

DOKTORN

TA MED TIDNINGEN HEM GRATIS!

SVERIGES MEST

LÄSTA TIDNING

I VÄNTRUMMET!

Blossom Tainton

"HÄLSA ÄR FRIHET"

Yasuragi spa-
dagstur till Japan

LÄS MER PÅ

DOKTORN.COM

När känslorna
styr ätandet

Tema mag- och
tarmsjukdomar

Vasaloppsvinnare om
sitt framgångsrecept



SMÅ LÖFTEN KAN GE STORA RESULTAT

Vilken härlig vinter det har varit – äntligen har man kunnat åka pulka och skidor även i Stockholmsområdet. Man blir som barn på nytt! Tack vare snön har det också känts ljusare, trots vintermörkret.

Nyårslöften har avgivits, påbörjats och kanske redan avslutats med förhoppning om att nästa år, då ska jag börja träna, äta bättre eller stressa mindre. Själv struntar jag numera i nyårslöften, efter att ha misslyckats med att hålla dem. Istället lovar jag mig själv små saker året om, som till slut kan leda fram till ett större mål – att leva mer i nuet. Exempelvis besökte jag Yasuragi spa, vilket var otroligt avslappnande och fick mig att fokusera inåt under ett dygn. På sid 14 kan man läsa mer om välbefinnande.

Att alltid äta något färgglatt (bär, grönsaker eller frukt) till varje måltid är ett annat litet "minilöfte" jag gett mig själv, som en del i det stora målet – att få vara frisk och ha god hälsa. Daniel Tynell, flerfaldig vasaloppssegrare, berättar sin historia om hur han med hjälp av att förändra kosten och att ta vissa kosttillskott minskade vitaminbristerna och numera håller sig mer frisk och energisk. Kanske vinner han vasaloppet i år igen.

I Sverige upplever runt 28 procent av befolkningen ständigt eller periodvis så svåra besvär från sin mage och tarm, att deras livskvalitet blir kraftigt försämrad. Läs mer om inflammatoriska tarmsjukdomar, colon irritabile, magsår och reflux på sid 48.

Blossom Tainton blev en riktig "friskus" med hela svenska folket tack vare tv-programmet "Toppform". Hon berättar vad som får henne att må bra, ger tips för att nå en bättre hälsa och svar på den ständiga frågan kring vad man kan äta istället för onyttigheterna. Skriv och tyck till om tidningen eller berätta er historia, på pernilla@doktorn.com eller skriv till redaktionen.

Trevlig läsning!



Pernilla Bloom

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



Skicka in två streckkoder så får du en praktisk stegräknare.*

1001-PFIZER-06-2009-8005

Ett rörligare liv vid artros

Har du värkande och stela leder? Får vi hjälpa dig att ta första steget mot ett rörligare liv? Om dina leder är stela, ömmande eller värker kan det vara artros. Artros är kroniskt men kan lindras. Ta steget och prova Artrox® – ett naturligt läkemedel som kan dämpa besvären. Bäst resultat får du om du kombinerar medicineringen med lättare motion. Artrox® hittar du om du tar en promenad till Apoteket.

Artrox är receptfritt i den mindre förpackningen om 60 tabletter (625 mg glukosamin). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker/gravida. För mer information, www.Artrox.se. För pris se www.fass.se. Produktresumé uppdaterad 2007-11-28.

*Skicka in streckkoderna från två 60-tablettsförpackningar av Artrox® tillsammans med ditt namn och din postadress i ett kuvert. Märk kuvertet med: Pfizer AB, Artrox stegräknare, Svarspost, Kundnummer 203 624 31, 191 20 Sollentuna. Obs! Antalet stegräknare är begränsat.



Frankeras ej.
Pfizer AB
betalar portot.

Pfizer AB
Artrox

Svarspost
Kundnummer 203 624 31
191 20 Sollentuna



PRENUMERATION

Beställ prenumeration på www.prenservice.se eller ring
Tel: 0770- 45 71 28,
kundtjänst öppettider 8.30-16.00
Fax: 08-652 03 00
e-post: kundtjanst@titeldata.se
Adress: Titeldata AB, Kundtjänst
112 86 Stockholm
Pris i Sverige: 4 nr för 159 kr inkl. moms

TIDSKRIFTEN DOKTORN

Erlandsson & Bloom AB
Vidargatan 9
113 27 Stockholm
Telefon: 08-648 49 00, Fax: 08-600 11 12
www.doktorn.com
Tidskriften Doktorn utkommer 4 gånger per år

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Bloom, 08-648 49 00
j.bloom@doktorn.com

CHEFREDAKTÖR

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

ANNONSBOOKNING

Daniel Erlandsson, 08-648 4900, 0733-648 493
annons@doktorn.com

REDAKTIONSRÅD



Anders Halvarsson Specialist i allmänmedicin
Läkarhuset, Karlstad



Thomas Kjellström Doc. Specialist i internmedicin,
Helsingborgs Lasarett.

LAYOUT

Inspiration Media

TRYCKERI

Actaprint, Tammerfors - ISSN 1651-5161

FOTO

iStockphoto.com, Shutterstock.com

OMSLAGSBILD

Kristian Pohl

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



Tidskriften Doktorn är miljövänlig enligt svanen

www.doktorn.com

Ja tack, jag vill ha den nya informationsbroschyren om artros och behandling med Artrox.

Namn

Adress

Postadress

Dina personuppgifter kommer att lagras enligt våra krav på säkerhet i en databas så att vi kan tillgodose utskick av beställt material för att därefter raderas.

Undvik Allergi och Hudirritation!

Dermatologiskt testad hår- och hudvård:

- ✓ Utan konserveringsmedel
- ✓ Utan färg och parfym
- ✓ För torr eller känslig hy



Hudirritation &
UNDVIK!
Kontaktallergi



Konserveringsmedel och parfym kan orsaka hudirritation och tillhör dessutom de vanligaste orsakerna till kontaktallergi. Sterisols patenterade förpackning skyddar produkten från att bli "dålig" – därför behövs inga konserveringsmedel eller andra tillsatser som är onödiga, eller t.o.m. skadliga för huden. Sterisol Sensitive System® är en unik hår- och hudvårdsserie som är extra skonsam med behagligt vårdande kosmetiska egenskaper. Serien är snäll mot alla men särskilt lämplig för dig som har **torr** eller känslig **hud**.

Delar av serien finns i alla större ICA-butiker!

Mer info och köpställen på vår hemsida: www.hudskolan.se

Sterisol
- alltid en mildare lösning



7-11	NYHETER
12-13	MAT SOM ÅNGESTDÄMPARE
14-16	VÄLBEFINNANDE – YASURAGI SPA
18-21	TRÄNING OCH KOST
22	D-VITAMINBRIST
24-38	FORUM DOKTORN
40-41	KÖKSHÖRNAN
42-44	NEDSLAG HOS BLOSSOM TANTON
46-47	POLLENALLERGI
48-53	OM MAG- OCH TARMPROBLEM
54-57	KOMPLEMENTÄR MEDICIN
58-59	BARNNS HÄLSA
60-61	HÄLSOVINSTER MED CHOKLAD
61	VAD GÖR EN SJUKGYMNAST?
62-64	LÄSARNAS SIDOR
66-68	LÄKARE I AFRIKA
69	BOKTIPS – UTLOTTHING!
72-73	KORSORD OCH SUDOKO
75	NÄSTA NUMMER



Finns i din hälsobutik
Läs mer om HUSK®
www.lindroos.net
Lindroos Hälsagenturer 019-331510

sänk samtidigt ditt kolesterol

- ✓ IBS, irriterad tjocktarm
- ✓ Kolesterol-sänkande
- ✓ Förstoppning
- ✓ Diarré
- ✓ Hemorrojder

Kan användas vid graviditet och amning
100 % psyllium, inga tillsatser

HUSK® är ett registrerat naturläkemedel som består av ljus indiskt ispagulafröskal, som innehåller 85% fibrer. En naturlig gelbildande fiber som har en kolesterolsänkande effekt och hjälper magen både mot förstoppning och diarré utan vanebildande effekt på tarmen.



Hur fungerar kärlekslivet?

Olika impotensläkemedel hjälper dig olika länge. Tala med din läkare om vad som passar dig bäst.



VILL DU HA MER INFORMATION?

GÅ IN PÅ WWW.EREKTION.NU ELLER WWW.MANNENSBASTABLOGGEN.NU

BRISTANDE KUNSKAP OM ANTIDEPRESSIVA MEDEL

Äldre som behandlas med antidepressiva medel har ofta en lång lista med andra läkemedel. Men kunskapen om hur preparaten uppträder i kroppen är otillräcklig och få läkare utnyttjar möjligheten att göra individuella analyser.

I en studie på åtta äldreboenden i Östergötland stod nästan fyra av tio, 38 procent, på antidepressiva medel. Dessa personer mellan 71 och 100 år hade i genomsnitt ytterligare elva läkemedel på sin lista: sömnmedel, lugnande, laxermedel, smärtlindrande, urindrivande, hjärtmedicin, blodförtunnande, magmedicin och hormonerättning var bland de vanligaste. 77 procent av dem hade misstänkta biverkningar av antidepressiva medel.

– Med så många läkemedel på listan är det väldigt svårt att veta om en åkomma beror på biverkningar av läke-

medel, sjukdom eller normalt åldrande, säger Maria Dolores Chermá Yeste, specialistläkare och doktorand i klinisk farmakologi vid Linköpings universitet.

Hennes studier har visat att det är stora skillnader mellan olika individer när det gäller vad kroppen gör med ett läkemedel. Hon har särskilt granskat två nya psykofarmaka, det antidepressiva escitalopram (Ciprax) och det antipsykotiska ziprasidon (Zeldox), där resultaten visar att koncentrationen i blodplasma varierade kraftigt mellan olika patienter trots att de fått samma dos.

– Vi behöver lära oss att fånga upp människor med läkemedelsrelaterade problem innan de dyker upp på akuten, menar Maria Dolores. Uppföljningarna av antidepressiv behandling måste bli bättre. Med en läkemedelsanalys kompletterad med genetisk analys skulle patienten kunna få rätt dos och individanpassad behandling.



Studier visar att trots samma läkemedelsdos, varierar koncentrationen i blodet kraftigt, mellan individer.



Undertryckt ilska ökar sjukdomsrisker

Män som inte öppet uttrycker sin ilska över orättvis behandling på arbetet löper dubbelt så stor risk att få en hjärtattack eller dö av allvarliga hjärtsjukdomar. Det visar en studie vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet som nu publiceras i Journal of Epidemiology and Community Health.

– Att för det mesta gå iväg istället för att ta en konflikt eller låta saken passera fördubblade risken för att insjukna i hjärt-kärlsjukdom. Detta även efter att man tagit hänsyn till andra faktorer som kan tänkas påverka resultaten, som till exempel arbetskrav och biologiska faktorer, säger Constanze Leineweber, forskare vid Stressforskningsinstitutet.

Fysiskt aktiva kvinnor minskar sin risk för benbrott

Träning kan förbättra bentäthet, muskelstyrka och balans även i hög ålder och kvinnor som är fysiskt aktiva löper minskad risk för benbrott, visar undersökning vid Umeå universitet. För att behålla effekterna måste man dock fortsätta träna.

Man visade även att de kvinnor som promenerar till arbetet istället för att åka bil eller buss halverar sin risk att drabbas av handledsbrott. De som är aktiva på fritiden

med trädgårdsarbete eller bär- och svamp-plockning har en minskad risk för lårbensbrott medan snöskotning och dans minskar risken för handledsbrott. Positiv inverkan på muskelstyrka, balans och fallrisk kan tänkas förklara den minskade risken för benbrott hos aktiva kvinnor, liksom en ökad exponering för solljus. D-vitamin, som bildas i huden under solljusets inverkan, är viktigt för skelettets hållfasthet och för muskelstyrka och balans.



Muskelstyrka och balans ger bättre hälsa hos äldre.

SKELETTET ANPASSAR SIG TILL HUR MYCKET MAN TRÄNAR

Fysisk aktivitet, till exempel idrott, ökar bentätheten och förebygger därmed benskörhet hos både kvinnor och män, men effekten försvinner snabbt när man slutar träna.

Fysisk aktivitet är unikt, då det potentiellt kan minska risken för frakturer genom hela livet genom att först öka den maximala benmassan, därefter minska benförlusterna i medelåldern och slutligen minska risken för fall hos de allra äldsta genom förbättrad balans och muskelstyrka.

Studieresultaten visar att stora ökningar i bentäthet till följd av fysisk aktivitet kan ses framför allt i den kliniskt viktiga lårbenshalsen. När idrottsmännen slutade träna förlo- rades dock snabbt den högre bentätheten

i lårbenshalsen. De idrottare som var aktiva under hela studietiden på 12 år bibehöll den högre bentätheten. Detta talar starkt för att benet hela tiden anpassar sig till den aktuella fysiska aktivitetsnivån.

