentligen hade han sagt nej till absolut allt, men när han hörde att intervjun gällde "Doktorn", en tidning som ligger ute på vårdcentralerna i Sverige, ändrade han sig. – Det är den målgrupp jag riktar in mig på nu. Jag har alltid tyckt om äldre och speciellt damer, säger han och ger mig, ett stort avväpnande leende. Det är trevligt att umgås med äldre människor för som med riktigt små barn finns det inte

mycket manér och inget hotfullt. De har lagt ner vapnen. Det där med visorna har han fått med sig från uppväxten. Föräldrarna lyssnade på Beatles, innan gruppen blev för psykedeliska och en del på Elvis Presley. Men sedan var det Evert Taube, Olle Adolphson och Lasse Dahlquist. När han var i tonåren på 1980-talet, hade Håkan ofta Evert Taube i hörlurarna i bussen på väg till skolan. – Jag for förbi hamnen och såg lyftkranarna, samtidigt hörde jag Evert sjunga om äventyr i hamnar i fjärran länder. Jag ville fly bort från stan, ville göra allt man läste om i böcker och hörde i låtar. Med Taube blev jag bombarderad av äventyr, i varenda vers var det en ny scen. Slagsmål på Pampas, fririer i barer, det var helt otroliga grejor som hände. Sedan började jag skriva egna låtar som var inspirerade av Everts texter. ☞





– Jag hade inte tänkt ha scarf men jag kan ha det,

sade *Sven-Bertil*

#### Möte i Monsunen favorit

Håkan spelade också Evert Taubes visor när han var 17 år i sitt första band, i ett rockigare tempo än vad vi är vana vid. Som sista låt på spelningarna blev det ofta Möte i Monsunen, som fortfarande är en av de visor han tycker allra bäst om.

Förutom visor ägnade han sig åt rock på klubbar i Göteborg, han var trummis och senare basist i Broder Daniel. 2000 slog han igenom på egen hand med "Känn ingen sorg för mig Göteborg". Sedan har skivorna kommit vart och var annat år. Och hela tiden olika stilar rock, pop och visor. Han blev känd för en stor publik genom sina framträdanden i sommarprogrammet "Allsång på Skansen". 2007 fick han Taubestipendiet av tidningen Vi.

Håkan Hellström är en kille som inte riktigt går att få in i någon fälla. Något som andra har haft problem med, särskilt under Håkans uppväxt. Håkan vänder sig till Linda.

– Jag vet inte hur du har det, men tonåren är en jobbig tid. När jag läser om grupper av ungdomar som träffas för att slåss blir jag rädd, med tanke på Sigge. – Huvudsaken är att man har någon vuxen, helst någon som inte är ens förälder, att prata med, säger Håkan.

Nu är det ändå några år kvar konstaterar vi alla tre innan Sigge uppnår den åldern. Själv åkte Håkan ofta på stryk, berättar han, eftersom han inte såg ut som alla andra.

– Jag hade Dr Martens kängor och var odefinierbar enligt deras sätt att se det. "Latinogängen" trodde jag var skinhead. "Skinsen" trodde jag var punkare. Båda grupperna var aggressiva. Det var gäng som omringade mig, eller jagade mig

genom Slottsskogen. Om jag hade slagit tillbaka då hade jag åkt på ännu mer stryk.

Intoleransen tog sådana uttryck då. Men våld eller hot om våld finns fortfarande konstaterar han.

– Jag gick på Övre Husargatan för inte alls länge sedan när det var mörkt och tomt. Jag såg en kille han var rätt full vi var ensamma på gatan, och när han gick förbi mig sade han "böj". Där går han helt ensam, inget gruppträck och säger så. Det går inte att resonera med sådana människor, menar han. Det gäller att svälja stoltheten och istället prata om det, som i det här fallet, i intervjuer och hoppas på att de läser det och känner sig fåniga.

#### Klädkoll före premiär

Att Håkan började uppträda med Sven-Bertil Taube är en historia för sig.


– Vi skulle spela på Liseberg i september 2005. Då tänkte jag fråga Sven Bertil om han ville gästa oss på scenen och ringde till hans bokningsbolag. Men medan jag pratade med dem kände jag att det var ovärdigt. En skivinspelning hade varit en annan sak. Så jag sa bara att det är självklart att han inte kan komma och sjunga. Glöm det, det här är fruktansvärt pinsamt. Hälsa honom bara att det finns en kille i Göteborg som gillar honom. Efter en tid ringde Berwaldhallen i Stockholm och frågade om Håkan ville sjunga Taube och egna låtar med Sven-Bertil. Sven-Bertil hade redan tackat ja. – Det var fantastiskt bara, helt otroligt. Han kunde inte veta vem jag var, han bor i London, men han hade frågat sin frus brorsbarn vem jag var och bestämt sig för att han ville uppträda med mig. Till slut träffades de i kapellmästare

Anders Berglunds studio. Håkan som är mycket klädintresserad minns i detalj vad Sven-Bertil hade på sig.

– Stentvättade jeans högt uppdragna med skärp, en lusekofta med en välstruken skjorta under och ett par loafers, han hade stilen trots att han var enkelt klädd. En välkammad man, som en engelsk gentleman. Färgerna minns jag inte men jag har alltid tyckt att han har klätt sig snyggt. Har alltid varit uppmärksam på vad han har på sig, scarfen började jag med tack vare honom.

Första gången de skulle uppträda tillsammans ringde Håkan till Sven-Bertil och frågade vad han skulle ha på sig. Så att de kunde ha samma stil, sedan undrade han om Sven-Bertil tänkte ha scarfen.

– Jag hade inte tänkt ha scarf men jag kan ha det, sade Sven-Bertil.

I november är det "Tango till Taube" på Konserthusets scen i Göteborg. Håkan Hellström och Sven-Bertil Taube uppträder tillsammans med kapellmästare Anders Berglund och Göteborgs Symfoniker. Sven-Bertil har en röst som fortfarande håller, trots sina 70 år. Han har snygga välpressade byxor och en röd skjorta som är lite lagom öppen i halsen. 33-åriga Håkan kompletterar honom väl. Han för in sina sånger om Gårda och Första Långgatan i den fina salongen. Han har vita byxor som sitter högt upp i midjan, med hängslen, till det en svart skjorta. Båda äger sannerligen talets gåva. Sven-Bertil berättar anekdoter om pappa Evert och Håkan talar om sin uppväxt i Göteborg. De lockar båda publiken till hjärtliga skratt. När föreställningen är över får de stående ovationer. 

Av Marianne Lesslie



# Fräscht så in i Norden

I februari-mars börjar förråden av vitamin D sina. I väntan på solen ska krypa så långt över horisonten att vitaminet ska kunna bildas i huden är sill och lax bra källor. På sommaren är frukt och grönt ofta en större självklarhet därför är nu tiden vi har som mest nytta av att unna oss frukt och grönt i alla färger och former.



## Grönsakssoppa med pepparrotsröra, 4 port.

Frost grönsaksblandning mixas snabbt till en soppa som vi toppar med keso smaksatt med rökt kött och pepparrot.

### INGREDIENSER

- 600 g fryst grönsaksblandning t.ex. sommargrönsaker
- 1 gul lök
- 5 dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 5 dl mjölk
- 1-2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk hackad persilja

### Pepparrotsröra:

- 100 g strimlad rökt kött
- 250 g keso cottage cheese
- 1 msk riven pepparrot

### GÖR SÅ HÄR:

Skala och hacka löken. Koka löken och de frysta grönsakerna i buljongen i ca 5 min. Mixa soppan och rör i mjölk, salt, peppar och persilja. Låt soppan koka upp. Blanda rökt kött, keso och pepparrot. Servera röran i soppan med grovt bröd till

### VISSTE DU ATT

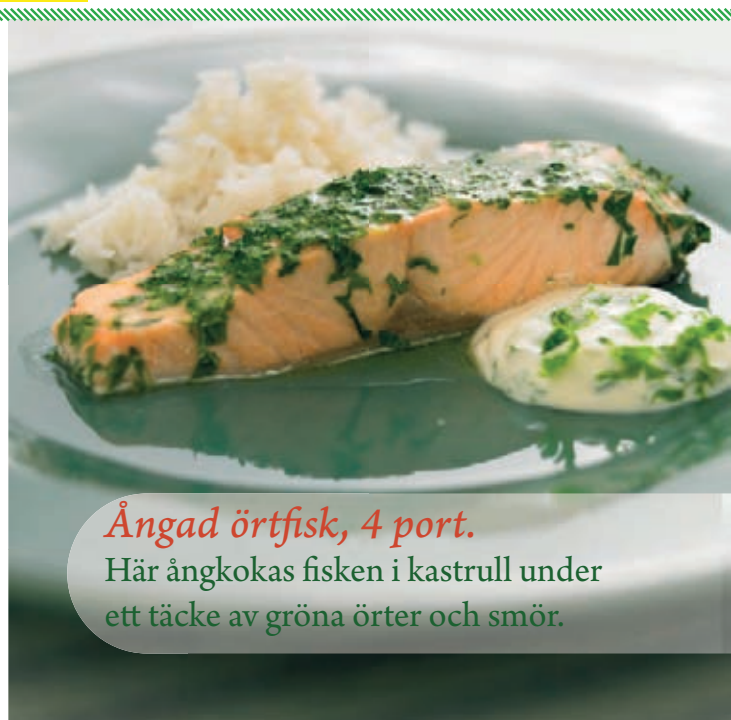
Det finns både dansk och spansk körvel? Båda kan användas i matlagningen, men lustigt nog är det den spanska som passar bäst som snapskrydda. Körveln gör att snapsen får en smak av lakrits och färgen får en svagt grönaktig ton.

### INGREDIENSER

- 4 bitar laxfilé á ca 150 g
- 1 tsk salt
- 2 - 3 msk smör- & rapsolja
- 1 dl strimlad bladpersilja
- 0,5 dl strimlad körvel
- Till servering:  
2 dl gräddfil
- 0,5 dl strimlad körvel

### GÖR SÅ HÄR:

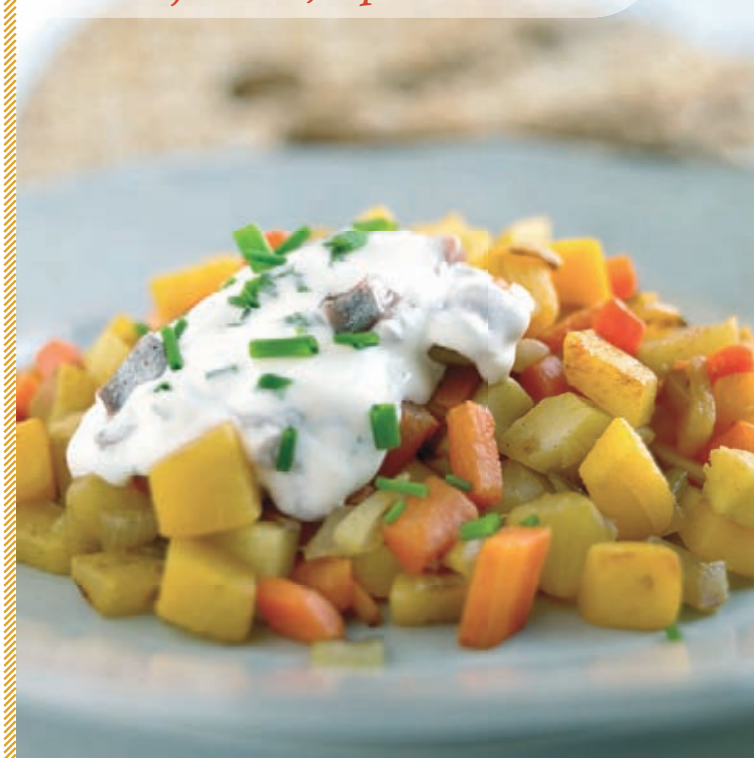
Ställ fiskbitarna i en låg, vid kastrull. Häll ca ½ dl vatten på kastrullens botten. Salta fisken och pensla med smör- & rapsoljan. Strö över persilja och körvel. Lägg på ett lock och låt ångkoka ca 10 minuter. Känn med en sticka i den tjockaste delen om fisken är genomtillagad. Blanda gräddfilen med körvel och servera till fisken tillsammans med t ex kokt basmatiris (kokar på ca 10 minuter) och sallad.



## Ångad örtfisk, 4 port.

Här ångkokas fisken i kastrull under ett täcke av gröna örter och smör.

## Kålrotspytt med matjeskräm, 4 port.



### INGREDIENSER

- 400 g kålrot
- 400 g morot
- 400 g palsternacka
- 1 gul lök
- 2 msk smör- & rapsolja
- 1 tsk salt

### Matjeskräm:

- 2 dl gräddfil
- 80 g matjessill, ca 8 bitar
- 3 msk hackad gräslök
- ev. salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Rotfrukterna behöver tio minuters kokning och fem minuter i stekpanna, en nyttig pytt på femton minuter. Skala kålrot, morot och palsternacka. Skär i jämnstora tärningar ca 1 cm. Låt koka 10 minuter i saltat vatten tills de är nästan genomkokta. Häll av vattnet och låt rinna av. Skala och hacka löken grovt. Låt allt fräsa ca 5 minuter i smör- & rapsoljan i en stor stekpanna eller wok. Rör om under tiden och tillsätt salt. Hacka sillen och blanda ner den och gräslök i gräddfilen. Smaka ev. av med salt och peppar. Servera tillsammans med knäckebröd.

### VISSTE DU ATT:

Kålroten även kallas Nordens apelsin? Kålroten är så rik på C-vitaminer att den fått smeknamnet efter en citrusfrukt. Men det är främst svenskar, norrmän och tyskar som har vett att uppskatta denna "Nordens apelsin".

### INGREDIENSER

- 2 dl korngryn
- 1 msk smör- & rapsolja
- 75 g skivad saltgurka
- 4 stjälkar blekselleri
- 2 tomater
- 1 ask salladsskott
- 100 g rökt nötkött, t.ex. ytterlår, i skivor

### Senapssås:

- 2 dl lätt crème fraiche
- ½ dl mjölk
- 1 ½ - 2 msk senap
- ½ tsk salt

### GÖR SÅ HÄR:

Kokta korngryn istället för couscous i salladen! Gott även vintertid med varm senapssås. Låt korngrynen koka i saltat vatten 25-30 minuter enligt anvisning på förpackningen. Vispa ner smör- och rapsoljan, vispa tills grynen svalnar något. Strimla saltgurkan. Dra bort de grova trådarna på sellerin och skär i tunna skivor. Grovhacka tomaterna. Blanda alla ingredienser utom det rökte köttet som serveras till.

### Senapssås:

Blanda crème fraiche, mjölk och senap i en kastrull och låt det bli varmt. Smaka av med salt. Servera såsen varm till salladen.



## Kornsallad med rökt nötkött och varm senapssås, 4 port.





# Européns attityder till rökning

**Medeleuropén vill ha rökfritt krogen och röker helst inte i närheten av barn.**

**Det senare är litauern mycket noga med men berör dansken mindre. Flest personer som aldrig rökt finns i Portugal.**

**I senaste Eurobarometer jämförs våra attityder till rökning.**

Sammanlagt 28 584 personer från närmare 30 EU- och kandidatländer, mellan 1 000 och 1 400 från varje land deltar i en årlig undersökning om attityder till bland annat rökning. I den senaste framkom bland annat att majoriteten är positiva till rökfria restauranger och caféer. Mest positiva var invånarna i länder som redan genomfört rökförbud på serveringar Irland, Italien och Sverige. Av svenskarna vill 93 procent ha rökfria restauranger. Något färre tycker att rökförbud även på pubar och barer vore bra. Minst positiv är man i Tjeckien, Österrike, Danmark och Holland stödjer mindre än hälften ett rökförbud.

Strax färre än hälften av alla EU-medborgare anger att de aldrig rökt. Två av tio anger att de slutat röka. Portugal är det land där flest personer svarar att de aldrig rökt, hela 64 procent. I Sverige svarar 46 procent att de aldrig varit rökare. Flest rökare finns i Grekland (42 procent), Ungern, Bulgarien och Lettland (34 procent). En av tre rökare har försökt sluta röka minst en gång det senaste året. Mest idoga att sluta är engelsmän och ungrare. Österrikare och spanjorer är minst villiga att sluta.



☞ Studenter och arbetslösa gör flest försök att sluta och medan egenförtagare och chefer försöker i lägre utsträckning.

I den senaste barometern genomförd i oktober och november 2006 tog få européer professionell hjälp av rökavvänjare. Engelsmännen är dem som oftast anlitar professionell hjälp.

### *Danskarerna positiva till alternativ*

Användandet av nikotinersättningsmedel varierar stort bland de europeiska länderna. Mellan 37-54 procent av de tillfrågade engelsmännen, svenskarna och österrikarna tar i mycket högre grad hjälp av nikotinersättningsmedel än till malteser och tyskar som knappt använder produkterna. Hur produkterna används eller om vissa nationaliteter tenderar att vara mer "framgångsrik" när det gäller att sluta röka framgår inte av undersökningen. Att använda alternativa metoder för att sluta röka (som akupunktur och hypnos) var i särklass vanligast i Danmark. Här tar 12 procent hjälp av alternativa metoder i jämförelse med tre procent av europén överlag.

Resultaten visar att tre av tio av de tillfrågade som rökte har försökt en eller flera gånger de senaste 12 månaderna. Trettio procent har försökt mellan ett och fem försök det senaste året. Tre av fyra rökare i Spanien, Italien och Österrike hade inte försökt sluta medan engelsmän och ungrare toppade försöka-sluta-röka-listan.

Stress på jobbet var den vanligaste anledningen till att europén började röka igen. Bland svenska rökare angav man sugen som den vanligaste anledningen. Unga som försöker sluta anger i högre grad att anledning till att de misslyckades berodde på lockelsen av vänner som fortsatt. Hos en av tio som försökte sluta höll rökstoppet i mindre än en dag.

### *Rökfritt och förbud*

Strax under hälften av alla europeiska hem är helt rökfria. I Sverige är siffran 69 procent, i Kroatien 22 procent. Flest rökfria hem finns i Finland (83 procent).

På Irland och i Sverige anger 91 respektive 86 procent att rökförbudet respekteras i landet.

De allra flesta européer vill ha rökförbud på allmän plats som på restauranger, flygplatser, i tunnelbanan och i affärer. Sex av tio är även emot rökning på pubar och barer. Mest positiva till förbud på allmän plats är de nationer som redan infört sådana bland andra Irland, Sverige och Italien.

Trots framgången med rökfria serveringar i Sverige finns fortfarande miljöer där människor ofrivilligt utsätts för andras

rök på arbetet. Exempel på yrkesgrupper är hemtjänstpersonal och personliga assistenter.

– I den kommunala verksamheten utsätts många anställda fortfarande för passiv rökning. Många kommuner har startat ett arbete med rökfri arbetstid och det är nu vår förhoppning att det arbetet får en mycket högre prioritet eftersom bara 19 av 290 kommuner tagit beslut om rökfri arbetstid. Det kan jämföras med landstingen där i stort sett alla sedan länge har ett sådant beslut, säger Åsa Lundquist på Statens folkhälsoinstitut.

### *Passiv rökning*

Sveriges rökare ligger i topp när det gäller hänsyn till ickerökare. Deltagare från fyra av fem EU-medlemsländer anger att passiv rökning är skadligt. I Polen och Litauen anger dock mellan 8 och 14 procent att passiv rökning är ofarligt. I övriga Europa anger 3 procent att passiv rökning är ofarligt.

Färsta siffror ur Folkhälsoenkäten som Statens folkhälsoinstitut låter genomföra visar att den passiva rökningen fortsätter att minska. De senaste tre åren med 35 procent för män och 30 procent för kvinnor. Men fortfarande utsätts fem procent av svenska barn för tobaksrök i hemmet varje dag. – Det verkar som debatten om passiv rökning och rökfria serveringar har lett till en ökad medvetenhet om skadligheten med passiv rökning, men också till förändrade beteenden även utanför restauranger och barer, säger Åsa Lundquist, tobaksutredare på Statens folkhälsoinstitut. Socialstyrelsen gjorde 2005 en undersökning som visade att fem procent av svenska barn mellan 0-14 år utsattes för tobaksrök i hemmet varje dag.

– Men den generella minskningen av passiv rökning borde kunna ge positiva effekter för barnen, säger Åsa Lundquist. Barn särskilt känsliga. Det är välkänt att barn är särskilt känsliga för passiv rök och att risken ökar för att få infektioner i luftvägar och öron, att astma och allergi kan utvecklas eller förvärras och att lungkapaciteten utvecklas sämre om man utsätts för passiv rök.