Benskörhet

Varannan kvinna och var femte man kommer att drabbas av en benskörhetsfraktur under sin livstid. Benskörhetsfrakturer är relaterade till ökad dödlighet, nedsatt fysisk funktion och nedsatt livskvalitet hos äldre personer. Cirka 50-70 procent av variationen i bentäthet i en population bestäms av ärftliga faktorer, men den resterande delen påverkas bland annat av olika livsstilsfaktorer. Dessa omfattar exempelvis fysisk aktivitet och olika kostfaktorer.



Viktnedgång effektiv behandling mot sömnapné

För män med fetma kan kraftig viktnedgång vara en effektiv metod att förbättra måttlig till grav sömnapné, visar en ny studie från Karolinska Institutet. De som hade grav sömnapné när studien startade gynna- des mest av viktminskningen.

Resultatet av studien visar att viktminskningsgruppen i genomsnitt hade gått ner 19 kilo i vikt efter de nio veckorna och deltagarna hade mer än halverat antalet andningsuppehåll. Ingen av de behandlade hade längre grav sömnapné, hälften hade endast lätt sömnapné och var sjätte kunde friskförklaras. Forskarna kunde också se att effekten av vikt- nedgången var störst hos patienter med grav sömnapné.

SÖMNAPNÉ

Sömnapné – andningsuppehåll i sömnen – är en relativt vanlig men underdiagnostiserad sjukdom. Fem eller fler andningsuppehåll i genomsnitt per timme anses sjukligt. Obehandlad sömnapné är förknippad med ökad risk för exempelvis stroke och trafikolyckor. Måttlig och grav sömnapné ökar dessutom risken att dö i förtid. Man vet sedan länge att personer med övervikt eller fetma har en ökad risk att utveckla sjukdomen och att män drabbas betydligt oftare än kvinnor.

Visste du att ...

... förra året rapporterades över **40 000 nya fall av Klamydia** till Smittskyddsinstitutet.

... var femte ung kvinna har **nedsatt sexuell lust** och tycker att det är svårt att bli tillfredställd tillsammans med sin partner.



... cirka **sju procent av Sveriges befolkning över 65 år är dementa**. Tjock midja ökar risken för demens.

... svenska **unga män äter minst dubbelt** så mycket salt än vad som rekommenderas. Källa: Sahlgrenska akademien.



... bland yngre män är **själv mord den vanligaste dödsorsaken**. Svaga sociala band och ekonomiska problem har pekats ut som viktiga bakgrundsfaktorer Källa: Stockholms universitet

... god tillgång på dagljus får **skolbarn att prestera bättre**. Källa: Lunds universitet



Lättanvänt och interaktivt på webben

Nyheter från Pfizer

Potenslinjen är en websida där du kan hitta information och kunskap om potensproblem.

Läs till exempel mer om:

Potenscoachen Ett lättanvänt interaktivt patientstöd som hjälper dig att nå förväntade och uppsatta resultat med din behandling. Här kan du också ta del av information om bakomliggande orsaker till potensproblem och om andra patienters erfarenheter.

Falsa läkemedel Läs om riskerna med att köpa läkemedel via oseriösa internetsajter.

Testa din potens En hjälp för dig och din läkare att tillsammans identifiera eventuella problem.

För mer information tala med din läkare eller besök **www.potenslinjen.se**

Med vänliga hälsningar
Pfizer



709.Pfizer.40.2009.9100

Rökstopp är avgörande för att förhindra att sjukdomen KOL utvecklas.



Rökare söker inte vård för sina lungbesvär

Bara två av tio rökare med lungbesvär söker vård för sina symtom, visar en ny undersökning. Samtidigt känner de väl till lungsjukdomen KOL. 31 procent av rökarna har problem med hosta, slem eller andfåddhet.

Endast 21 procent av rökarna hade sökt vård jämfört med 56 procent av dem som slutade röka för max fem år sedan. Oro för skuldbeläggande och rädsla för besked om allvarlig sjukdom var vanliga anledningar till att man inte sökte hjälp.

Män söker vård i större utsträckning än kvinnor. Av dem som har problem med hosta, slem och andnöd svarade 68 procent att de inte söker hjälp därför att besvären inte upplevs som tillräckligt svåra.

– Det är viktigt att ta tidiga tecken på allvar och söka vård för sina lungbesvär, säger professor Kjell Larsson, expert på lungmedicin vid Institutet för miljömedicin på Karolinska Institutet. Rökstopp är avgörande för att förhindra att sjukdomen utvecklas. De som behöver behandling ska få den så tidigt

som möjligt. Vården måste erbjuda alla rökare och före detta rökare spirometri.

OM KOL

Bara omkring en tredjedel av dem som har sjukdomen beräknas ha fått diagnos. KOL är i dag vanligare bland kvinnor än män och fler kvinnor dör i sjukdomen vilket speglar rökvanorna. År 2007 avled 2 274 personer i KOL, enligt Socialstyrelsens dödsorsaksregister.

MÅNGA MED HÖGT BLODTRYCK

Hälften av männen och en tredjedel av kvinnorna hade för högt blodtryck utan att veta om det. Det visar en doktorsavhandling från Karolinska Institutet där hjärt- kärlhälsan hos över 4 000 personer i 60-årsåldern studerats.

Högt blodtryck, hypertoni, är en av våra mest utbredda och allvarliga folksjukdomar. Resultatet i den nu presenterade doktorsavhandlingen visar att 62 procent av männen och 45 procent av kvinnorna hade högt blodtryck. Forskaren och apotekaren Axel Carlsson, verksam vid Centrum för allmänmedicin (CeFAM) i Stockholm, menar att det är en god idé att mäta sitt blodtryck då och då, i synnerhet om man är äldre.

– Risken att drabbas av hypertoni ökar med åldern och resultatet visar att alltför många går omkring med ett oupptäckt högt blodtryck. Ett måttligt förhöjt blodtryck brukar inte ge några tydliga symptom. Men kan skapa stor skada om det inte normaliseras, eftersom det ökar risken för stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt, vissa njursjukdomar och för tidig död, säger han.

Många var underbehandlade och det är viktigt att ändra sina levnadsvanor. Livsstilsförändringar ger sällan några biverkningar och kan också påverka flera riskfaktorer samtidigt.

– Ofta handlar det om ganska enkla åtgärder, exempelvis att röra på sig mer, välja bättre mat och om det är nödvändigt gå ned i vikt, minska på saltet och äta frukt, grönt, fisk, nötter och baljväxter, säger Axel Carlsson.

Kvinnor med ”fönstertittarsjuka” kan missas av vården

Hundratusentals svenskar kan lida av benartärsjukdom – bland annat så kallad fönstertittarsjuka – utan att ha fått en ordentlig diagnos, enligt en ny doktorsavhandling från Karolinska Institutet. En majoritet av de drabbade som missas av vården är kvinnor. Avhandlingen visar också att det läkemedel som oftast används förebyggande mot hjärt-kärlsjukdom är det minst effektiva av preparaten på marknaden.

Benartärsjukdom innebär åderförkalkning i benens pulsådor och förekommer i tre olika stadier. Den lindrigaste formen är ofta fri från allvarigare symtom. Det andra stadiet kallas claudicatio eller ”fönstertittarsjuka”, där patienten bara kan gå korta sträckor till följd av smärta i benen, som i sin tur orsakas av blodbrist i musklerna. I den svåraste formen har patienten värk även i vila och ibland sår på fötterna. Förutom smärta och försämrad livskvalitet innebär benartärsjukdom ökad risk för tidig död i hjärt- och kärlsjukdomar.

Man konstaterade att nästan 20 procent inom den studerade åldersgruppen visade sig ha sjukdomen, vilket motsvarar en halv miljon individer i Sverige. 62 procent hade dock inte några symtom. Kvinnor drabbades oftare än männen. De var också känsligare för den största enskilda riskfaktorn, rökning. Trots detta medicinerade kvinnorna för sin sjukdom mer sällan än männen.

– Vi fann även indikationer på att fönstertittarsjuka hos kvinnor är svår att diagnostisera, och därmed kan missas vid läkarbesök. Orsaken är nog en könsskillnad i hur symtomen beskrivs, snarare än hur ont man, säger Birgitta Sigvant, överläkare vid Centralsjukhuset i Karlstad.

En hälsoekonomisk analys visade att det finns bra och förhållandevis billiga läkemedel på marknaden, som lämpar sig för förebyggande behandling vid benartärsjukdom. Man fann även att det läkemedel som både medicinskt och ekonomiskt är mest effektivt är det som används minst inom vården, medan det läkemedel som har störst utbredning är det som fungerar sämst.

– Våra resultat visar att det behövs en översyn av gällande rekommendationer för behandling och klinisk praxis när det gäller benartärsjukdom. Det kan både rädda liv och spara pengar, säger Birgitta Sigvant.

SAHLGRENSKA AKADEMIN: BÄTTRE RÖRELSEMÖNSTER HJÄLPER MOT RYGGONT

– Personer med långvarig ryggvärk skyddar sig ofta från smärtan genom att omedvetet begränsa sina rörelser. Med tiden har det felaktiga rörelsemönstret blivit till en vana trots att upphovet till ryggbesvären inte längre finns kvar, säger sjukgymnasten Christina Schön-Ohlsson.



LINDRING VID ARTROS OCH ÖMMANDE LEDER

Aldrig förr har det varit lättare att göra något åt artros med ömmande leder och försämrad rörelseförmåga. Glukosamin Pharma Nord är ett läkemedel för behandling av lätt till måttlig artros.

Artros är den vanligast förekommande ledsjukdomen i Sverige, och den medför ofta omfattande besvär för den drabbade, eftersom både arbete och fritid påverkas negativt.

Glukosamin Pharma Nord finns receptfritt på apoteket i förpackningsstorleken 90 kapslar. Efter läkarbedömning kan du också få recept på förpackningsstorleken 270 st. Varje kapsel innehåller 400 mg glukosamin och är lätt att svälja.

Den kan även öppnas och innehållet blandas i lite vätska eller yoghurt, vilket underlättar intaget.



Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se



•• Mat som ångestdämpare ger ÖVERVIKT

Man vet idag att det är en hälsorisk att vara överviktig. De flesta känner till vad man bör och inte bör äta, men ändå är det så svårt att göra bra val – varför? Många gånger handlar det om att man under lång tid har använt sig av mat för att dämpa olika känslor som dyker upp och som man inte vet hur man ska hantera. Att då bryta ett mönster som är invant måste få ta tid och man behöver ofta hjälp utifrån.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Dagmar Gustavsson fick vänta länge på att få klartecken för överviktsoperation via landstinget. Dagen före operationen fick hon panikångest, som grundade sig dels på att familj och vänner var negativt inställda till operationen och en känsla av att inte ha fått tillräckligt med information kring vad hon hade gett sig in på. En sjuksköterska tipsade henne då om att gå till Martha Sjöberg, psykolog vid Ersta sjukhus och där föll allt på plats.

– Jag pratade av mig om alla känslor kring mat och grät en hel del under första året vi sågs regelbundet. Sen frågade Martha mig om jag inte kan prata om

annat än mat och en av många polletter föll ner – i min familj fokuserades nästan allt kring just mat.

Tack vare att Martha var lyhörd och icke-dömande, kunde Dagmar för första gången öppna sig och vara ärlig både mot sig själv och mot Martha. Dagmars

Namn: Dagmar Gustavsson.

Ålder: 50 år.

Bostad: parhus i en förort till Stockholm.

Yrke: Anställd på SPF (Sveriges pensionärsförbund).

Familj: man, son och barnbarn.

ätstörningar och jojo-bantande hade egentligen inte alls med mat att göra, utan med undertryckta känslor. Det var egentligen inte magen som skrek efter mat, utan snarare hjärnan, menar Dagmar.

– Min mamma var dietist och under min uppväxt fick jag ofta höra vad jag borde och inte borde äta. Jag minns hur stolt min mamma blev när jag med fil- och banandiet lyckades gå ner 22 kilo. Att sedan gå upp 36 kilo var ett oerhört misslyckande för mig och en känsla av stor skam.

Dagmar kunde sitta i soffan och äta

www.doktorn.com



Dagmar valde bort operation för att istället ta reda på orsakerna till ätstörningen.

Psykolog: Man äter för att hantera känslor

Martha Sjöberg, legitimerad psykolog, arbetar med mage- och tarmsjuka och obesitas patienter på Ersta sjukhus. Man måste ha remiss för att komma till henne och en stark motivation för att få till en livsstilsförändring. Hon kartlägger vad man har lärt sig om mat och matvanor i tidiga år. Vad som gör att man äter fel här

och nu och varför man har svårt för att släppa taget om det inlärda mönstret.