För vuxna är passiv rökning en riskfaktor för samma sjukdomar som drabbar rökaren själv. Risken för KOL, lungcancer och hjärt-kärlsjukdomar ökar med exponeringsgraden av passiv rök.

I övriga Europa är det vanligt att visa hänsyn mot barn och gravida men attityderna skiljer sig åt. Långt färre (55-58 procent) låter bli att röka i sällskap med någon som är gravid i Danmark, Österrike och Spanien än i Litauen, Lettland och Malta där nio av tio låter bli att röka i närheten om någon i sällskapet är gravid.

# Rökning i Sverige historisk

Det finns cirka 1,2 miljoner rökare i Sverige i dag. Mest röker kvinnorna i åldersgruppen 45-54 år, här anger 24 procent att de är rökare men alla röker inte dagligen. Tretton procent av de vuxna männen och femton procent av de vuxna kvinnorna röker varje dag. Jämfört med 2005 är det en minskning om 1 procent för männen och 3 procent för kvinnorna.

De yngsta och de äldsta åldersgrupperna röker minst. Bland 16-årigar har andelen flickor som röker varit fler än pojkarna alltsedan de första tobaksvaneundersökningarna i början av 1970-talet. Trendbrottet med fler rökande kvinnor än män oavsett ålder skedde i början av 1990-talet. Även i dag röker fler kvinnor än män men det är kulmen långt ifrån nådd när det gäller rökkningsrelaterade sjukdomar eftersom sådana sjukdomar tid att utveckla. I USA där kvinnorna började röka i stor omfattning redan på 1930-talet orsakar nu rökningen nästan en tredjedel av alla dödsfall bland kvinnor i medelåldern. Alltsedan 1980-talet senare del dödar dessutom lungcancer fler kvinnor i USA än bröstcancer. Även i Sverige där lungcancer ökar bland kvinnorna samtidigt som den minskar bland männen uppskattas detta trendbrott att ske inom en femårsperiod.

Kvinnor är mer utsatta för rökningens skador än män. En förklaring är att kvinnor generellt har mindre kroppsstorlek, mindre hjärta, smalare kranskärl och mindre yta lungvävnad än männen - men röker minst lika många cigaretter om dagen som män.

Av Annelie Petersson

Sverige blev det första land i världen där andelen rökande kvinnor översteg andelen rökande män. Kulmen nåddes under slutet av 1970-talet då drygt var tredje kvinna rökte dagligen.



# Expertens bästa råd för att bli rökfri



En majoritet av de vuxna som röker i dag vill sluta. En del av dem som försöker sluta upplever inga särskilda besvär medan andra behöver försöka flera gånger för att lyckas för gott. För varje gång man försöker ökar chanserna att lyckas!

## Förbered rökstoppet noga:

1. Halva framgången ligger i att planera rökstoppet. Om du bestämmer dig för ett fimpdatum 3-6 veckor fram i tiden har du goda chanser att klara av det.

2. Rök bara utomhus eller på en speciell plats inne fram till fimpdatumet. Ta inte med kaffekopp, tidning eller telefon till rökplatsen. Det hjälper dig att bryta många vanor och att trappa ner på rökningen fram till stoppet.

3. Det viktigaste för att lyckas är motivationen. Varför vill du sluta röka? Vad kommer du att vinna? Vill du bli friskare, fräschare, vackrare, orka mer? Få ett längre liv? Bli en bättre förebild för barnen? Få mera tid till annat? Eller vill du ha en kvarts miljon på 20 år, skattefritt? Slutar du röka får du allt!

## På fimpdagen – sluta helt!

1. Alla abstinensbesvär du kan uppleva efter rökstoppet går över, bara du inte röker! Det vanliga är att känna sig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör. Besvären är tecken på att kroppen repar sig. Släng alla cigaretter och röktilbehör. Ta inte ett enda bloss! Röker du ibland blir du aldrig av med röksuget.

2. De första veckorna efter rökstoppet är det viktigt att äta ordentligt för att må så bra som möjligt. Tre mål mat och ett par mellanmål, som frukt eller lite yoghurt. Tänk på vad du äter om du är rädd för att gå upp i vikt. Drick mer vatten än vanligt – vid röksug hjälper ett par glas vatten. Vänta ut röksuget – det sitter inte i mer än några minuter. Rör på dig så mycket du kan.

3. Det finns ingen som inte kan sluta röka! Men du måste besegra myten om att rökningen är guldkanten på livet. Fråga dem som redan slutat. Du kan få en svacka och tycka att det allt känns trögt och trist under någon månad medan kroppen och hjärnans belönings-system ställer om sig. Men det går över om du håller ut.

## Det finns hjälp att få!

**N**ikotinläkemedel som plåster, tuggummi och tabletter lindrar besvär vid rökstopp och fördubblar chansen att lyckas. Det är mycket viktigt att ta full dos. Fråga på Apoteket. Det finns och receptbelagda läkemedel.

**K**ostnadsfri hjälp per telefon av specialistutbildad personal, för att sluta röka finns till exempel på:

sluta röka linjen  
020-84 00 00

Information på nätet hittar du på:

[www.cancerfonden.se/slutaroka](http://www.cancerfonden.se/slutaroka)  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)

**Vill du ha en egen  
sluta-röka coach?  
Vänd dig till din  
vårdcentral.**

Källa: Statens Folkhälsoinstitut


*Medicin förknippas ofta med ett piller som ska sväljas men läkemedel som når sitt mål via andra vägar blir allt vanligare, som plåster mot rökbegär eller nässpray mot huvudvärk - hur tar sig läkemedlet över kroppens naturliga barriärer och vad ska man tänka på när man tar dem?*

## Läkemedel mer än bara piller

**E**tt läkemedel kan som regel inte användas som det är, rakt upp och ner, utan behöver ges i en form som säkerställer att det når den del av kroppen där det ska verka. Genom att låta medicinen tas upp av huden istället för att svälja ner den når läkemedlet sitt mål utan att först ha passerat levern. Det medför ofta fördelar. För samtidigt som levern är vår bästa städare tvekar den inte att ta sig an kemiska ämnen utan urskiljning. Det kan betyda att det mesta av läkemedlet som sväljs ner tas om hand i levern innan det nått i sitt mål.

För vissa läkemedel är det produkten som bildas när levern bryter ner medicinen som i själva verket är det verksamma ämnet.

Genom att låta medicinen istället ges genom huden eller slemhinnan, via ett plåster eller en nässpray slipper man alltså den så kallade första passagemetabolismen. Så verkar till exempel hormondepotplåster. De kan innehålla en eller flera verksamma ämnen och som avger det sitt innehåll, i jämn takt under en viss tid, 24 timmar, ibland ännu längre.

Depåplåster används bland annat mot smärta, mot åksjuka, vid rökavvänjning, som östrogentillskott eller mot kärlekskramp. Plåster kan också verka lokalt, det vill säga i det område där plåstret fästs. Till exempel finns det plåster som bedövar inför blodprov. 

### Ditt recept är din medicin

*En medicin som är utskriven på recept ska bara användas av den som fått receptet. Läkaren har valt medicinen och dosen med hänsyn till sjukdom, ålder, andra eventuella sjukdomar och mediciner. Den kan ge en annan person oväntade biverkningar och den kanske heller inte gör någon nytta. Därför ska man aldrig ge sin receptbelagda medicin till någon annan, och man ska inte heller använda någon annans receptbelagda medicin.*

### Fettlöslighet avgör

Läkemedlet tränger igenom huden och tas upp av blodet. Hur väl ämnet tar sig över hudens barriärer beror på fettlöslighet, pH-värde och blodcirkulationen.

En tumregel är att läsa extra noga på bipacksedeln när man tar sin medicin via använder plåster, gel eller salva. Plåstret ska till exempel inte användas på hudområden som är irriterade. Man bör undvika att fästa plåstret i böjveck, som knäveck och armveck och ställen där kläder kan skava mycket. Var plåstret bör fästas beror bland annat på vilken ämne det innehåller. Östrogenplåster bör till exempel inte fästas på bröstet. Innan man fäster ett sådant plåster kan det vara bra att värma upp det lite i handen, eftersom det fäster bättre. Plåstret ska fästas på torr hud som inte är hårig. Det kan också vara bra att byta ställe varje gång man sätter på ett nytt plåster, då undviker man att huden blir irriterad. Enligt sjukvårdsrådgivningen bör det gå ungefär en vecka innan samma ställe används igen.

Bra att tänka på är att även depotplåster innehåller läkemedelsrester. Återlämna därför överblivna plåster, både använda och oanvända, till apoteket.

### Dagligen ett missvisande uttryck

*För att ett läkemedel ska kunna verka i lagom dos och i lagom takt är det bra att ta medicin så jämnt fördelat över dygnet som möjligt. Om medicinen ska tas tre gånger dagligen betyder det egentligen tre gånger per dygn det vill säga var åttonde timme. Ska medicinen tas en gång om dagen bör man försöka ta den vid samma tid varje dag. Klockslagen behöver naturligtvis inte vara exakta, men man bör försöka hålla ungefärliga tider.*

### Äldre är extra känsliga

*Kroppens förmåga att ta hand om läkemedel kan påverkas både av åldersförändringar i kroppen och av sjukdomar. Därför är det extra viktigt att äldre tar medicinen på rätt sätt och under regelbunden läkarkontakt.*

### Salva, gel och kräm

Salva, kräm och gel är läkemedel som smörjs in i huden. Ämnet verkar inte bara ytligt på huden utan lite mer på djupet eller i andra delar av kroppen. De kan till exempel användas mot muskelsmärta eller som hormontillskott. Salvor, krämer och pastor skiljer sig åt genom sin konsistens och sitt användningsområde. Pastor är relativt fasta, salvor är huvudsakligen feta och krämer kan vara både feta och lösa beroende på innehållet av vatten.

### Medicin genom näsan


Slemhinneavsvällande läkemedel och allergimedier är vanligt att ta genom näsan men på detta sätt tas även läkemedel som minskar smärta och illamående vid migränanfall. Man bör inte använda så kallade slemhinneavsvällande sprejer och näsdroppar i mer än tio dagar i följd. De kan då få motsatt effekt.

Vissa droppar och sprejer innehåller koksaltlösning och kan användas för att göra rent i näsan, de klassas inte som läkemedel men kan ha mycket god effekt.

Däremot kan man använda nässprejer och nasalpulver som innehåller kortison under längre tid. De minskar svullnader i slemhinnan genom att motverka inflammationer. Nasalpulver andas man in i näsan med hjälp av en så kallad Turbuhaler.

### Medicin i öronen

Oftast får man örondroppar och salva av olika slag är vanligt mot besvär i öronen. Medicinerna kan bland annat användas mot hörselgångsexsem och vaxproppar. De verksamma ämnena verkar direkt i hörselgången och kan till exempel dämpa inflammationer och ha effekt mot svamp- eller bakterieinfektioner.

Om man behöver både örondroppar och öronsalva, ska man börja med dropparna tipsar sjukvårdsrådgivningen. Örondroppar och öronsalva bör ha något högre temperatur än rumstemperatur när de används, eftersom kallare medicin kan göra att man blir yr. Balanssinnet sitter alldeles i anslutning till hörselsnäckan. Om vi sprutar in för kalla vätska i hörselgången protesterar balansorganen och vi kan känna oss yra. 

Av Annelie Petersson

Källor: Sjukvårdsrådgivningen och Fass.se



## Bra att tänka på

### depåplåster

Undvik att ta på själva häftmassan. Fäst plåstret enligt bruksanvisningen på ett torrt och rent område på huden utan hårväxt, till exempel på magen eller överarmen.

Vissa depåplåster ska man inte bada med, men det går bra att duscha.

Eftersom depåplåster fortfarande innehåller läkemedel efter att man har använt dem, ska en del inte kastas utan lämnas in på ett apotek. Det gäller till exempel plåster som innehåller hormoner.

### salva, kräm och gel

Efteråt bör man tvätta händerna, om det inte är händerna som ska behandlas, så att man inte av misstag får medicinen i till exempel ögonen.

### nässprej

Medicin i flytande form kan finnas både i sprejflaska, i flaska med dropp-pipett och i engångspipett. Man ska oftast inte spara öppnade flaskor med näsdroppar eller nässprej efter avslutad behandling, eftersom det lätt kommer in bakterier i flaskan.

### näsdroppar till barn

Barn ska ofta ha en mindre dos än det antal droppar som finns i en engångspipett. Därför kan det vara bra att droppa ut överflödet först så att båda pipetterna är förberedda innan de ska användas. Man kan läsa i bipacksedeln om hur många droppar som bör droppas ut.

Näsdroppar innehåller olika mycket av det verksamma ämnet och är anpassade efter olika åldrar, vilket anges på förpackningen.

### nasalpulver

Nasalpulver finns färdigladdat i en Turbuhaler. När man använder nasalpulver är det viktigt att man gör en kort, kraftig inandning genom näsan så att pulvret sprider sig ordentligt.

Det är också viktigt att man inte andas ut i Turbuhalern, eftersom fukten från utandningsluften kan göra att pulvret klumpar ihop sig.

### öronsalva och droppar

”Stoppa aldrig mindre saker än armbågen i örat” är visdomsord som satt sig och det ligger något i det. Med bomullspinnar når man så långt in i hörselgången att de kan skada örat.

tänk på att återlämna både använda och oanvända plåster på apoteket



Källor: Sjukvårdsrådgivningen och Fass.se

## Nytt smärtplåster för akut behandling av barn

Läkemedelsverket har godkänt ett nytt smärtplåster Rapydan för barn över 3 år. Plåstret används bland annat för att ta bort smärtan vid sprutstick och ytliga operationer. Den verkar snabbare och djupare än liknande bedövningar.

– Detta kan bli till stor hjälp vid akuta ingrepp, inte minst för barn. Många vuxna skulle nog också vilja ha liknande bedövning, men de erbjuds inte bedövning eller känner inte till möjligheten, säger Stefan Lundeberg, Överläkare vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Stockholm

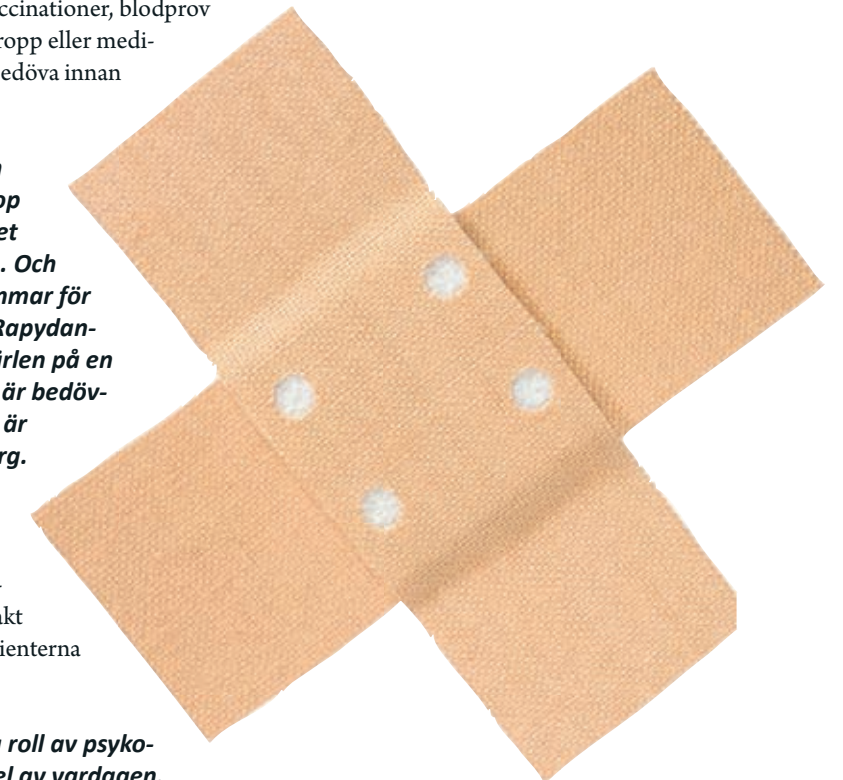
Ytlig bedövning används exempelvis vid vaccinationer, blodprov och när man sätter in en kateter för att ge dropp eller medicin. I de flesta fall används en kräm för att bedöva innan behandlingen startar.

– Problemet med exempelvis den kräm som ofta används är att kärlen drar ihop sig när bedövningen börjar ta. Då är det svårt att hitta kärlen och få in katetern. Och det krävs att krämen sitter på i fyra timmar för att bedövningen ska verka på djupet. Rapydan-plåstret bedövar snabbt och öppnar kärlen på en gång. Om du kan planera ditt stick, då är bedövningskräm bra. Men för akuta ingrepp är Rapydan bättre, säger Stefan Lundeberg.

I Rapydan kombineras lidokain och tetrakain, två snabbverkande bedövningsämnen, med en värmekomponent som aktiveras när den kommer i kontakt med luft. Studier visar att 95 procent av patienterna blir smärtfria inom 30 minuter.

– Smärtlindringen har en mycket viktig roll av psykologiska skäl, inte minst när det är en del av vardagen. Smärtan vid sticket kanske inte är så stor, men den känslomässiga upplevelsen kan vara stark och mycket obehaglig, säger Stefan Lundeberg.

Läkemedelsverkets godkännande baseras på 14 kliniska studier med 1 465 deltagare varav 118 barn, de flesta i åldrarna 3–17 år. Studierna visar att Rapydan är statistiskt signifikant överlägset placebo när det gäller smärtlindring i samband med nålstick samt ytliga kirurgiska ingrepp och med dubbelt så snabbverkande effekt som Emla.







## Fysiskt aktiva ungdomar blir mer sällan rökare

*Forskare har länge diskuterat om sambandet mellan fysisk aktivitet och rökfrihet enbart beror på vilka värderingar och vanor man får under uppväxten. Finns det någon mer förklaring än att en hälsosam livsstil omfattar både motion och rökfrihet?*

**E**n ny forskningsstudie gjord av forskare i Finland och USA tyder på att det faktiskt finns fler förklaringsfaktorer än uppväxtvillkoren. Studien, som publicerats i den vetenskapliga tidskriften *Addiction*, var ett samarbete mellan forskare vid universiteten i Helsingfors och Jyväskylä samt University of Indiana, USA. Den ingick i en uppföljningsstudie av unga finländska tvillingpar.

Genom att studera tvillingpar där två lika gamla personer vuxit upp i samma miljö och med samma föräldrar, kan

forskarna tydliggöra vad som beror på uppväxten och vad som inte gör det.

### *Risken mycket större för inaktiva barn*

I den aktuella undersökningen ingick 1 870 tvillingpar, alltså 3 740 personer. Forskarna tog reda på vilka av deltagarna som var fysiskt aktiva respektive inaktiva i 16-18-årsåldern och som blev rökare och var det vid 24 års ålder. Totalt sett löpte fysiskt inaktiva tonåringarna fem gånger så hög risk som de aktiva att bli rökare. Tidigare studier har funnit att ökad fysisk aktivitet kan hjälpa männis-

kor att sluta röka. Jämfördes tvillingpar där den ena var aktiv och den andra inaktiv var risken att bli rökare tre gånger så hög för dem som inte rörde på sig.

Urho Kujala, professor i idrottsmedicin vid universitetet i Jyväskylä, framhåller att en hälsofrämjande uppfostran inte ensam kan förklara varför så få av de fysiskt aktiva tonåringarna började röka. Vad det är som gör att fysisk aktiv minskar sannolikheten att börja röka är ännu oklart. Tidigare har efter studier funnit att ökad fysisk aktivitet kan hjälpa människor att sluta röka.

Källa: [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)



## Fluor skyddar mot

# Karies och Bakterier

*Fluor stärker emaljen i tänderna och har använts för att förebygga angrepp av karies under flera decennier. Men fluor kan också påverka bakterierna som orsakar karies och minska deras skadliga effekt.*



– Vi har sett att det även påverkar syratoleransen och utvecklingen av en syratolerant mikroflora är en förutsättning för att drabbas av karies, säger Jessica Neilands, biomedicinsk analytiker vid Avdelningen för oral biologi som nyligen disputerat vid Odontologiska fakulteten i Malmö. Forskare har under lång tid studerat bakteriefloran i munnen och många har också intresserat sig för hur fluor påverkar denna. Men en stor majoritet av studierna är gjorda på bakterier som odlats i näringslösningar, så kallad planktonisk form, en miljö som har lite gemensamt med bakteriernas verklighet. Bakteriernas naturliga miljö är i stället olika typer av ytor, exempelvis tandemalj, och miljön kallas för biofilm. Under 2000-talet ökade intresset kraftigt för att genomföra studier av bakterier i biofilmer och resultaten visar att det är stor skillnad på hur bakterierna uppför sig i de olika miljöerna. Biofilmbakterier är exempelvis mer resistenta mot

antibiotika. De är också mer stresståligena och växer långsammare jämfört med planktoniska bakterier.