– Största anledningen till att så många kämpar mot övervikt är att man äter för att hantera känslor, menar Martha Sjöberg. Idag, i samhället, ska man helst vara glad hela tiden, men livet ser ju inte ut så.

upp två liter glass och få dåligt samvete och känna stor ångest. För att dämpa dessa jobbiga känslor gjorde hon som hon alltid gjort, hämtade något annat gott att knapra på. Som mest vägde hon 118,5 kilo. Trots att hon tackat nej till överviktsoperationen fortsatte hon med samma dietupplägg som för opererade. Med små mängder mat fem gånger om dagen och tillsammans med stödsamtalen lyckades hon gå ner drygt 40 kilo på tre år.

– Jag insåg med alla undertryckta känslor som kom fram att all bantning jag har sysslat med under åren har varit dömda att misslyckas. Det har inte tagit

tag i roten till problemet – att jag äter för att dämpa jobbiga känslor. Det finns ingen ”enkel” väg, utan det handlar om att byta livsstil för gott. Visst händer det att jag faller tillbaks och överäter, men då säger jag stopp och tar nya tag igen.

Förr kunde Dagmar göra storbak på 60 bullar, men det slutade alltid med att hon åt upp 40 av dem själv. Idag kan hon unna sig en bulle ibland.

– Men då njuter jag desto mer! Dagmar brukade känna det som om alla andra var smala och kunde äta den där bullen och kakorna och därför borde väl hon också kunna unna sig.

Dagmars råd till andra överviktiga

- Kontakta överviktsenheten för att prata med någon kunnig psykolog, kurator eller sjuksköterska – prata om dig själv, inte bara om vikten.
- Var snäll mot dig själv och undvik dåligt samvete för att du äter, ta istället reda på varför du äter.
- Att acceptera sig själv och försöka att inte bry sig om vad andra tycker.
- Tänka långsiktigt, det handlar om en livsstilsförändring.
- Banta aldrig.
- Förberedelse – sätt ett datum för start.
- Äta små portioner, fem gånger per dag och drick vatten.
- Belöna dig inte med mat – hitta någon annan belöning.
- Ha en plan redan på morgonen, för resten av dagen. Skriv ner när du ska äta och vad, till frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag. Detta blir till slut som ett automatiskt mantra på morgonen.

Idag har hon förstått att de kanske inte går hem och äter en jättemiddag efteråt.

– Det absolut bästa med att vara normalviktig är att slippa allt ”stirrande”, framför allt på fik. Jag kunde riktigt känna de dömande blickarna i nacken. Idag är jag mer tillfreds med livet och tycker att det kan vara mysigt att äta på restaurang, roligare att shoppa kläder och härligt att gå långpromenader.

Till sist: Lycka är...

Dagmar känner lycka när hon numera kan böja sig ner och hämta en leksak på golvet till sitt barnbarn, utan hjälp.

www.doktorn.com

DOKTORN Nr 1 2010 | 13



SPA FÖR VÄLBEFINNANDE

TEXT | PERNILLA BLOOM

Idag behöver de flesta av oss ta sig tid för nedvarvning och återhämtning, för att må bra och för att inte bli sjuka. Man kan ta ett skumbad i badkaret, läsa en god bok eller unna sig att åka på spa – kanske en kort tur till Japan.



Yukatan i Japan

En yukata är ett traditionellt japanskt klädesplagg som kan bäras av såväl män som kvinnor. Till utseendet påminner en yukata om kimonon. Skillnaden mellan en kimono och en yukata handlar om vilket material de är gjorda av. En kimono är vanligen tillverkad i siden, medan en yukata är av bomull.

Det är en riktigt murrig lördag med regnet hängandes i luften. Att då få ta klivet in i en helt annan värld, Yasuragi spa, känns både befriande och spännande. Det är lugnt och med en enkel och nästan lite naken inredning tas man emot till tonerna av lugn instrumentell musik. När man kommer in på hotellrummet kan man drömma sig bort och nästan tro att man är i Japan på riktigt – låga sängar, stor rislampa som ger ett svagt gult sken över rummet och tavla med japanska tecken.

Under hela sin vistelse här har alla på sig sin japanska bomullsrock, Yukatan, vilket i början kan kännas lite konstigt, men man vänjer sig snabbt. Det ger även en frihetskänsla, att inte behöva tänka på att sätta på sig ”rätt kläder” och att ha ett löst sittande klädesplagg. Man får en känsla av att vi alla i grund och botten är lika, oavsett hur vi ser ut – stora som små, långa som korta.

Ursprungligen klädde sig adelsmän och krigare i yukata efter ett skönt bad. När de japanska badhusen, sento, blev allt mer populära spred sig även användandet av yukata till allmänheten. I dagens Japan används en lite finare form av yukata, mer lik kimonon.

Överallt är det en harmonisk atmosfär med japansk instrumentell bakgrundsmusik, vilket inspirerar oss att gå

lugnare och äta långsammare – när alla andra tar det lugnare är även det något som smittar av sig.

Jag vill förstås prova att bada efter japansk tradition. Det är alldeles tyst och rummet har ett mycket svagt ljus. Att bara sitta på pallen och vänta på

att träbyttan fylls med ljummet vatten är meditation i sig, för en annan som är van vid att göra allting så snabbt och ”effektivt” som möjligt. Det känns skönt att känna vattnet forsa ner över kroppen.

Efter att ha simmat i bassängen går jag huttrande ut i kylan, för det är riktigt kallt ute. Men snart sitter jag i de varma källorna, myser och ser ut över trädtopparna. Det ryker från det varma vattnet som möter kylan och det ser nästan lite ”trollskt” ut, så det är lätt att drömma sig bort i sin egen värld.

Att japansk mat är god visste jag redan, men att få se på när kocken lagar maten framför mig var riktigt spännande. Det är en konst att hantera kniven som han gjorde. Han berättade att norsk lax är den man föredrar att använda sig av till sushi i Japan och gav oss tips kring hur man bäst tillagar rättarna vi beställt.

Det börjar vattnas i munnen nästan innan kocken lagt upp maten på tallriken. Misosoppa till att börja med och grönsaker inrullad i entrecote rykande het från grillen till förrätt. Gös med rårivna, wokade grönsaker och ris till huvudrätt och en livsfarligt god chokladmousse till dessert. Alla sinnen öppnas när allting både ser, doftar och smakar underbart. ▶

Bada på japanskt vis

I den japanska kulturen är badet en urgammal ritual som kräver gott om tid och som sker i ett behagligt tempo. Innan du byter om berättar en badvärdinna om det japanska badet. Det är en ceremoni där det första steget renar kroppen, det andra själen. Du börjar i tvagningsrummet. En rad träbyttor och pallar står uppställda längs väggen. Det är där du tvättar dig. Gör små, långsamma rörelser mot hjärtat. Fyll sedan byttan med vatten, lyft den över huvudet och skölj. Om och om igen. När kroppen är ren är det själens tur. Sjunk ner till hakan i den heta källan i tvagningsrummet. Eller inled med en långsam simtur i den stora bassängen. Sedan, när du känner dig redo, kan du stiga ner i utomhuskällan. Allt skall gå i ett lugnt tempo.



Bad i de varma källorna gör kroppen mer avslappnad. Att tvätta sig på japanskt vis gör oss mer medvetna om vad vi gör här och nu.

” Målet är att när man åker härifrån ska man må bättre.

Yasuragi ligger tre mil utanför Stockholm och var ursprungligen en facklig kursgård, ritad av en japansk arkitekt. Detta fick grundaren av dagens Yasuragi, Lena Tryggstad, att spinna vidare på det japanska temat och 1997 öppnade Yasuragi Hasseludden – spa med japanskt bad och fokus på en avslappnande och avstressande miljö.

Idag är hela ytan på 20.000 kvadratmeter ombyggd efter japanskt tema.

– Personal från varje avdelning av företaget gör studiebesök i Japan, för att få inspiration och idéer, säger Lars Sandberg, VD för Yasuragi. Vi har även två duktiga arkitekter som hjälper oss. Tack vare vår japanska trädgård har vi fått ihop utemiljön med innemiljön. Dessutom har vi ett nytt karaokeum, för de som önskar sjunga.

Man har även byggt en lyxsvit, Ryokan Hanare (litet världshus), 100 kvadratmeter med egen jacuzzi, bassäng och värdinna. Man kan beställa upp mat och behandlingar på rummet. Ett dygn kostar 12.000 kronor för två personer.

– Det är tänkt som bröllopssvit, för företag som vill ha en annorlunda kon-



Lars Sandberg, VD för Yasuragi.

ferens och för kända personer som vill unna sig lugnet hos oss, utan att vara offentliga.

Yasuragi har 75.000 besökare per år, det vill säga runt 200 per dag och ungefär hälften är privatgäster. Under åtta sommarveckor har man aktiviteter för barn – Yasuragi kids, vilket har blivit mycket populärt enligt Lars.

– De flesta besöker oss för att stressa av, få tid för varandra och hinna ikapp tiden. Vårt mål är att leverera det bästa

av lugn, harmoni och bra service. I Japan är det viktigt att man behandlar kunden som kung.

Allt är inspirerat av Japan, från den japanska badritualen, japansk inredning, aktiviteter (exempelvis Chi Gong), behandlingar och den utsökta japanska maten.

– Sedan har vi ju de mysiga varma källorna och en 25 meter lång bassäng, vilket är ovanligt, säger Lars. Målet är att när man åker härifrån ska man må bättre. Att man har gjort en resa, om än en kortare tur, till Japan.

Vi hoppas att få möjlighet att bygga ytterligare ett Yasuragi, nära Öresundsbron, så både svenskar och danskar enkelt kan ta en tripp till vårt Japan, avslutar Lars Sandberg.

Vi säger hej då på japanskt vis, med en lätt bugning och det är dags att återvända till min svenska vardag. Som en japan hade sagt sayonara – hej då, eller kanske hellre mata ne – vi ses, för visst vill man tillbaka till denna avkopplande tillflyktsplats.

För mer information se www.yasuragi.se eller ring 08/747 64 00



**Får du ont i benen när du går?
Går värken över när du vilar en stund?**

Om du känner igen dig kan du lida av claudicatio intermittens, även kallad fönstertittarsjuka. Sjukdomen beror på att blodcirkulationen i benen inte räcker till, vilket skapar syrebrist och smärta när du går.

Det finns hjälp att få!

Beskriv dina symtom för din läkare och säg att du också skulle vilja ta några smärtfria steg framåt.



Skidstjärnans väg från sjukdomarna

Daniel Tynell är uppvuxen i Grycksbo, en mil utanför Falun, och har åkt skidor sedan han var sex år. När han valde skidgymnasium blev det mer på allvar. I 22-årsåldern hade Daniel några tunga perioder, fylld av förkylning på förkylning. En säsong kunde han inte åka skidor över huvudtaget, på grund av alla sjukdomar.

– Efter denna period utan träningen, insåg jag hur mycket jag älskar och behöver idrotten. Det är en härlig känsla när kroppen är tränad, vilket får mig att må bra. När endorfinerna slår till mår man som en kung.

För ett år sedan träffade Daniel medicine doktor Magnus Nylander, näringsforskare. Analyser visade då att Daniel hade dåliga värden vad gäller vitaminer och andra viktiga ämnen från frukt och grönsaker. Även om elitidrottare äter bra kan de få brister. Daniel fick en lista med kvoter att uppfylla, exempelvis hur många röda paprikor eller ägg han bör äta per vecka.

– Jag lyckas i 100 procent av fallen att häva visade vitaminbrister med hjälp av rätt kost och tillskott, menar Magnus Nylander. Tillskott är tvärtemot vad vissa påstår, ofta lättare för kroppen att ta upp jämfört med vitaminer/mineraler från maten. Lång tillagningstid och hög värme gör ju dessutom att mycket av näringen försvinner. Enligt min erfarenhet räcker inte generella kostråd. Man måste ge mer exakta råd och därför fungerar en konkret lista bättre – då kan de bocka av listan och se det lite som en tävling. Det är verkligen kul att det fungerar så bra för Daniel numera.

Nu är Daniels värden mycket bättre, vilket kan ha bidragit till bättre prestationsförmåga och att han mer sällan får infektioner.

– Jag har lärt mig att det inte finns



Magnus Nylander, näringsforskare.

Daniels träningsupplägg

Vanligtvis blir det två pass per dag, två timmar åt gången, fyra till sex dagar per vecka. Det är dock lika viktigt med återhämtning och vila. Han brukar träna ett pass, äta och sen vila och eventuellt sova en stund innan nästa pass. Han tränar löpning, rullskidor, cykling och kajak under sommarsäsongen.

några mirakeldieter utan att det handlar om balans, säger Daniel. Den period jag hade mycket problem med infektioner kan nog delvis ha berott på brister i kosten. Med hjälp av Magnus råd har jag nu bättre koll på vad just jag behöver och vilka tillskott av vitaminer/mineraler, omega 3 och probiotika/bakterier jag bör ta.