**Miljö närmare verkligheten**  
Jessica Neilands har studerat hur bakterien Streptococcus mutans, som är en del av den normala och nödvändiga mikrofloran i munnen men som också bidrar till att utveckla karies, uppför sig i en biofilm.

– Vi kan inte säga att biofilmen vi odlar är exakt så som det ser ut i munnen, men det är ett steg närmare verkligheten, säger hon.

När vi äter sjunker pH-värdet och miljön i munnen blir sur. Stresståligena bakterier som exempelvis de streptokocker Jessica Neilands studerat, anpassar sig till den sura miljön genom att framkalla en syratoleransrespons, en så kallad ATR. Resultatet blir en syratolerant mikroflora som på sikt skadar emaljen. Jessica Neilands visar i sin avhandling

att de undersökta streptockerna är flera gånger mer syratolerant jämfört med de planktoniska bakterierna. Biofilmbakterierna talde också en högre koncentration av fluor. – Det är ett intressant fynd att bakterier i munnen är mer tåliga än vad vi tidigare kände till. Vi fann också att olika stammar av dessa streptokocker har olika syratolerans, säger hon. Men fluor kan minska bakteriernas syratolerans och fyndet kan vara ett viktigt steg på vägen att hitta ett mer effektivt sätt att förebygga folksjukdomen karies.

– Vi har förhoppningar om att i framtiden hitta möjligheter att påverka bakterierna så att de inte blir syratoleranta, säger Jessica Neilands som dock inte tror på en renässans för fluortanten. – Jag tror inte att det är nödvändigt med en stor kampanj liknade den på 1960-talet, men för de patienter som har en ökad risk för karies kan fluor vara ett hjälpmedel.

## Lättläst mp3 lockar till läsning

Är det lättare att lyssna på en bok om man har lässvårigheter? Nej, inte med självklarhet. Men för en person som behöver lättläst litteratur är det ofta bättre att lyssna på en lättläst bok än på en vanlig bok.

En lättläst ljudbok har skrivits och lästs in på ett mer lättläst språk från början. Eftersom sammanhanget i en bok är precis lika svårt att ta till sig när man lyssnar som när man läser finns flera fördelar med dessa

- Vi kan se att mp3 står för en växande del av den lättlästa bokförsäljningen, säger Inger Fredriksson som är förlagschef för LL-förlaget. LL-förlaget är en del av Centrum för lättläst som gör nyheter, böcker och information för människor som av olika skäl har lässvårigheter eller är otränade läsare. LL-förlaget har under det gångna året publicerat 15 titlar som mp3 och fler väntas under 2008.
- Många av våra läsare använder också mp3 på ett nytt sätt, säger Inger Fredriksson. Dyslektiker väljer gärna att lyssna på mp3 och läsa boken samtidigt. Det gäller också för elever i svenska för invandrare.
- Att lyssna på berättelsen och samtidigt uppleva ett spännande bildmaterial i boken är en utmärkt ingång i det svenska språket, menar Inger Fredriksson.

## Boktips på lättlästa och lättlyssnade mp3-böcker



**Mumien som inte kunde sova** av Jesper Tillberg

Kleo älskar Egyptens historia. Hon är en tuff tjej som vågar vara annorlunda. Det retar hårspraysmiffot Nettan. Under ett studiebesök på Medelhavsmuseet läser Nettan in Kleo i mumiekammaren. Där i mörkret händer det oväntade: mumien vaknar. Han är mördad, rädd och olyckligt kär



**Heat - Micka kör folkrace** av Boel Werner

Micka är fjorton år. Hon är så kort att hon knappt når över ratten, men nu ska hon köra sitt första folkrace. Hon sitter i sin rosa bil med störtbåge, overall, hjälm och handskar och hör hur motståndarna varvar sina motorer. Nu gäller det!



**Mitt liv som Gameboy-nörd** av Simonette Schwartz

Nörden Malte är sämst i klassen. Kanske beror det på att han spelar GameBoy på lektionerna. Malte är ensam sedan hans bästa kompis Sam dog. Drömtjejen hatar honom, klassens tuffing Isak mobbar honom och mamma bara tjatar. En dag händer det värsta av allt, Maltes GameBoy blir stulen!



**Pinocchio** av Carlo Collodi, återberättad av Inger Kullenberg

Pinocchio är en trädocka som plötsligt får liv i händerna på den skicklige men fattige träsnidaren Gepetto. Och Pinocchio vill ingenting hellre än att bli en riktig pojke. Dessvärre är han både lat och lättlurad. Och han ljugar så att hans näsa växer och blir över en meter lång!



## Barncancerfonden finansierar en nordisk biobank för leukemi

Forskarna kommer att kunna testa hypoteser och läkemedel med hjälp av biobankens material och därigenom få snabbare svar än med tidigare metoder. Därmed kan nya behandlingsmetoder och förbättrad vård snabbare nå de barn som insjuknar i leukemi, en av de vanligaste barncancerformerna.

Den nya biobanken vid Akademiska sjukhuset i Uppsala började byggas upp under 2006. Blodprover och benmärgsprover samlades in från alla nordiska barn som nyinsjuknat i eller fått återfall av leukemi. Gudmar Lönnnerholm, professor och överläkare vid barnonkologiska kliniken, är en av initiativtagarna till biobanken och ansvarig för den praktiska driften. Han ser fram emot en växande bank med ett allt större antal prover.

– Det känns mycket glädjande att vi har biobanken på plats och kan arbeta vidare. Vi vet att den kommer att bli mycket värdefull för forskarna. Tidigare har forskare ibland fått vänta mycket länge på information som de idag kan få direkt.

*Barncancerfonden finansierar en nordisk biobank för leukemi som byggs upp på Akademiska sjukhuset i Uppsala.*

*Den är den första i sitt slag och anses bli mycket värdefull inom barncancerforskningen kring leukemi.*

De kan snabbt få tillgång till en relevant patientgrupp i sin forskning, säger Gudmar Lönnnerholm.

Barncancerfonden har tagit beslut att finansiera biobanken under de kommande tre åren. Tanken är att biobanken på sikt ska kunna finansieras genom forskarna som använder banken, men stödet från Barncancerfonden är nödvändigt i startskedet. Biobanken kommer att hanteras av den nordiska samarbetsorganisationen för barnleukemiläkare. Barncancerfonden ser också att denna grupp på sikt kan skapa ytterligare biobanker för andra barncancerformer.

– Det nordiska samarbetet inom barncancerforskning fungerar mycket bra och det är en av förklaringarna till den goda överlevnadsstatistik som finns i de nordiska länderna. Biobanken i

Uppsala är ett viktigt steg och vi tror att denna form också kommer att kunna användas för andra cancerdiagnoser, exempelvis solida tumörer, säger Olle Björk, generalsekreterare på Barncancerfonden. ☺

## Håll vikten med långsiktiga mål

Otaliga är tipsen på snabb viktnedgång. De flesta som prövar lyckas. Om och om igen. Tänk om de fanns lika många tips och råd om hur vi håller kvar vikten på en nivå som känns bra? Tänk att slippa börja om.



Socker, fett, light och low. Vad vi stoppar i oss har länge varit i fokus i debatten om vikten. Att det finns två huvudfaktorer att bolla med glöms ofta bort. Lite mer av det ena kompenseras med lite extra av det andra. Men det andra talas det mindre om i tidningsartiklar, på TV och i annonser. Kanske för att det är gratis. Att gå i trappan i stället för att åka hiss kostar inget. Promenader säljs ingenstans och ingen konkurrerar på marknaden "svamplockning". Ändå är det en guldgruva för den som vill gå ner i vikt utan att slopa allt som är onyttigt.

### eye q™ höjer barns förmåga i skolarbetet!

Psst... vet du vad? fiskoljan som användes i de största omega-3 studierna med skolbarn heter eye q.

eye q™ är den enda omega-3 produkten med visad effekt på barn och ungdomar som har inlärnings- och koncentrationsproblem.

Studier visar att barn med ett dagligt intag av eye q™ förbättrade sin läs- och skrivförmåga markant, samtidigt förbättrades koncentrationen och korttidsminnet.



eye q™ säljs av utbildad personal i hälsosackhandeln. Konsumentkontakt Tel: 0410-256 80 eller info@iqmedical.se





### Vardagsträning störst potential

Medan kosten är analyserad in till minsta långsamma kolhydrat ser många fortfarande mellan fingrarna på bristen av vardagsrörelse, till och med läkare. Det betyder potential. Att här finns mycket att hämta.

Ökad fysisk aktivitet har unika möjligheter att förbättra folkhälsan, menar Mats Börjesson specialistläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Östra i Göteborg. Vi är genetiskt anpassade till att vara fysiskt aktiva men tillåts inte vara det i dagens samhälle.

Han menar att fysisk inaktivitet tillspetsat kan anses vara ett onaturligt och farligt "vetenskapligt experiment" med vår hälsa.

Vi svenskar har sämre kondition och mindre muskelstyrka och väger mer än

för tjugo år sedan. Trots att uppgifter tyder på att vi äter mindre fett nu än då. Enligt Mats Börjesson kan det enbart förklaras med att vi rör oss mindre, i vardagen och på fritiden.

Hur ska man då bli "mer fysiskt aktiv"? All form av aktivitet som innebär en ökad energiförbrukning kallas fysisk aktivitet. Det är faktiskt inte de planerade motionspassen som ger mest, det vill säga står för den största energiförbrukningen. Mest slukar den vardagliga rutinen som att cykla till jobbet, gå upp för trappan istället för att ta hissen eller fixa i trädgård. Som medicin är fysisk aktivitet en dröm, om det har vi skrivit tidigare i Doktorn. Den som ökar inslaget av fysisk aktivitet för att hålla vikten vinner följande som en bonus: halverad risk att dö i hjärt- och kärlsjukdomar, minskar

riskan att drabbas av typ 2-diabetes, tjocktarmscancer, benskörhet och depression. Forskning har visat att nedsatt kondition är en lika stor riskfaktor som rökning för hjärt- och kärlsjukdomar.