Daniels största drivkraft är den genuina träningsglädjen, som stärktes framför allt av motgångarna i 22-årsåldern. Det var även efter denna tunga sjukdomsperiod som det vände och Vasaloppsegrarna började komma.

– Framför allt efter tredjeplatsen på Vasaloppet 2001, förstod jag att långlopp var min grej, menar Daniel. Jag verkar ha de fysiska egenskaperna som krävs för att åka bra på långdistans och då passar Vasaloppet, med sina nio mil, mig som handen i handsken - här kan jag visa en annan kapacitet än i kortare lopp.

Daniel tänker inte på att vinna, utan på vad som bör göras för att få rätt förutsättningar. Det gäller att fokusera rätt just nu för att vara på topp när det är dags. Att ha en strategi och ett mentalt upplägg är viktigt.

– När jag står på startlinjen vill jag ha gjort allt för att förutsättningarna att komma först över mållinjen finns. Under loppet ska sista pusselbitarna falla på plats och med lite tur, kan jag till och med vara med och kriga om segern. Även detta år ligger fokus på att allt ska stämma, första söndagen i mars.

Daniel menar att återhämtningen och vilan är viktig, men då han lever med mottot ”livet är för kort för att inte ägna sig åt det som är roligt”, kan det ibland bli en svår kompromiss. Som ▶

FOTO: NISSE SCHMIDT

Namn: Per Daniel Tynell
Ålder: 34 år
Familj: Fru Sara, sonen William, 4

år och de två fågelhundarna Bono & Vox

Bor: Borlänge
Skidklubb: Grycksbo IF
Skidmärke/pjäxor: Salomon
Stavar: One Way
Musik: U2



Meriter:

1:a Vasaloppet -02, -06 och -09
3:a Marcialonga (Italien) -09
1:a König Ludwig Lauf (Tyskland)-07 och -08
3:a Vasaloppet -01,
4:a totala långloppscupen -09,
5:a totala långlopps cupen -07,
3:a Tartu marathon (Estland) -07,
2:a Birkebeinern -06, 5:a SM 15 km klassiskt -06



avslappning gillar han att gå på fjället med sina två fågelhundar - samspelet med hundarna ger mycket. Han kör motorcross och har även ett hobbyband, som spelar partymusik på privata fester och företag. Det är skönt att även träffa folk som lever utanför idrotten, menar Daniel.

– Hälsa för mig är att må bra, kunna träna och mysa med familjen och hundarna. Att ta vara på dagen som den kommer och leva i stunden.

Det känns bra att ha nått den nivån att jag kan ha skidåkning som yrke, tack vare att det gått så bra. Träning har aldrig varit så roligt som just nu!

Vanligt med dolda brister

Riktig kost är både grundläggande och avgörande för god hälsa, menar Magnus Nylander. Om man har brister försämrar kroppens funktioner, immunförsvaret och ämnesomsättningen fungerar sämre. Olika grader av brist är vanligare än man kan tro och då är det ofta dolda brister som inte märks så tydligt, påpekar Magnus Nylander.

De vanligaste bristerna är mikronäringsämnen som vitaminer, mineraler, obalans på fettsyror (för lite omega 3 i förhållande till omega 6). Järnbrist har blivit allt vanligare, delvis beroende på att man inte berikar mjölet med järn längre. Det kan vara svårt att upptäcka lättare järnbrist med ett vanligt blodprov. Selen, olika B-vitaminer (exempelvis B6) och E-vitamin får många i sig för lite av. Men även brist på kalcium, magnesium och zink är relativt vanligt.

– Även vanliga motionärer, pensionärer och stressade människor kan ha olika brister. Elit som ”svensson” – skillnaden är inte så stor som man skulle kunna tro, menar Magnus Nylander.

Tillskott man kan behöva

Det är viktigt att få i sig ett fullvärdigt näringsintag och att kroppen kan ta upp näringen, det vill säga att tarmen fungerar optimalt.

– Man vet idag att bra tarmflora krävs för en fungerande tarmfunktion och ett optimalt upptag, säger Magnus Nylander. Runt hälften av tarmfloran bör bestå av probiotika/bakterier, vilket är viktigt för näringsupptaget och immunförsvaret.

Man kan analysera och se vilka nivåer man ligger inom, vad gäller olika vitaminer och mineraler, och även se hur väl enzymer fungerar. Alla de tusentals reaktioner som sker i våra celler styrs och snabbas på av enzymer (katalysatorer). Vid brist på exempelvis vitamin B6, kommer enzymen som kräver B6 för att fungera inte att klara av sina uppgifter och det uppstår vitaminbrist. Tidiga symtom på brist är ofta subjektiva, vilket gör dem svåra att upptäcka. Det kan ge exempelvis trötthet, irritation, energibrist, koncentrationssvårigheter och infektionskänslighet. Därför måste man ibland ta prover.

– Med min erfarenhet behöver jag inte alltid göra analyser, utan det räcker med att fråga hur personen äter och mår – mycket handlar om sunt förnuft. Först och främst lägger man om kosten och jag rekommenderar lämpliga kosttillskott. Exempelvis behöver många ta en multivitamin-tablett och extra av selen, E-vitamin, Omega 3 samt probiotika för att stärka tarmfunktionen och immunförsvaret.

Våra näringsämnen

- Makronäringsämnen = proteiner, kolhydrater och fetter
- Mikronäringsämnen = vitaminer, mineraler, spårelement och vissa fettsyror
- Vatten

Risker med tillskott

Om man ser till alla studier som gjorts visar de att tillskott har skyddande effekter. Sedan finns ett fåtal studier där man studerat intaget av en enskild vitamin i mycket hög dos under lång tid, som visat negativa effekter. Dessa har metodologiska svagheter och är dessutom ofta feltolkade menar Magnus Nylander. Studier där man har gett en vitamin eller mineral i mycket höga doser anser han inte är helt relevanta. Det är inte meningen att man ska ta dessa enskilt och i höga doser, utan tillsammans och i lägre doser.

– Det viktiga är att undvika brister, inte att ta megadoser. Dessutom kan

allt förr eller senare bli skadligt, vid överdosering.

Vilka bör testa sig?

Egentligen borde alla testa för att se om man har brist på något, men det finns långt ifrån resurser för detta, påpekar Magnus Nylander. Självklart ska idrottare testa sig, och gärna barn, då man har visat att enkla multivitaminer kan förbättra hälsan och till och med höja deras IQ. Äldre glöms lätt bort och de har svårare att få i sig allt de behöver. Dessutom tar de ofta fler läkemedel under lång tid, vilket ofta försämrar vitaminnivåerna.

– Jag gillar att umgås med äldre och har tyvärr sett många med brister – de själva tror att allt hör till det naturliga åldrandet, men flera symtom kan bero på brister, menar Magnus Nylander.

Han menar att en god hälsa handlar om att ta lärdom och eget ansvar för att:

Få ett riktigt fullvärdigt näringsintag med olika fytonutrier (färgglada frukter, grönsaker och bär), stressa mindre, sova tillräckligt, motionera rätt och regelbundet, samt ha kul!

Betydande riskgrupper

- Idrottare – vid hård fysisk träning ökar näringsbehovet på grund av större förluster och troligtvis större svårigheter att omvandla vissa vitaminer till den aktiva formen som krävs av kroppen (exempelvis vitamin B6).
- Äldre – har sämre förmåga att ta upp vitaminer och annan näring i tarmen. Det kan förvärras av att äldre ofta dels äter lite och ensidigt, dels äter flera läkemedel som ytterligare försämrar upptaget av vitaminer.
- Ungdomar – många äter ensidigt och mycket ”snabbmat”.
- Gravida och ammande – de har högre krav på ett fullgott intag av vitaminer och näring, då de har två organismers behov att tillgodose.
- Individer med långvariga intag av läkemedel – många läkemedel kan försämra kroppens vitaminstatus.
- Rökare – har ökat behov av flera vitaminer, framför allt C-vitamin.
- Vanedrickare – har ökad risk för flera vitaminbrister, i synnerhet vad gäller olika B-vitaminer.
- Tarm-, lever- och njursjuka – kan ge försämrat upptag och i vissa fall minskar förmågan att lagra och/eller hålla kvar vitaminer i kroppen.

VI STRÄVAR EFTER ATT SKAPA FLER ÅR TILL LIVET OCH MER LIV TILL ÅREN.



Pfizer och Wyeth går nu samman och bildar ett av världens mest mångsidiga läkemedelsföretag med det uttalade målet att skapa hälsa och välmående i livets alla skeden.

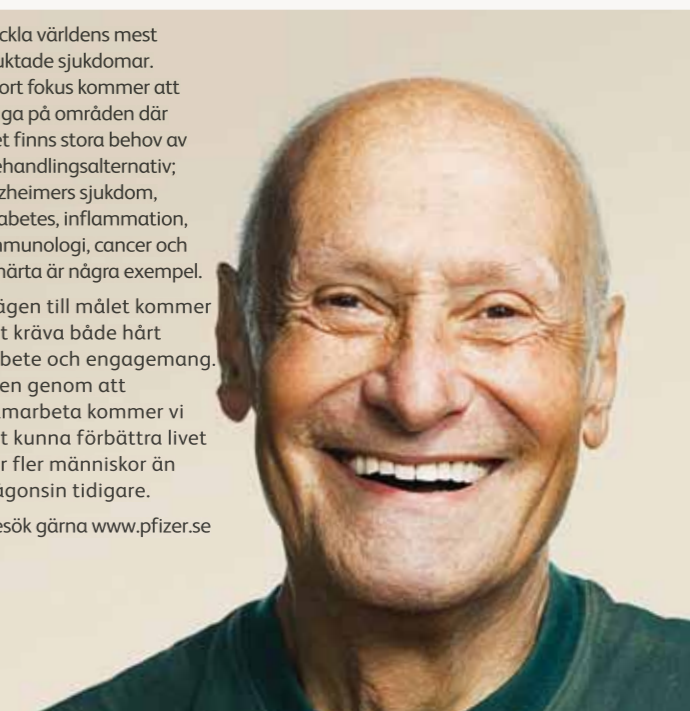
Det nya Pfizer kommer att vara ledande inom primär- och specialtvård, biologiska läkemedel och vacciner. Företaget har läkemedel inom många olika behandlingsområden samt en stark och omfattande forskningsverksamhet.

Viktigast av allt är att vi kommer att föra samman de bästa forskarna från båda företagen för att

tackla världens mest fruktade sjukdomar. Stort fokus kommer att ligga på områden där det finns stora behov av behandlingsalternativ; Alzheimers sjukdom, diabetes, inflammation, immunologi, cancer och smärta är några exempel.

Vägen till målet kommer att kräva både hårt arbete och engagemang. Men genom att samarbeta kommer vi att kunna förbättra livet för fler människor än någonsin tidigare.

Besök gärna www.pfizer.se



Copyright © 2009 Pfizer Inc. Wyeth är nu en del av Pfizer Inc. Sammanslagningen av lokala Wyeth och Pfizer enheter kan dock, av lokala legala och regulatoriska orsaker, fortfarande vara pågående. För mer information besök www.pfizer.se.

D-vitaminbrist är vanligt och ökar risken för en rad allvarliga sjukdomar som exempelvis influensa. Nu varnar forskarna för vår "nya", dolda folksjukdom. Solsken är människans viktigaste källa till D-vitamin. Solljuset får kroppen att själv producera det livsviktiga vitaminet. En kvart om dagen, utan solskydd och med så mycket bar hud som möjligt, är det som behövs. Men det är inte mycket solljus vi får på vår kropp en ruggig vinterdag.



Lätt att drabbas av **D-vitaminbrist**

D-vitamin ingår i många processer i kroppen. Genom att stärka immunförsvaret kan det till exempel skydda mot influensa, benskörhet, kronisk ledgångsreumatism, vissa hjärt- och kärlsjukdomar. Även hjärnan påverkas positivt, tillskott av D-vitamin kan exempelvis motverka säsongrelaterade depressioner. Ju fler studier som görs desto fler fördelar hittar man. Men i solfattiga Sverige får vi sällan tillräckligt av supervitaminet. Varannan svensk kan lida brist. Att vara ute i solen, när den tittar fram, och låta den lysa mot naken hud under sommarhalvåret är effektivt. Just nu diskuterar forskarna konflikten mellan risk och nytta när det gäller solandet. Ett bra råd är att enbart sola 15-20 minuter mitt på dagen när det bildas mest D-vitamin. Men räcker det för D-vitaminbehovet? Ju mörkare hud man har desto mer solljus krävs också för att bilda D-vitamin. D-vitaminrik kost som fet fisk, ägg och kantareller kan hjälpa upp nivåerna, men det räcker oftast inte.

D-depåerna i kroppen halveras var sjätte vecka

– Det är välkänt att vissa infektionssjukdomar, liksom kroniska sjukdomar, är mer frekventa ju närmare man lever Nordrespektive Sydpolen. Något som förknippas med relativ brist på D-vitamin, säger Stig Bengmark, professor emeritus och gästprofessor vid University of London. I tropiska länder är frekvensen av dessa sjukdomar, speciellt influensa, lägst och där anses det inte finnas någon säsongvariation. På våra breddgrader debuterar och återkommer ett antal sjukdomar

med fördel under vinterhalvåret, något som förknippas med att de flesta av oss under den perioden inte får något tillskott av D-vitamin från solen, samtidigt som kroppens D-depåer halveras var sjätte vecka.

Kan tillskott av vitamin D skydda mot influensa och förkylningar?

D-vitamin har väldokumenterade anti-inflammatoriska effekter. Studier med D-vitamin-profylax styrker hypotesen om en betydligt minskad infektionsfrekvens hos dem som får D-vitamin i något större doser än normalt. Kunskapen om relationen mellan systematisk inflammation och sjukdom har ännu bara tagit sin början, mycket forskning återstår. Men ett dagligt tillskott av D-vitamin som ett komplement till en varierad kost under vinterhalvåret, då solen lyser med sin frånvaro, är en enkel lösning på detta problem. Speciellt som man får tillskott av vitaminet utan den skadliga UV-bestrålningen.

En daglig dos på cirka 400 IE (10 mikrogram) räckte för att bota engelska sjukan i slutet av 1800-talet. Många forskare på området är idag överens om att RDI (rekommenderat dagligt intag) av vitamin D bör höjas från 400 IE till 2000 – 4 000 IE för vuxna, och bör fördubblas från 200 IE till 400 IE för barn. Detta tillskott av D-vitamin som ett komplement till en varierad kost är verksamt och utan biverkningar.

Om man vill veta hur den egna D-vitaminnivån ser ut vid ett speciellt tillfälle, kan man ta ett enkelt blodprov på närmaste vårdcentral.

DOKTORN

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

✓ Fler nyhetssidor & artiklar

✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan

✓ Välj populär CD som välkomstgåva



Endast **159:-**

* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:- • Gåva CD à 185 kr = 185:- • Ditt pris = 159:- **Du sparar 222:-**

VILKEN CD VÄLJER DU SOM GÅVA?

1. TARMOTORIK

Visualisering i samband med självhypnos har givit goda resultat vid besvär med magen och tarmarna. I denna cd används liknelser av tarmen som fl od. Tanken bakom är att hitta jämnt och lugnt fl öde utan hinder. **VÄRDE 185:-**

2. GOD SÖMN

Brist på sömn, oavsett orsak, framstår idag som en mycket viktig faktor bakom den stressrelaterade ohälsan. En god sömn fungerar som skydd mot de skadliga effekterna av stress. Denna cd är till för dig som har problem att varva ned och somna. **VÄRDE 185:-**

3. MEDITATION & NÄRVARO

Mot bakgrund av att vi ständigt är uppkopplade och tillgängliga, och att vi utsätts för en ökande stress finns stort behov av "närvaro" och "mindfulness". Denna cd syftar till att hjälpa dig att bli mer medveten om nuet och att uppmärksamma din kropp och dig själv på ett mer kärleksfullt sätt. **VÄRDE 185 :-**

* gäller för dig som ny prenumerant

Prenumerera nu!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller www.prenservice.se och internetkod: 152-152117

Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

- 4 nr + Cd-skiva Tarmmotorik, endast 159:- 152023
- 4 nr + Cd-skiva God sömn endast 159:- 152016
- 4 nr + Cd-skiva Med 8 närvaro, endast 159:- 152022

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Kampanjkod: 152117

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

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 mår inte speciellt bra av detta.

NOGA MED KOSTEN

Jag har alltid varit nogga 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.

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

Fruktt&Fibrer tärningar, tabletter och KIDS säljs i hälsofackhandeln.

Fruktt&Fibrer tärningar säljs på Apotek.

Marknadsförs av Baltex Natural AB 08-640 05 95.

www.frukttfibrer.se

Forum Doktorn

Ställ frågor om kropp och hälsa

På webbplatsen www.doktorn.com kan du ställa frågor till specialister inom olika områden.

Här kan du även läsa alla frågor och svar sedan tidigare.

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

- hud
- mage
- preventivmedel
- övervikt
- luftvägar
- oro och livskris
- rygg och nacke

Ställ DIN fråga på www.doktorn.com

Fråga oss!

Anders Hallén

Specialiserad på hud och könssjukdomar



Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin



Per-Åke Lagerbäck

Specialist i internmedicin övervikt och rökavvänjning



Anders Cervin

Öron-näsa-halsspecialist



Mikael Tarstedt

Överläkare med mångårig erfarenhet som hudspecialist



Lena Marions

Överläkare på kvinnoklinik



Hjälplinjen

Psykologer, sacionomer & sjuksköterskor, om oro & livskris



Petra Sandberg & Kristian Jörgensen

Leg. kiropraktorer, specialiserad på rygg & nacke



Ulla Hansson

Sjukgymnast specialiserad inom ortopedisk manuell terapi



Fråga Anders Hallén



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



BADA MED HERPES

Jag undrar om man ska avstå från att bada i badkar när man har ett herpesutbrott (genitalt)? Herpesen återkommer oftast på några ställen i underlivet. Jag undrar om det genom badvattnet kan spridas till att täcka ett större område än förut, och även in i slidan. Undrar också över ett svar du gav tidigare, du skriver att herpes under graviditet och förlossning är ovanligt. Jag har haft sex utbrott under min

nuvarande graviditet, (har en månad kvar till beräknad förlossning) och har fått Aciklovir att ta i förebyggande syfte inför förlossningen. Är det ovanligt/farligt för barnet att ha så många utbrott under graviditeten? Hur lång tid innan beräknad förlossning kan jag börja ta Acikloviren? Kan jag börja ta det under pågående utbrott? Snart mamma

Det är inte farligt att bada. Utbrott under graviditeten är mindre farligt än under förlossningen. I ditt fall torde du på grund av dina många utbrott ha höga nivåer av antikroppar och dem "lånar" du ut till barnet som skyddas av dem i början av livet.

Du kan börja din aciklovirbehandling när som helst, men i första hand bör du diskutera detta med den förlossningsläkare som skrivit ut det till dig.

Anders Hallén

Tappat sexlusten

Jag är en kille på 24 år som har varit stressad en längre tid och nu den senaste veckan har jag börjat tappa sexlusten och har allt svårare att få erektion. Är detta något allvarligt? Eller är det inget att oroa sig över?

Man, 24

Vare sig lusten till sex eller erektionsmekanismen är några helt automatiska och oberoende system. Så det är inte konstigt att dessa sviktar när du har en orolig livssituation. Ordna upp den så löser sig nog detta utan ytterligare åtgärder.

Anders Hallén

Problem med förhuden

Jag har problem med min förhud som vuxit fast på ollonet efter det att jag fått sår på ollonet. Förhuden är också för trång. Det stramar lite vid erektion och det går inte att göra rent bakom ollonet. Kan man åtgärda det på något sätt? Jag har haft det här problemet länge och inte sökt då jag skäms lite för det.

Man, 52

Detta bör du söka hjälp för och inte osannolikt kan man behöva operera.

Anders Hallén

PMS eller klimakteriebesvär?

Då är det dags att göra något åt det.

Femal balans behandlar besvären oavsett om du vid ägglossning upplever PMS-symtom som ömma och spända bröst, irritation och svullen mage. Eller klimakteriebesvär som värmevallningar, svettningar och humörsvingningar.

Femal balans® finns på alla apotek och hälsobutiker.

Femal balans® är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för att lindra symtom vid PMS och vid klimakteriebesvär. Extrakt av pollen och pistill, 78 mg tablett. Indikationerna grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Om symtomen kvarstår efter 3 mån användning bör läkare eller annan sjukvårdspersonal konsulteras. Åldersgräns 18 år, läs bipacksedel www.fass.se



NYHET PÅ APOTEKET!

Fråga Anders Halvarsson



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



TARMVRED OCH HÅRD I MAGEN

Sedan 20 års ålder har jag två gånger om året haft något som liknar tarmvred. Det går dock över av sig självt och kommer inte tillbaka förrän kanske ett halvt till ett år senare. Förloppet är alltid detsamma. Jag får plösliga tarmträngningar, men kan inte gå på toaletten. Jag börjar kallsvettas och mår illa och kräks. Sedan känns det som tarmen börjar arbeta och jag får avföring i attacker ett antal gånger tills jag börjar må bättre. Efter detta behöver jag vila och sedan mår jag helt bra. Vad kan detta vara? Jag är för det mesta hård i magen och har varit det så länge jag kan minnas.

Maria, 37

Det förefaller vara vad vi kallar ett sub-iliusliknande tillstånd, det vill säga att det blir ett ordentligt stopp i tarmen. Märkligt att det upprepas vid ett par tillfällen per år. Har man som du en trög mage bäddar det för att lättare få sådana besvär. Du bör samråda med läkare om att göra en undersökning av grovtarmen. Viktigt är också att äta fiberrik kost samt få mycket vätska och motion!

Anders Halvarsson



BRÅCK VID MAGMUNNEN

Jag har magmunsbråck sedan tio år och har ätit Losec och liknande preparat då och då i låga doser. För några månader sedan fick jag ont i magen och som en klump i halsen. Jag gick till doktorn och fick 40 mg Omeprazol mot esofagit som jag nu ätit i tre månader (tar även Gaviscon efter lunch och före sänggående). Efter tre månader är det lite bättre men inte ok – vad ska jag göra? Jag har mycket gaser och tungan känns ibland som om jag sugit på en sur karamell, får lätt slemhosta efter att jag ätit, klumpen i halsen är kvar. Jag har inte gått ned i vikt, har inte mörk avföring och är inte överviktig. Prövade med att fylla på med Novaluzid flera gånger per dag för att se om det hjälpte, men jag fick mer gaser och diarré, så det slutade jag med. Vad ska jag göra för att såren i matstrupen ska försvinna? Är operation det bästa?

Gun, 55

Har man ett bråck vid övre magmunnen som nämns ovan, har man ett läckage där magsaft tränger upp i matstrupen, som ger symtomen som beskrivs. Har man provat långtidsbehandling med Omeprazol och inte har någon övervikt, låter bli att röka, små men täta måltider, höjd huvudända av sängen så att den lutar några grader, bör man tala med läkare kring eventuell operation, som numera görs med titthålsteknik i de flesta fall.

Anders Halvarsson

Analläckage

Jag har en konstaterad diverticulos i nedåtgående kolon. Av och till har jag besvär med läckage från analöppningen, men inte avföring utan tarmvätska, enligt sjukvården. Finns lämplig medicin som kan avhjälpa eller lindra besvären?

Man, 72

Det här tillståndet kallar man för soiling. Det är i sammanhanget av stort värde att man har fiber i kosten och dricker hyggligt. Är så fallet och man ändå har dessa problem är det viktigt att tarmen blir undersökt igen, i första hand med en rektoskopi/proktoskopi, där man tittar in i ändtarmen. Vilken grad av förslappning kan förekomma? Experter på området heter Proktologer, på de större sjukhusen dit man i så fall kan bli remitterad. Någon specifik medicinering rakt upp och ned kan vara svår att finna. Börja med en undersökning.

Anders Halvarsson

KAN MAN BLI BLIND AV BÄLTROS?

Jag har en anhörig som fått bältros på kind och ögalpanna. Det gör fruktansvärt ont och jag är orolig för vad som kan hända med hennes öga. Kan hon bli blind, eller går det över?

Kvinna, 47

Bältros som man också kan kalla för "Helvetes eld" är en inflammation i nervändarna och blossar i huden beroende på vilket nervsegment det kommer ifrån. Får man det på bålen går det som ett bälte från ryggen och fram på ena eller andra sidan bröstet eller buken, beroende vilket segment som är drabbat. Därav namnet. Det rör sig om vattkoppsvirus, som har legat i träda sedan man som oftast haft vattkoppsorna som barn.

Ibland kan det vara någon av de olika ansiktsnerverna som drabbas, med symtom som nämnts här. Är det i närheten av ögat kan det drabba hornhinnan, om det är nervtrådar som går mot näsryggen. Är det mera på utsidan mot tinningen, är det mera sällan att ögat drabbas. Är man det minsta osäker, ska en ögonläkare alltid gör en bedömning av tillståndet. I de flesta fall läker det hela ut, men kan ta mycket lång tid. I ganska sällsynta fall kan man tyvärr finna patienter som får mer eller mindre livslånga besvär. Tidsfaktorn är viktig. Får man blåsor och smärtor kring ögonen skall man söka så snart som möjligt för att vid behov får snabbt insättande antiviralbehandling.