### Kost för att hålla vikten

Målvikten är nådd. Vad blir nästa riktmarke? Centrum för tillämpad näringslära webbplats presenteras förslag på meny för den som just gått ner i vikt och vill stanna där. I kombination med samma träningsmängd som tidigare är det faktiskt receptet för att hålla vikten. Av utrymmesskäl har vi valt förslag för en kvinna som är mellan 19 och 60 år. Vill du se samma förslag för män mellan 19 och 60 år? Gå in på [www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se) och välj fliken "Måltider".

# Menyförslag för att hålla vikten

Centrum för folkhälsa är Stockholms läns landstings kunskapscentrum för folkhälsofrågor. De står bland annat bakom [www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se), en webbplats som handlar om goda matvanor, fysisk aktivitet och hälsa. Här visas bland annat måltider för en hel dag från veckomatseleln för kvinnor som vill hålla vikten. Näringsinnehållet för varje måltid visas i en ruta med ett urval av näringsämnen. Sist visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de svenska näringsrekommendationerna (Svenska näringsrekommendationerna 1997).

Källa: Centrum för tillämpad näringslära, Hälsomalet, FYSS

### Frukost

Mellanfil 1,75 dl  
Banan ½ st  
Müsli, 30 g, ca 0,75 dl  
Russin 2 msk  
Grovt bröd 1 skiva, ca 30 g  
Bredbar mager levepastej, 15 g, ca 1 msk  
Ättiksgurka 4-5 skivor  
Te med lättmjölk 1 kopp  
Apelsinjuice 1 dl

### Näringsinnehåll frukost

Energi eller kalorier 450 kcal  
Andel av dagsenergin 24 procent  
Protein 16 gram, Fett 7 gram, Kolhydrat 80 gram  
Kostfiber 8 gram, Kalcium 280 mg, Järn 3,4 mg

### Lunch

Kokt fiskfilé, 90 g  
Tomat- och purjolökssås, 1,6 dl  
Kokt potatis 2,5 st (ca 150 g)  
Salladsbord drygt 3 dl (vitkål, morot, majs & kikärtor)  
Vinägrett drygt 1 msk  
Knäcke m bordsmargarin 1 st  
Måltidsdryck - vatten

### Näringsinnehåll lunch

Energi eller kalorier 540 kcal  
Andel av dagsenergin 29 procent  
Protein 32 g, Fett 20 g, Mättat fett 6 g  
Kolhydrat 56 g, Järn 2,8 g, Zink 2,3 g  
Vitamin C 55 g, Vitamin D 2,0 mg, Folat 150 mg

### Mellanmål

Fullkornsbröd 1 skiva, ca 35 g  
Bordsmargarin (ca 1 tsk, 5 g)  
Rökt skinka, 1 skiva, ca 15 g  
Paprikaringar 1-2 st  
Kaffe med lättmjölk 1 kopp  
Päron 1 st

### Näringsinnehåll mellanmål

Energi eller kalorier 215 kcal  
Andel av dagsenergin 11 procent  
Protein 8 g, Fett 5 g  
Mättat fett 2 g, Kolhydrat 33 g  
Kostfiber 8 g, Kalcium 80 mg  
Vitamin C 20 g, Järn 1,2 mg



### Middag

Ugnsstek kycklingfilé, 85 g  
Mager potatisgratäng (gjord på mjölk och mager ost), 245 g  
Kokt brysselkål, 80 g  
Sallad och tomat, 30 g, ca 1 dl  
Ljust bröd, 1 skiva, ca 25 g  
Lättmargarin, 5 g, ca 1 tsk  
Grovt bröd m lättmargarin 1 skiva  
Måltidsdryck - vatten  
Äpple, 1 st

### Näringsinnehåll middag

Energi eller kalorier 555 kcal  
Andel av dagsenergin 29 procent  
Protein 43 g, Fett 15 g, Mättat fett 6 g  
Kolhydrat 60 g, Järn 2,9 mg, Zink 3,5 mg  
Vitamin C 95 mg, Vitamin D 1,3 mikrogram, Folat 195 mikrogram

### Kvällsmat

Rågsiktsbröd m lättmargarin, 1 skiva  
Mager ost, max 17 procent  
Paprikaringar, 1-2 st  
Te med lättmjölk, 1 kopp

### Näringsinnehåll kvällsmat

Energi eller kalorier 140  
Andel av dagsenergin 7 procent  
Protein 7 gram, Fett 5 gram  
Kolhydrat 17 gram

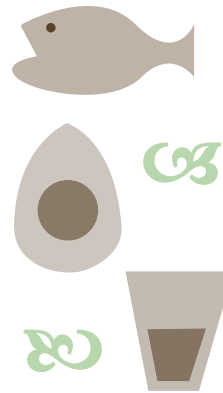


illustration och foto Juliana Handberg

# Bra näringskällor för att hålla vikten

## Vitaminer och mineraler

Eftersom vitaminer och mineraler finns i nästan alla livsmedel så får du i dig det du behöver om du äter bra frukost, lunch, middag och några mellanmål. Kvinnor i fertil ålder bör tänka på att få tillräckligt med järn och folat. Kvinnor som slutat menstruera bör tänka på att få tillräckligt med vitamin D och kalcium.



## Fett

cirka 70-90 g fett per dag eller 30 procent av energin i maten räcker för en vuxen man eller med stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet. Bara ca 10 procent av fettet bör vara mättat fett. Bordsmargarin till brödet ger rätt sorts fett, men välj i första hand lättmargarin. Olja (t ex rapsolja) till salladsdressing och flytande margarin till matlagning är en bra och enkel vana.

## Kolhydrater

Cirka 60 procent av energin i maten bör komma från kolhydrater. Bra tips för att få i sig tillräckligt med kolhydrater är att äta ett par portioner potatis, pasta, gröt eller müsli varje dag. Frukt och grönt vid varje måltid är också en bra vana.

## Protein

De viktigaste proteinkällorna i maten är kött, fisk, ägg, mjölkprodukter och baljväxter. En lagom mängd protein får du genom att äta mjölkprodukter till frukost och mellanmål. Till lunch och middag äter du enligt Tallriksmodellens proportioner där en fjärdedel av tallriken fylls med proteinrika livsmedel som kött, fisk, ägg eller baljväxter.

## Vatten

Vatten behövs för kroppens alla funktioner. Vatten finns i alla celler och transporterar näring till cellerna och avfall från dem. Vi behöver mellan 1,5 och 2 liter vatten per, beroende på hur mycket vi rör oss och hur varmt det är.



DoktorPlus är en utökad tidning endast för dig som prenumererar!

**FRÅN NR 2!**

**4 nr för endast 159:-**

**Prenumerera på DoktorPLUS\* och få en fin välkomstgåva!**

Självhypnos-cd *God Sömn* av Martha E Sjöberg!

**värde 195:-**

Doktor  
betalar  
portot!

Fyll i talongen nedan och posta redan idag! Portot är betalt!  
Du kan även gå in på [www.prenservice.se](http://www.prenservice.se) och ange internetkod: 152-152109 eller ringa 0770-45 71 28!

**Ja, tack!** Jag vill prova 4 nr av Doktor för endast 159:- och få min välkomstgåva *God Sömn!*

NAMN \_\_\_\_\_

ADRESS \_\_\_\_\_

POSTNR&ORT \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

E-POST \_\_\_\_\_

Tidningen Doktor utkommer i februari, maj, september och november. Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Jag vill ta del av erbjudanden och information från DOKTORN

Kampanjkod: 152109 \* Du som redan är prenumerant får automatiskt nya DoktorPLUS i din brevlåda från och med NR 2 i maj!

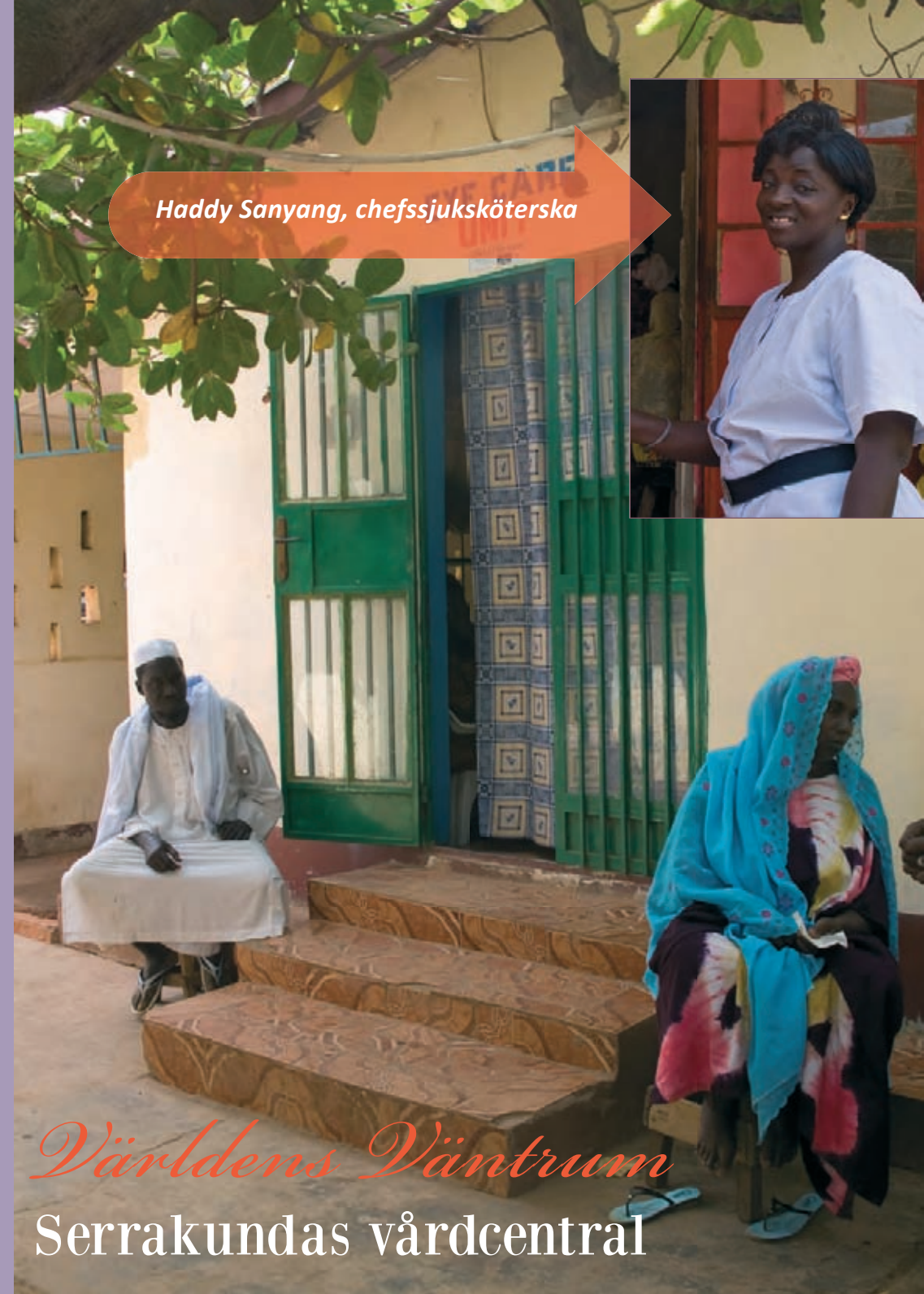


*Doktor*

*c/o Titeldata*

Svarspost  
20129903  
110 12 Stockholm

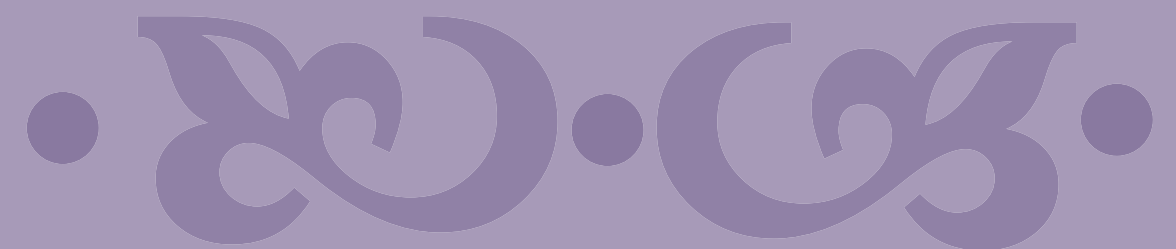




Haddy Sanyang, chefssjuksköterska

## *Världens Väntrum* Serrakundas vårdcentral

*Doktorn har besökt Vårdcentralen i Serrakunda i Gambia. Haddy Sanyang, chefssjuksköterskan tar oss runt genom vårdcentralens väntrum.*







recept delas ut  
på barnvårdscentralen

Kö till barnvårdscentralens apotek

Det är flera vägar som leder till vårdcentralen i Serrakunda. Eftersom det är en tidig förmiddag, väljer jag vägen som leder genom Serrakundas färglada marknad. Det är just på förmiddagar och eftermiddagar, som marknaden fylls av hemmafruar och hushållerskor som ska inhandla färska råvaror till dagens två viktigaste måltider – lunch och middag.

Vid huvudentrén väntar Haddy Sanyang, som arbetar som chefsjuksköterska på Serrakundas vårdcentral. Hon hälsar mig välkommen och föreslår att vi börjar med en rundtur.

Vårdcentralen är en av de största vårdenheterna i Gambia. Dygnet runt kan patienter vända sig hit för att få hjälp. Vårdcentralen är indelad i olika avdelningar: akutmottagning, mödravårds- och barnvårdcentraler, vaccinationscentral, ögonavdelning, tuberkulosavdelning, flertal labb och injektionsrum.

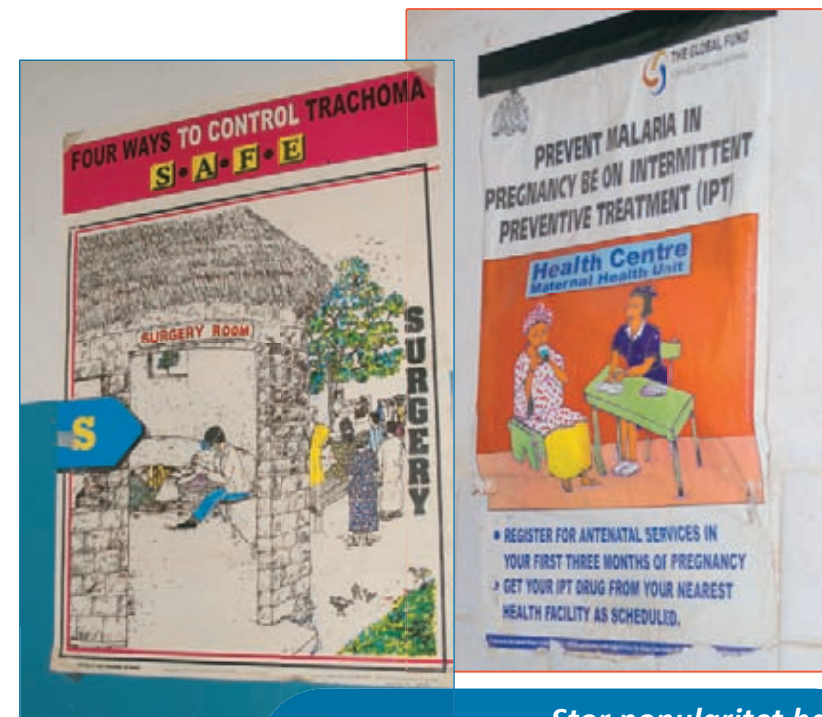
En vanlig torsdag som denna är vårdcentralen öppen för stadens invånare – för andra delar av regionen finns en egen besöksdag. Vi går in i en stor öppen sal som är vaccinationsmottagningen. Det finns inga väggar mellan vänt- och behandlingsrummen, patienter sitter på långa bänkar i väntan på sin tur. Vidare passerar vi mödravårdscentralen som delar rum med barnvårdscentralen och går mot ögonavdelningen som precis som tuberkulosavdelning har sina behandlingsrum inomhus. Varje avdelning har en egen apotekslucka som ligger i anslutning till behandlingsrummet.

- Sammanlagt är vi en läkare från Kuba, 17 sjuksköterskor och ett flertal undersköterskor som arbetar här, berättar Haddy medan vi går mot ögonavdelning. Det är mycket folk och patienterna trängs i de smala korridorerna.

- Vi behöver mer utrymme, säger Haddy när vi går igenom vårdcentralens väntrum. Jag skulle vilja göra om mycket. Fräscha upp och kanske måla om. Ta bara väntrummet vid huvudentrén - dörren går inte längre att låsa! Vem som helst kan komma in. Ibland har vi sett folk övernatta där, berättar hon.

Reparationsarbetet får dock skjutas upp till framtiden eftersom vårdcentralen i dagens läge inte har råd, förklarar Haddy. Ibland samlar personalen in pengar från egen ficka för att kunna köpa in det nödvändigaste när sjukhusets budget har sinat.

Vi sätter oss ned på Haddys kontor och tar oss en kopp te. Trots att det ofta är mycket att göra försöker personalen finna



Stor popularitet har  
även hälsoaffischer som  
finns på vårdenheter ute i landet

tid för att umgås under en kort fikarast. Bara för att sitta ner och prata om det senaste på tv eller att tjuveni i närmaste byn har blivit tagen.

Oktober och november är de mest påfrestande säsongerna då malaria har sin pikperiod. Malaria är en livsfarlig och ofta förekommande sjukdom i hela Gambia. Särskilt utsatta är barn eftersom de befinner sig ofta utomhus även på kvällar då mygorna är som mest aktiva. Många patienter som insjuknar i exempelvis malaria, vänder sig i första hand till en marabout - byns häxa, för att söka hjälp. I många fall är det i ett allt för sent stadie av sjukdomen, som patienterna söker sig till sjukvården.

För att öka kunskap hos allmänheten, har vården som uppgift att informera patienterna om säsongbetonade sjukdomar och hur man förebygger dem. Likaså samarbetar regeringen och sjukvården för att främja en hälsosammare livsstil genom att sprida information om hälsa ut till allmänheten. Eftersom en stor del av befolkningen i Gambia är analfabeter har man valt att använda sig av tv och radio som informationskanaler. Stor popularitet har även hälsoaffischer som finns på vårdenheter ute i landet, skolor och andra platser där det kretsar mycket folk. Även imamer på lokala moskéer och byns överhuvud har en viktig roll vid informationsspridningen eftersom människor har stort förtroende för dessa.



- Förutom att berätta om vikten av att ta hand om sin hälsa är det viktigt att följa läkarnas ordinationer, berättar Haddy. Det är mycket arbete kvar för att informera människor om vikten att följa deras föreskrifter. Det vanligaste misstaget patienterna gör är att sluta med sin behandling för tidigt.

- Ofta bryter man behandlingen för att man börjar må bättre. Då tror man sig vara frisk igen och slutför inte behandlingen. Men friskhetstecken är inte en signal på att sjukdomen är borta. Som exempel nämner hon att små barn som blir snabbt pigga kort efter en påbörjad medicinering, men blir lika snabbt sjuka igen, om man avbryter behandlingen i förtid.

Ett annat bekymmer för vården är människornas okunskap om mediciner och dess verkan.

- De flesta tror att de kan bli friska bara av att ta ett smärtstillande.

Trots allt är Haddy optimistisk, förutom informationsspridning anordnas det även kurser om första hjälpen för befolkningen av bland annat Röda Korset.

- Vi bär redan frukten av vårt arbete med informationsspridningen. Antal insjukna i exempelvis malaria och diarée har minskat kraftigt under de senaste åren, säger Haddy stolt.

Hon blickar ut genom fönstret och tar en klunk av det mörkgröna och söta teet.

- Hur är det i Sverige då? frågar Haddy nyfiket.

Men innan jag börjar berätta avbryts vår lugna fikastund av ett knackande på dörren. Det är en kollega till Haddy som behöver hennes hjälp.

- Nu ska jag återgå till mina plikter, säger chefsjuksköterskan och reser sig. Vi får ta det nästa gång, säger hon och skakar hand med mig.

I dörren vänder hon sig om:

- Bakom akutmottagningen har vi en liten trädgård för personalen. Plocka en baobab med dig hem! ☘

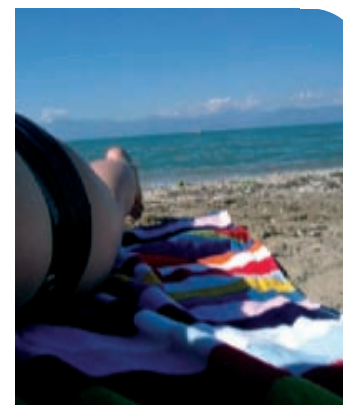
Text och bild Juliana Handberg



baobabfrukt

väntrummet i mödra- och barnavårdscentralen

## Nästa nummer kommer *i maj*



*Sola*  
säkert i vår



*Kärlekens hormoner*  
– vilka är de?