Anders Halvarsson

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin under vintertid, då solens strålar inte räcker till.

D-vitamin, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium. Finns att köpa på apoteket.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D₃ samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D₃ 5 mikrogram. Dosering: 1-3 tabletter per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se Produktresumén är granskad 2008-11-28.

Recip Kundservice: 020 35 05 05 • info@starktskelett.nu • www.starktskelett.nu



Kosttillskott med svenska blåbär av hög kvalitet.

Vitalis BLÅBÄR innehåller höga halter av det verksamma ämnet antocyanosider. Dessa kan ha en positiv effekt på ögat och används av många för att förebygga problem. Prova även Vitalis BLÅBÄR + som är en kombination av blåbär och Omega 3.

Vitalis erbjuder ett 25-tal produkter för att må bra. Läs mer på www.vitalis.se

Du köper våra produkter hos Netto-butikerna eller på nätbutiken www.econordica.se

Konsumentkontakt: info@vitalis.se

Fråga Anders Cervin



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



Nedsatt hörsel

Jag har nedsatt hörsel på höger öra på grund av en tumör bakom näsan. Fick det konstaterat 1997. Är det farligt att ha den kvar? Törs inte ta bort den. Det togs vävnadsprov då svaret var att den var godartad. Har haft polyper som barn, som inte togs bort. Jag lider inte av det, mer än att jag hör illa på ena örat.

Kvinna, 54

Om det skulle vara farligt att ta bort den godartade förändringen bakom näsan är svårt att svara på utan att ha undersökt dig och studerat röntgenbilder där man kan bedöma storleken på tumören. Gör ett nytt besök hos din Öron-, näs och halsläkare för att diskutera det hela.

Anders Cervin

PLÖTSLIGA NYSATTACKER

Lider av plötsliga nysattacker och får en våldsam snuva. Jag hade dessa besvär två månader, men nu är snuvan bättre, även om jag fortfarande får nysattackerna. Jag är inte allergisk, men använder CPAP. Kan man vara allergisk mot sig själv?

Man, 58

Nysningar behöver inte vara allergi utan kan vara en allmän retning av näslemhinnan. Det kan vara svårt att få bukt med, men du kan prova en kortisonspray. Rekordet i nysningar har en kvinna som nös i 978 dygn. Man räknar med att hon nös cirka en miljon gånger enligt Guinness rekordbok.

Anders Cervin

RINNANDE SNUVA

Jag har besvär med rinnande snuva dagtid, som gör att jag måste snyta mig flera gånger varje dag. Det kan jag stå ut med, men nattbesvär med sekret som inte går att snyta ut, utan det rinner bakvägen ner i svalget är jobbigare. Det orsakar kvävningsskänslor och jag måste harkla mig länge. Nattsömnen blir förstörd då jag har svårt att somna om. Jag äter allergitablerter, har kortisonnäspray, har varit på scanning av näsans inre.

Vad kan man göra?

Kvinna, 66

Det är ju en besvärlig situation med störd nattsömn som leder till trötthet dagtid. Vi vet att det är vanligare med rinnsnuva med stigande ålder. Någon förklaring finns inte. Du skulle kunna prova en annan typ av nässpray som dämpar körtlarna i näsan. Den heter Atrovent nasal.

Anders Cervin

Problem med bihålorna

Jag har haft problem med bihålorna; förkylning på förkylning, utmattning, orkeslöshet i perioder i över ett år nu. Feberkänsla är vanligt, även låg feber, och jag blir aldrig riktigt bra. Jag har fått penicillin, tre kurer, men inget har hjälpt. Stelhet i nacke är ett annat symptom. Jag använder Nasonex regelbundet.

Man, 21

När det gäller dina långdragna besvär med infektion kan det vara svårbehandlat. Ibland läker det ut av sig själv, speciellt över sommaren. Ibland behöver man använda antibiotika under längre tid, upp till 6-12 veckor. Allergitredning bör man också göra om det inte redan är gjort. Speciellt kvalster-allergi kan ge året-runt-besvär. Avvakta över sommaren men om besvären kvarstår, ta ny kontakt med en ÖNH-läkare.

Anders Cervin



PLÅGSAMT ÖRONSUS – TINNITUS

Jag lider av tinnitus sedan ett år på grund av mycket mp3-lyssnande på hög volym. Har konstant 2-3 olika ljud på höger öra. Jag är också överkänslig mot ljud i båda öronen. Tinnitusen har blivit värre 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 gäspar 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

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 tinnitus-grupp. Där kan man få hjälp att påverka (minska) hur man upplever sin tinnitus. Det sker i regel med så kallad KBT (kognitiv beteende-terapi). Något botemedel finns inte idag.

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



Recip
Konsumentkontakt 020-35 05 05

Jobba, springa, segla, vandra, resa, golfa...

MittVal 55+ är ett vitamin- och mineraltillskott som innehåller bl.a. B6, folsyra och B12, vitaminer som blir svårare att tillgodogöra sig med åren.

Finns på apotek.

MittVal – Multivitamin- och mineraltillskott, finns i nio varianter anpassade till kön, ålder och livsstil. mittval.se

Fråga Mikael Tarstedt



Om hudförändringar. Mikael Tarstedt är överläkare och verksamhetschef på hudmottagningen Karlskoga lasarett, med mångårig erfarenhet som hudspecialist.

RÖDA SVULLNADE – NÄSSELUTSLAG

Under snart två år har jag återkommande röda svullnader, och i samband med dessa är jag oerhört trött. De sitter i under tre dagar och försvinner sedan. Rodnaden kliar och ömmar, sitter på översidan av händerna, fötterna, baksidan av låren. Tavegyl hjälper. När jag är stressad återkommer de oftare. Inga utslag under semestern, men sedan efter sommaren har jag haft utslag konstant i tre månader samt varit mycket trött. Jag har tagit en del blodprover (borelia, ledsjukdom) men jag är kärnfrisk. Jag har fått svaret att en del har migrän och jag har utslag och läkarna vet inte varför?

Kvinna, 36

Dina besvär skulle kunna vara en variant av nässelutslag (urticaria) som ofta återkommer på olika ställen och kliar och försvinner inom något dygn. Oftast hittar man ingen direkt utlösande orsak, men ibland kan besvären direkt kopplas till exempelvis kyla, ansträngning eller något man ätit (vissa läkemedel, nötter). I ditt fall kvarstår besvären i tre dagar, varför jag funderar på om du kan ha en specialvariant som kallas urticariavaskulit. Fråga din doktor nästa gång om dina besvär kan stämma med den diagnosen.

Mikael Tarstedt

Leverfläckar efter graviditet

Jag har två barn som är två och tio månader gamla. Efter min andra graviditet, har jag fått väldigt många nya leverfläckar. Det kommer fler hela tiden. Jag har även fått en massa små röda prickar på magen och armarna. Lite mindre än knapphålsbuvuden är vissa och andra lite större. Vad kan det vara? Har det med amning och/eller graviditet att göra? Prickarna har kommit nu på senare tid.

Annica, 32

Det är inte ovanligt att nya "leverfläckar" uppstår i samband med graviditet. Men även utan graviditet kan man få nya "leverfläckar" ändå upp till 35-40 årsåldern. Det viktiga är att de ser normala ut, det vill säga är jämna i färg och form. De röda prickarna du fått kan vara så kallade angiom ("blodkärlsknutor") och de är helt ofarliga. Antalet varierar mellan individer, men ökar ofta i antal med åldern. De har inget med graviditet eller amning att göra.

Mikael Tarstedt



AKTINISK KERATOS

Jag har Aktinisk keratos på ena kindbenet. Vad jag har förstått så finns det olika behandlingsmetoder för att få bort hudförändringen. Vilken metod är skonsammast, både ur behandlings-, smärt- och kosmetisk synpunkt? Man vill ju helst inte få ärr i ansiktet efteråt.

Kvinna, 60

Aktinisk keratos är en lättare cellstörning i huden som uppstår efter långvarig solexponering. De är därför vanligast i ansiktet och på handryggarna. Någon enstaka gång kan en aktinisk keratos övergå i en form av hudcancer som kallas skivepitelcancer. Det är därför bra om man kan behandla dessa aktiniska keratoser i så stor utsträckning som möjligt. Idag finns flera metoder att välja på. Om det rör sig om en enstaka förändring kan oftast hudläkaren frysa bort den. Rätt utförd ska det inte bli några ärr efter en sådan behandling, men ibland kan pigmentet i huden bli något ljusare. Om det rör sig om flera aktiniska keratoser, finns idag receptbelagda krämer som ofta effektivt tar bort dem. En heter Aldara och smörjs på till kvällen tre gånger i veckan i fyra veckor. En annan heter Efundix och smörjs dagligen i cirka tre veckor, här måste dock doktorn ansöka om licens för att den ska kunna expedieras på apoteket. Fotedynamisk behandling (PDT) innebär att man på kliniken får en kräm som heter Metvix applicerad på huden och efter tre timmar återkommer man för ljusbehandling i tio minuter. Alla dessa metoder ger vanligtvis mycket bra kosmetiskt resultat. Kortvarig smärta kan förekomma vid ljusbehandlingen (PDT) och ganska tydliga hudreaktioner kan ses under några veckor vid framförallt krämbehandlingarna. Metoderna får anses vara relativt likvärdiga ur effektsynpunkt.

Mikael Tarstedt

Fråga Lena Marions



Om preventivmedel. Lena Marions är docent och överläkare på kvinnokliniken, Karolinska Universitetssjukhuset. Lena är också chef för nya Sesam City-mottagningen i Stockholm.

TORR I UNDERLIVET AV P-PILLER?

Jag behöver råd om preventivmetod! Jag är 22 år, har varit tillsammans med min pojkvän i drygt 1 år och förlorade oskulden till honom när vi varit tillsammans några månader. I början använde vi kondom, men efter någon månad började jag äta p-piller. När jag åt dem mädde jag väldigt dåligt, blev väldigt torr och blev även lite smått hypokondrisk och trodde jag var gravid när jag inte hade mens på flera månader. Efter några månader bytte jag till ett nytt p-piller och tyckte att det fungerade ganska okej, förutom att jag även då var väldigt torr. Jag är fortfarande väldigt torr i underlivet.

Kvinna 22 år

Svårt att svara på då jag inte vet vilka sorter du använt, det beror lite på vilken sorts gulkroppshormon som ingår i p-pillret. Skriv gärna upp hur du mår och om det kanske blir



bättre med tiden, gå sedan till din barnmorska eller läkare och diskutera vad som är bäst för just dig.

Lena Marions

AKUT P-PILLER

Jag har tagit akut p-piller flera gånger och är lite orolig. Hur ofta kan man ta akut-p-piller?

Kvinna 23 år

Det är inte farligt att ta akut p-piller fler gånger under samma månad men det är inte lika effektivt. Man riskerar också att få blödningstrassel. Behöver man det flera gånger så behöver man nog en mer långverkande metod.

Lena Marions

BRÖSTCANCER OCH P-PILLER

Hur stor är risken för bröstcancer när man tar p-piller?

Kvinna 28 år

Bröstcancer är kvinnans vanligaste cancer sjukdom. Flera faktorer har betydelse som t.ex ärftlighet men också hormoner och miljöfaktorer. Om man använder kombinerade hormonella preventivmedel som t.ex p-piller har man funnit att risken är något förhöjd, kanske resulterar det i 1-2 extra upptäckta fall av bröstcancer bland 10.000 kvinnor. Denna riskökning försvinner när man slutar med p-pillren.

Lena Marions



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

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

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

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

satsa på ett längre och friskare liv!

Här kan du nå oss: 08-32 62 20
Telldagar vardagar: 08.00-17.00.
Som opererad kan du alltid nå din CFTK-läkare på det telefonnummer du får.

CENTRUM FÖR TITTHÅLSKIRURGI

Fråga Per-Åke Lagerbäck



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



ÖVERVIKT ELLER INTE?

Jag äter sedan 1,5 år tillbaka Levaxin, 25 mikrogram/dag, väger nu för mycket, 59 kg och är 1,58 cm. Jag har haft en hjärtinfarkt (1997) och äter sedan dess Trombyl, Imdur, Atacand och Simvastasin. Äter sedan dess lightprodukter. har nu problem med att jag inte känner mättnadskänsla utan kan äta hur mycket som helst på eftermiddag och kväll. Övervikten lägger sig som bukfetma, vilket inte är bra. Har mina mediciner en påverkan eller ska jag sluta med lightprodukter eller vad ska jag göra. Jag dricker kanske en del vin för mycket, vilket också gör att man blir sugen på mat. Har alltid varit liten och tunn och trivs inte alls med mig själv för närvarande.