*Vaccination*  
– vilka är gratis  
och vilka behöver  
vi betala för?



**Prosit!**  
*Nu blommar det!*











## Nyttigare att äta ekologiskt enligt pågående EU-sponsrad studie

Efter fyra års studier visar sig åtta sorters ekologiskt odlade frukter, grönsaker och sädeslag innehålla upp till 40 procent mer antioxidanter. Även järn och zink tycks öka i de grödor som odlats ekologiskt. Det är resultaten EU-sponsrat projekt från Newcastle i England som löper över sammanlagt fem år.

– Frågan är inte längre om ekologiska produkter innehåller mer näringsämnen utan varför. Svaret kan hjälpa både ekologiska och konventionella odlare att nå bättre resultat, säger Carlo Leifert, professor vid Tesco centre for organic agriculture till Svenska Dagbladet.

Ytterligare studier som publicerats under 2007 bekräftar stödet att ekologiskt odlade grödor har förutsättningen att bli mer näringsrika. I mars publicerade tre forskargrupper oberoende av varandra att ekologiskt odlade tomater, persikor och äpplen innehåller mer näring än de som odlats utan hänsyn till miljön. Amerikanska studier på ekologiskt odlad kiwi visar resultat i samma riktning. Kiwifrukterna visade sig innehålla signifikant högre koncentration av vitamin C och antioxidanter som polyfenoler.

De ekologiskt odlade tomaterna innehåller mer "torrmaterial", mer socker, vitamin C, betakarotener, vitamin A och lykopen.

## Allt fler handlar ekologisk

### frukt och grönt

Fler och fler svenska familjer väljer att handla ekologiskt, ett företag som särskilt märkt den ökade efterfrågan är det svenska lantbruksbruksföretaget Årstiderna.

I dag levererar Årstiderna sina frukt- och grönsakslådor till över 5000 familjer, och varje vecka levereras 3500 lådor i hela Sverige. Det gläder Årstiderna att så många nya kunder tagit sig an utmaningen att hitta nya grönsaker och sätt att laga god ekologisk vardagsmat. En stor ökning ser man framför allt på försäljningen av Lantlådan, Årstidernas mest klimatsmarta låda.

Lantlådan består till av 95 procent svenska lokalproducerade varor varav resterande kommer från övriga Norden. Det är kanske inte för inte som Lantlådan kallats de modigas låda, för visst krävs det lite extra fantasi under vinterhalvåret när man bara har säsongens råvaror att jobba med. Som inspiration är det därför också lättlagade recept med i alla lådorna som matchar innehållet.

Bakom Årstiderna står René George Jensen och Birgitta Anderson. René är uppvuxen i en bagarfamilj och har känslan för kvalitet och goda råvaror med sig från barnsben. Birgitta har arbetat bland annat på Rosendals trädgård och har ett långt gediget intresse för mat, trädgård, odling och möten! Tillsammans brinner de för att bryta föreställningen om att ekologisk mat skulle vara komplicerad.

Årstiderna är ett svenskt lantbruksföretag som har en stor kärlek till jorden som brukas. Årstiderna arbetar aktivt med att ha ett heltäckande ekologiskt utbud som hela tiden utvecklas. Utvecklingen sker igenom samtal med kunder och samarbetspartners såsom odlare, kockar och andra inspirationskällor man knutit till sig genom åren. Med start i januari 2008 kommer Årstiderna även att kunna erbjuda ekologisk företagsfrukt.



Klipp ut och spara!

## Varifrån kommer frukten och grönsakerna i februari, maj och december?

För oss nordbor varierar ursprungsländer för frukt och grönt naturligtvis kraftigt. Det är få färiska svenska grödor som kan lagras över hela året och övriga Europa och ibland mer långväga länder till hjälp. Men hur långt ska det nyttiga färskdat för att kännas okej? Är det rent av så att man vill undvika en och annan frukt och grönsak vissa månader under året? Kika och välj själv.

Guiden är framtagen av Centrum för näringslära och finns i en utökad version på [www.halsomalet.se](http://www.halsomalet.se). Uppgifterna är baserade på information från Saba, ICA, Trädgårdsnäringens riksförbund och Vrena Kryddgrönt och är från februari 1999.

### Ordförklaring

S = Sverige  
 N = Nordeuropa som Holland, Belgien, Danmark, Norge, Tyskland, Storbritannien, Polen.  
 M = Medelhavsområdet/Sydeuropa som Frankrike, Kanarieöarna, Ungern, Rumänien.  
 L = Långväga, övriga världen.  
 År rutan tom innebär det att varan eventuellt inte finns i butiken under just den månaden  
 "växt" står för växthusodlad  
 Står bokstaven inom parentes betyder det att uppgifterna varierar beroende på väderförhållanden och allmän tillgång.



Frukt/ grönsak      Odlingsland      Jan   Feb   Mars   Apr   Maj   Juni   Juli   Aug   Sep   Okt   Nov   Dec

Frukt/ grönsak	Odling	Jan	Feb	Mars	Apr	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
<b>A</b> Ananas		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Apelsin		M	M	M	M	M	L	L	L	L	M	M	M
Aprikos							L	L					
Aubergine	Holland i växthus och i Spanien i uppvärmda plastvästhus	M	M	M	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	ML	ML	ML
Avokado	skördar och ursprung varierar kraftigt	ML	ML	ML	ML	L	L	L	L	L	ML	ML	ML
<b>B</b> Banan	Färdas med båt, vilket ur miljösynpunkt är att föredra framför flygtransport.	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
Blomkål	Italien, Spanien, England, Tyskland	M	M	M	NM	N(M)	SN	SN	S	S	S	(S)NM	M
Blomkål	Italien, Spanien, England, Tyskland	M	M	M	NM	NM	SNM	SN	S	S	SN	NM	M
Bönor, brytbönor, haricot verts		L	L	L	L	NM	NM	SNM	SNM	SNM	L	L	L

Källa: Centrum för tillämpad näringslära  
 Foto Ola Johansson



<b>C</b>	Citron		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	Lime							L	L	L	L			

<b>F</b>	Fänkål	Främst Spanien, Holland, Italien och Tyskland	M	M	M	N	N	N	SN	SN	(S)N	M	M	M
----------	--------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	------	---	---	---

<b>G</b>	Grapefrukt	Främst Spanien, Holland, Italien och Tyskland	ML	ML	ML	ML	ML	L	L	L	L	L	ML	ML
	Gurka	Spanien och Holland. De spanska frilandsgurkorna drar mindre energi än de växthusodlade svenska och holländska tomaterna	M	S-växt N-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	M	M

<b>J</b>	Jordgubbar		L	L	L	N	N	N	S	N	N	S-växt M	S-växt	S-växt
	Jordärtskocka	Sverige och Europa	S	S	SN	N	N	N	N		S	S	S	S

<b>K</b>	Kiwi		M	M	M	M	L	L	L	L	L	L	L	M
	Kronärtskocka	Import främst från Medelhavet	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	Kryddor, Dill	Växthusdill i kruka året runt. Italien och Spanien	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt M
	Kryddor, Gräslök	Sverige, norra och södra Europa	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt N-växt	S-växt N-växt
	Kryddor, Persilja	Sverige och Medelhavet	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt M

<b>L</b>	Lök, gul	Sverige, Holland, Italien	S	S	(S)	(S)	L	(S)	S	S	S	S	S	S
	Lök, röd	Sverige, Italien, Holland	S		S	S	N	S	S	S	S	S	S	S

<b>M</b>	Majs	Ursprung varierar kraftigt					N	N	N	N	S	S	S	N
	Mangold	Sverige, Italien, Holland	M	M	M	M	M	N	N	N	(S) N-växt	(S) M	M	M
	Melon	Ungern, Spanien, Italien, Israel, långväga	L	L	M	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt M	L	L
	Morötter	Sverige, Italien, Holland, Tyskland	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

<b>O</b>	Ostronskivling	Sverige och Holland	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
----------	----------------	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

<b>P</b>	Paprika	Holland, Ungern, Italien, Israel. Bästa tiden är aug-mars, då finns frilandsodlad paprika	N-växt M	N-växt M	N-växt M	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	N-växt	M	M
	Persika											M	M	M		
	Plommon											M	M	M	SM	SL
	Purjolök	Sverige, Holland, Frankrike	N	N	N	N	(S) NM	(S) NM	S	S	S	S	S	S	S	(S) N
	Päron		S NL	S NL	N L	N L	N L	N L	M	M	S	S	S	S	S	S

<b>R</b>	Rädisa	Sverige och Holland i växthus	N-växt	N-växt	N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	N-växt	N-växt
----------	--------	-------------------------------	--------	--------	--------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	--------	--------

<b>S</b>	Sallad, frisé		M	M	M	NM	S	S	S	S	S	M	M	M
	Sallad, huvud	Sverige, Norra Europa	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt	S-växt
	Sallad, isberg	Sverige, Medelhavet	M	M	M	M	M	S	S	S	SM	SM	M	M
	Sallad, ruccola	Sverige, norra och södra Europa	S-växt M	S-växt M	S-växt M	S-växt N	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt S	S-växt M	S-växt M	S-växt M
	Sockerärter	Kina, Thailand, Afrika	L	L	L	L	L	SNL	SNL	SNL		L	L	L
	Sparris	Holland, Spanien, Tyskland, Grekland	L	L	ML	NM	NM	S	N	N	N	N	L	L
	Spenat	Sverige, Spanien, Italien, Tyskland	M	M	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S
	Squash	Sverige, Spanien, Italien, Tyskland	M	M	M	N	N	N	N	S	S	S	S	S
	Svamp, Champinjon	Sverige, Holland	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Svamp, Shitake	Liten svensk produktion	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

<b>T</b>	Tomat	Holland, Spanien, Sverige. De spanska frilandstomaterna (sept-maj) drar bara 1/10 så mycket energi som de växthusproducerade svenska tomaterna men kräver troligen mer bekämpningsmedel														
			S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt	S-växt N-växt

<b>V</b>	Vitkål		SN	SN	SN	N	N	SN	S	S	S	S	S	S
----------	--------	--	----	----	----	---	---	----	---	---	---	---	---	---