Kvinna, 60

Du har BMI 23,2 vilket är väl inom "normalområdet" men skriver att du har bukfetma. En kombination av minskat kaloriintag och ökad fysisk aktivitet kommer troligen att minska midjemåttet. Vinet innehåller kalorier och kan dessutom som du beskriver hos vissa stimulera aptiten. Är intaget större än ett glas/dag kan du försöka minska till denna nivå. Vad har du provat i övrigt för att minska intaget av mat på kvällen vilket tycks vara ditt problem?

Per-Åke Lagerbäck



LÄKEMEDEL ELLER FETTSUGNING?

Jag är 42 år är 154 cm och väger 68 kg och vill gå ner till 55 kg. Jag är med i viktväktarna och har gått ner 8 kg, men jag står still nu och börjar fundera på mediciner alternativt fettugning, men vet inte riktigt vart jag ska vända mig. Fungerar verkligen reductil eller andra viktminskningsmediciner?

Kvinna, 42

Reductil har för många varit ett bra stöd som del av ett viktreduktionsprogram. Sedan ett beslut i europeiska läkemedelsmyndigheten för några dagar sedan ska detta dock för närvarande inte förskrivas. Om jag förstått rätt är bakgrunden att man i en studie på 10.000 personer med hjärtkärlproblem (den sk SCOUT-studien) sett en viss ökad risk för hjärtkärlhändelser i gruppen som fick Reductil jämfört med placebo (sk "sockerpiller"). I mina ögon verkar det lite konstigt att ett läkemedel som getts till 30 miljoner personer och som enligt regelverket inte ska ges till personer med hjärtkärlsjukdom tillfälligt dras in på grund av de ännu inte publicerade resultaten från en studie där man gett läkemedlet till de som inte ska ha det annat än i en av myndigheterna godkänd studie. Ett skäl kan vara att det förekommit att läkemedlet skrivits ut på ett felaktigt sätt och utan de kontroller som ska göras.

Per-Åke Lagerbäck

HAR BILRINGAR TROTS TRÄNING

Jag är en kvinna på 57 år, tränar flera gånger i veckan och äter vegetarisk. Äter aldrig kaffebröd eller kakor. Jag har behållit min vikt bra och även kroppsformen. Men nu har min kropp börjat bli lösare och bilringar som jag inte blir av med oavsett hur jag tränar. Har inte ändrat något i min livsföring men ändå händer detta och det göt mig olycklig med den gamla ångesten krypandes in på livet. Vad ska jag göra eller vem jag ska vända mig till?

Kvinna, 57

Under färden genom livet sker förändringar som vi kan uppleva som negativa eller som en naturlig del av att vi blir äldre. Även i detta avseende finns stora individuella skillnader som kan tyckas orättvisa. Du tycks vara fysiskt klart aktiv och äta måttligt och ändå blir det fel som du upplever det. Även om jag inte tror att det finns något sjukdom som förklaring kan du ta kontakt med vårdcentralen för diskussion och stöd.

Per-Åke Lagerbäck



Håller nästäppan dig vaken?

Sömnbriest kan orsaka stora besvär. Om nästäppan håller dig vaken kan det bero på att näsan är inflammerad.

Inflammationen orsakas av t ex:

- en förkylning
- allergi
- akuta bihålebesvär
- överkänslighet
- överanvändning av avsvällande näsdroppar

Mot allt detta finns tack och lov en rad behandlingsalternativ. Med kunskap och rätt behandling kan din näsa bli friskare samtidigt som du kan bli fri från nästäppan.

Mer information hittar du på www.nästappa.nu eller rådfråga din doktor.



Fråga Per-Åke Lagerbäck



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



En liten fråga! Varför ska man sluta röka?

Fundersam

Om du röker och vill sluta måste du själv identifiera vad som kan motivera dig. Vanliga skäl som unga kvinnor anför till mig är de tycker att rökningen påverkar deras hy negativt, att det är "ofräscht", att de inte vill utsätta ett framtida barn för detta vare sig under fostertiden eller efter födelsen och att det är dyrt. Andra anger att de tror att det är lättare för en icke-rökare att få ett arbete vilket troligen är riktigt då alltför arbetsgivare blivit medvetna om produktionsbortfallet vid rökpauser och den förhöjda sjukfrånvaron hos rökare. Hos något äldre män och kvinnor så är också den framtida hälsan liksom hänsyn till omgivningen ett vanligt argument. Det finns också de som tröttnat på att betala för att försämra sin hälsa.

Per Åke Lagerbäck

Rökfri i tio månader

Jag har slutat att röka och det är tio månader sen. Jag undrar vad som händer i kroppen och jag har gått upp i vikt vilket jag visste att jag skulle göra. Men nu har jag svårt att gå ner i vikt trots att jag drar ner på maten. Behöver kroppen tid för omställningen, eller?

Kvinna, 52

Grattis till ett framgångsrikt rökstopp! Viss viktuppgång är vanlig i samband med ett rökstopp. Tyvärr finns inga genvägar för att gå ner i vikt. Det är minskat kaloriintag och fler kalorier ut (=ökad fysisk aktivitet) som gör att du kan minska din vikt.

Per Åke Lagerbäck

ORSAKSFAKTORER TILL RÖKNING

Min man som är distriktsläkare och jag har just diskuterat orsaksfaktorer till rökning, om man börjar röka på grund av att föräldrarna röker, att man blir påverkad av filmer, reklam, av att kamraterna röker eller om det är en människa med en viss personlig läggning som blir rökare. Dessutom diskuterar vi orsakerna till varför det numera är fler kvinnor än män som röker. Vi skulle gärna vilja veta om det finns tillförlitliga undersökningar som visar svar på dessa frågor, eller tendenser.

Intresserad

Samtliga ovanstående gäller. Tobaksbolagen är de som bäst kartlagt hur de på effektivast sätt ska få största möjliga antal kunder. I de stora rätttegångarna som varit i USA kom det fram hyllmeter om hur de manipulerat tobaken med bland annat ammoniak för att snabba på beroendeutvecklingen, hur kunder bäst rekryteras genom såväl vanlig reklam som reklam i filmer, på klädmärken etc. Ett annat sätt, som dock är förbjudet i Sverige, är att dela ut gratis cigaretter till ungdomar samt att sälja dem styckvis så att priset inte blir något hinder. Precis som du skriver finns en biologisk orättvisa såtillvida att vissa personers hjärnor synes mer benägna att anamma ett missbruk. Det finns en del som talar för att så kan bli fallet om hjärnan under fostertiden utsätts för nikotin. Tyvärr har kvinnan i olika sammanhang varit oklok nog att ta över skadligt manligt beteende som då ofta får än värre effekter på grund av den mindre kroppsstorleken och dessutom kommer nästa generation riskera att drabbas redan under fosterstadiet.

Per Åke Lagerbäck

Fråga hjälplinjen



Om en livskris eller psykiska problem. HjälpLinjen är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på www.hjalplinjen.se



SORG EFTER DÖDSFALL



Jag har haft stor sorg då min bror blev mördad 2006. Sen dess har jag tagit mycket tabletter, speciellt Imovane – ett paket med 100 tabletter tar slut på 5-6 dagar. Jag får även antidepressiv medicin, men som jag inte missbrukar. Vad händer med kroppen när jag tar så mycket Imovane, och hur ska jag klara min depression bättre?

Man, 25

Först vill jag beklaga det du har tvingats uppleva. Att förlora någon på ett så dramatiskt sätt måste vara oerhört jobbigt.

Min första tanke är om din depressi-



Vågar du prata bajs med din doktor?

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

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

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

Det kan vara livsviktigt!

Läs mer om tarmcancer på www.tarmcancerinfo.se

Fråga hjälplinjen



Om en livskris eller psykiska problem. Hjälpplinjens är en jourtelefon som erbjuder kris- och stödsamtal, råd och hänvisningar via telefon. Man kan ringa anonymt och kostnadsfritt på 020-22 00 60 eller gå in på www.hjalplinjen.se



on är en följd av sorgen du har drabbats av eller om du var deprimerad innan och att den har förvärrats? Man brukar tala om sorg som en process bestående av olika faser. Dessa faser består av en bearbetning kring det som man har drabbats av och de känslor förknippade med detta.

Enligt detta sätt att se på sorgen så är det viktigt att man är uppmärksam på processen, att man upplever att man kommer framåt i sorgebearbetningen. Det handlar inte om att glömma vad som har hänt utan att hitta ett sätt, som känns acceptabelt, att förhålla sig till det som man har gått igenom. Ett sätt att bearbeta är att prata om det som har hänt och om de känslor som detta

ETT SÄTT ATT BEARBETA ÄR ATT PRATA OM DET SOM HAR HÄNT OCH OM DE KÄNSLOR SOM DETTA HAR VÄCKT.

har väckt. Det kan hända att en person "fastnar" och då kan det vara av vikt att man får ett professionellt stöd (kurator eller terapeut) för att kunna komma vidare i sin sorgeprocess.

Du har medicin, sömnmedel och anti-depressiv, men detta räcker inte för att klara din depression och sorg. Samtalsstöd eller samtalsterapeutisk skulle kunna vara ett komplement, till den medicinska behandlingen. Ta upp det till diskussion med din läkare. Kanske finns det kurator på din vårdcentral eller så kan din läkare hjälpa dig med en remiss för en eventuell kontakt med psykolog eller terapeut.

Avseende din fråga om vad som händer med kroppen när man tar Imovane måste du prata med en läkare.

Du kan även kontakta Apoteket på 0771-45 04 50.

Nationella hjälplinjen

Fråga Kristian Jörgensen & Petra Sandberg



Om besvär från rygg och nacke, samt kroppens övriga muskler och leder. De är legitimerade kiropraktorer och arbetar på Mörby Kiropraktorklinik – www.kiropraktordanderyd.se

SMÄRTA I HANDLEDEN



Jag är en ung tjej på 19 år som för drygt ett halvår sedan gjorde en operation på Karpaltunneln i höger handled. Jag hade återkommande smärta, en vecka varannan månad, kraftig smärta vid rörelse av hand och fingrar, svagare kraft. Inga skenor eller annat hjälpte så operation var enda utvägen. Dock verkar det inte ha hjälpt helt och hållet, och smärtan blir värre och värre för varje period. Jag har tagit blodprover, röntgen och det visar inget. Vårdcentralen nämnde diskbräck i handleden. Inga smärtstillande tabletter eller gel hjälper, så jag måste gå och ha ont. Jag har också problem med ryggen, framför allt i nacken. Kotan som sticker ut mest gör oerhört ont när jag jobbar (jobbar med tungt hästarbete) och vid tryck strålar det ner längs ryggraden (det gör det även när jag jobbar, dock lite mindre). Detta har jag inte undersökt, utan jag undrar bara vad ni tror att det kan vara?

Kvinna, 19

Ibland blir man inte helt återställd efter en karpaltunnel operation. Det är svårt att få hjälp av manuell behandling också. Men du nämner att du nu även har smärta i nacken och att det strålar ut, så frågan är om det hänger ihop. Du bör få en grundlig undersökning av hela din rygg med neurologiska och ortopediska tester för att få svar på vilka nerver som är irriterade och för att därefter kunna fastställa hur man ska gå vidare.

Petra Sandberg

SMÄRTOR FRÅN LÄNDRYGGEN

De flesta kotorna är på något vis skadade i min rygg. På L4 och L5 finns ett diskbräck, likaså T6-7 - tror jag det är. Jag har sedan en veckas tid svåra smärtor från ländryggen ut i höger skinka, som går fram i höger sida av magen och ner i ljumsken och en bit ner på låret. Jag har även ett bräck på magmunnen, samt kol. Vad bör och kan jag göra? Går hos sjukgymnast varje vecka och hon kan inte förstå vad som kan vara anledningen till mina dessa smärtor. Kan inte lyfta högra benet och knappt få på mig kläder.

Kvinna, 64

Det jag undra över är hur länge sedan du fick konstaterat diskbräck på de båda ställena, är det dessa besvär som du går till sjukgymnast för? Många tror att bara för att man fått diskbräck en gång i livet så har man det livet ut och så fungerar det inte. I de flesta fall "läker" diskbräcket och man blir bra från sina besvär, kombination av manuell behandling och träning hjälper.

Det är viktigt att du få en ny status på dina besvär, det vill säga en ny undersökning. Är det tryck på en nerv i ryggen som orsakar besvären eller kan det vara något helt annat. Prata med din sjukgymnast igen och sök hjälp hos din vårdcentral eller leg. Kiropraktor - vi undersöker och bedömer vi att det är besvär som inte kan behandlas remitterar vi dig vidare.

Petra Sandberg



DOKTORN

finns nu även som taltidning!

Hämta ljudfilen på www.doktorn.com (gratis) eller ring 0770-45 71 28 för att beställa en CD endast 39 kr.



Tack till Novartis som stöder DOKTORNS taltidning

Varje år drabbas 4500 svenskar av den våta formen av Åldersförändringar i Gula Fläcken. Det är den vanligaste orsaken till svår synnedsättning hos personer över 60 år. Sjukdom utvecklas snabbt men går att hejda om behandlings sätts in i tid.

För mer information om Gula Fläcken www.raddasynen.se



Erlandsson & Bloom AB, Vidargatan 9, 113 27 Stockholm
08-648 49 00 www.doktorn.com e-post: infodoktorn.com

LUC200908376

Världsledande stegräknare
 Vetenskapligt validerade stegräknare. Rek. till hälso- och sjukvård.
 KeepWalking Scandinavia 070-403 21 91 www.KeepWalking.se
 LS2000: INGA INSTÄLLNINGAR

Fråga Ulla Hansson



Om besvär från kroppens muskler och leder. Ulla Hansson är legitimerad sjukgymnast, specialist inom ortopedisk manuell terapi och har arbetat inom yrket i 18 år. Hon är delägare i Hornstullspraktiken i Stockholm.



ONT I RYGGEN EFTER LYFT

Jag har haft ont i ryggslutet i två till tre veckor. Jag tror att det uppkom när jag hade praktik i en affär och lyfte tunga varor som skulle upp i hyllorna. Jag undrar om ni har några råd som jag kan få.

Kvinna, 23

Det kan mycket väl vara så att man efter att lyfta mycket repetativt under ett tillfälle när man inte är van vid sysslan får man ont i ryggslutet. Om man dessutom inte vanligtvis är fysiskt aktiv och tränar, är risken ännu större. Något som ibland fungerar jättebra när man är i din ålder är så kallad hyperextension eller behandling enligt ett koncept som kallas Mckenzie. Om man är i din ålder och inte har några andra problem med kroppen kan man försiktigt prova att lägga sig på magen på golvet och försiktigt trycka upp överkroppen med hjälp av armarna. Till att börja med kan man prova

att ha hela underarmen mot golvet så att ryggen inte böjs alltför extremt bakåt. Man upprepar rörelsen tio gånger och om det känns lite bättre efteråt kan man fortsätta att göra övningen flera gånger om dagen. Allra bäst är förstås om man kan få instruktion av en sjukgymnast som är inriktad på MDT.

Ulla Hansson



DISKBRÅCK

Jag har gjort röntgen och fått svar att jag i nivå C3-C4 har ett måttligt stort högersidigt diskbråck som ger viss påverkan på höger intervertebralföramen i denna nivå. Nu undrar jag om det finns någon hjälp att få? Jag har värk jämt och ständigt.

Man, 58

Jag tycker absolut att du ska söka upp en sjukgymnast som är inriktad på rörelse och stödjeorganen. Diskbråck i nacken är en vanlig diagnos för en sjukgymnast inriktad på detta område och det finns mycket hjälp att få. Behandlingen inriktar sig på smärtlindring i första hand. Själva bråcket kan man inte få att försvinna men i de flesta fall anpassar sig kroppen till det nya mekaniska förhållandet i nacken och man får allt mindre besvär av det med tiden. I några undantagsfall kan man ta bort diskbråcket med kirurgi men det är sista åtgärden då flesta "spontan läker". Med läkning menar jag här att bråcket kapslar in sig, nervstrukturer omkring bråcket anpassar sig till det nya förhållandet, bråcket blir mindre (torkar ihop) och vid enstaka tillfällen ser det ut som om bråcket kan reabsorberas, det vill säga försvinna. Ryggmärgskanalen i nacken

är dessutom ganska vid så det brukar finnas utrymme för ett diskbråck, vilket innebär att ibland när man röntgar en människa av någon annan anledning så kan man finna diskbråck som inte gett symtom.

Men du som har stora besvär behöver hjälp! Under den första jobbiga perioden (som dessutom kan vara ganska länge), kan man behandla med TENS (elektrisk stimulering som hindrar smärtsignalerna att nå hjärnan) eller akupunktur om man är väldigt irriterad. Senare eller ibland även som första behandlingsåtgärd kan man få manuell behandling såsom traktion, nervmobilisering med mera, beroende på vilka symtom och hur man reagerar på behandlingen. Till sist men ibland ganska tidigt i behandlingen, kan man få ett träningsprogram. Även i den första mest smärtsamma fasen brukar det kännas bra med exempelvis promenader som ökar cirkulationen, men att springa och simma fungerar oftast sämre. I löpning blir det för mycket kompressionkrafter i nacken och i simning böjer man nacken bakåt så det blir trängre där diskbråcket i de allra flesta fall sitter.

Ulla Hansson

alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

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

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

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

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

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

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

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

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom? Orsaker. Symtom. Diagnos.

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

VÅGA PROVA NÅGOT NYTT!



DRAGONKYCKLING

Franska smaker i lättlagad krämig kyckling.



Ingredienser

4 port
4 kycklingfiléer, ca 500 g
smör
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
½ dl vatten
2 tsk dragon
1 hönsbuljongtärning
1 dl Arla Köket riven ost gratäng
2 msk hackad persilja eller dragon

Gör så här

Skär varje kycklingfilé i tre bitar på längden. Bryn dem i smör i en stekpanna. Vispa ihop crème fraiche, vatten, dragon och smulad buljongtärning i en gryta. Lägg i kycklingen och låt den koka cirka fem minuter under lock. Strö över ost, persilja eller dragon. Servera med kokt potatis och kokta morötter.

GRÖNSAKSGRATÄNG MED ROSMARIN

Vitlöksälskaren blandar ner några skivade vitlöksklyftor före gräddningen.

Ingredienser

4 port
2 zucchini, ca 600 g
2 paprikor i olika färger
några kvistar färsk rosmarin
1 msk smör- θ rapsolja
2 tsk gourmetsalt
2 ½ dl Kelda lagalätt
3 ägg
1 ½ dl Arla Köket riven ost mager
2 krm salt

Servera med:

200 g rökt skivad skinka

Gör så här

Sätt ugnen på 250°. Skär zucchini i skivor. Kärna ur och skiva paprikan. Lägg grönsaker och rosmarin i en smord ugnssäker form. Ringla över smör- θ rapsolja och strö över gourmetsalt. Stek i mitten av ugnen cirka tio mi-



nuter. Sänk ugnsvärmen till 200°. Vispa ihop gräddmjölk, ägg, ost och salt. Häll blandningen över grönsakerna och tillaga i ugnen 25-30 minuter tills äggstanningen stelnat och fått vacker ljusbrun färg. Servera med rökt skinka och bröd.



GREKISK FISKGRATÄNG

Med fryst fisk hemma kan du enkelt förflytta dig till varmare breddgrader. Här med lite Apetina och tomatsås.

Ingredienser

4 port
600 g fiskfilé eller sej
3/4 tsk salt
1 krm peppar
2 tsk oregano

1 dl svarta oliver med kärnor
100 g smulad Apetina
2 ½ dl Kelda sås
Tomato Treat

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Tina fisken. Lägg den i en smord ugnssäker form. Krydda med salt och peppar. Strö över oregano, oliver och smulad ost. Häll på såsen. Gratinera i mitten av ugnen cirka 25 minuter. Servera med kokt ris och grönsaker.

FRYST LINGONCHEESECAKE

En glassig dessert med sötsyrlig lingonkaraktär och frasigt täcke.

Ingredienser

8-10 bitar
3 ägg
1 ½ dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

1 ½ dl rårörda lingon
250 g Arla Köket Kesella® kvarg
3 dl Arla Ko® vispgrädde
6 digestivekex
½ dl lingon

Gör så här

Dela äggen. Vispa ihop äggulor, florsocker, vaniljsocker, lingonsylt och kvarg. Vispa grädden och blanda med lingonsmeten. Vispa vitorna i en ren bunke och vänd ner i smeten. Häll smeten i en vid, rund form. Krossa kexen och smula dem över smeten. Frys i fyra till fem timmar. Låt cheesecaken stå i kyl runt en timme innan servering. Garnera med lingon.



KÄLLA: ARLAKÖKET



**BLOSSOM
TANTON:**

*Hälsa är
frihet*

Melodifestivalen, programledare för Topphälsa och coach är några av de saker Blossom har sysslat med på senare år. Hon gillar att tänka i sundhetens tecken, för att behålla en god hälsa. Man ska ha inställningen av att unna sig motion och äta bra, för sin egen skull, inte för att man "måste", menar hon.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Blossom kommer in i restaurangen från kylan ute, som en riktigt frisk fläkt. Med glimten i ögat och en positiv aura slår hon sig ner vid bordet. Det serveras vegetarisk mat med färska råvaror och det vattnas i munnen av doften från den egenlagade maten.

– Jag är inte vegetarian, men har praktiserat här för att lära mig mer om tillagningen, säger Blossom. Min familj gillar och äter mycket vegetariskt, även om vi tycker om mat från hela världen. Det viktigaste för mig är att maten är hemlagad, med färska råvaror och det får gärna vara kryddstarkt. Lightprodukter hittar man inte i mitt skafferi.

Fokus ligger på att variera maten utifrån säsong snarare än att ha specifika favoriträtter. Blossom lagar hellre storkok som man kan äta flera gånger, än att använda halvfabrikat för att man inte hinner fixa middagen.

– Förr hade man inte råd att köpa godis eller färdiglagad mat, men idag när de flesta har mer pengar, är bekväma och stressade, gör man ofta sämre val.

På somrarna brukar hon träna mycket och komma i form, inför hösten och vintern, då hon jobbar mer och har mindre tid till egen träning. Tyvärr fick Blossom ledband i både tumme och ena foten avslitet förra sommaren och kunde helt enkelt inte träna som hon tänkt.

– Det var tufft mentalt, men då var det bara att gilla läget och försöka göra meditativ yoga och pilates istället och vila mycket. Under hösten har jag sakta men säkert kommit igång att jogga och nu är jag helt klart på G igen.

Blossom är en riktig rocktjej från början och dansade även en hel del som ung. När ryggproblemen kom växte intresset för hälsa och välbefinnande. Som aerobinstruktör, personlig tränare, yogainstruktör, coach och så småningom programledare för "Toppform", har hon blivit en riktig "friskusförebild" för hela svenska folket.

Namn: Blossom Tainton Lindquist.

Ålder: 47 år.

Familj: Maken Hans och söner Kevin, Robin och Elliot.

Bostad: På söder i Stockholm.

Yrke: Artist och fitnesskonsult.

Otippat: Hon började rida förra året och kom tvåa i "stjärnornas hopptävling".

Afro-Dite skulle kunna tänka sig att sjunga i melodifestivalen fler gånger

– Idag föreläser jag, jobbar med coaching och leder träningsresor.

Kayo, Gladys och Blossom hade känt varandra ett bra tag och funderat på att göra något tillsammans, när de fick möjligheten att delta i melodifestivalen 2002 och vann med låten "Never let it go". Då och då gör Afro-Dite fortfarande spelningar, men var och en har även fullt upp på sitt håll.

– Vi skulle kunna tänka oss att sjunga i melodifestivalen fler gånger och kanske kommer vi ut med en ny platta så småningom.

När livet snurrar på i högt tempo är det desto viktigare att ta sig egen tid, för återhämtning.

– Jag går gärna på massage eller åker till landet med hunden (flatcoated retriever), läser böcker och promenerar. Annars kan även bilåkande kännas avkopplande för mig – då sätter jag på bra musik och diggar.

Spikmattan är en annan stor favorit för att slappna av.

– Blodcirkulationen sätter igång och det är så skönt att man nästan somnar – jag gillar den skarpt.

Vad är hälsa för dig?

– Hälsa för mig är lika med livet, säger Blossom. Man har ju alltid hälsa med sig, antingen bra, mindre bra eller riktigt dålig. Den finns med oss hela livet och man kan göra egna val som påverkar den. Man kan alltid göra något positivt för hälsan. Det går dessutom snabbare att återhämta sig om man har levt hälsosamt. Ohälsa göra oss ofta tvungna att tacka nej, att inte kunna göra allt vi kanske skulle önska att vi kunde göra.

– Bra hälsa är frihet för mig. Det fick jag känna på efter min diskbräcksoperation, då jag var mer eller mindre orörlig en tid. Jag kände mig som om jag vore 80 år - orörlig och trött. Att min yngsta son då bara var ett år gjorde inte saken bättre. Det var en sorg att inte kunna göra vissa saker med min son som jag annars skulle ha tagit för givet. Ju mer rörligheten och hälsan kom tillbaka, desto mer fri kände jag mig – och yngre.

Som coach gäller det för Blossom att hitta in till individen och ofta talar hon om det positiva och att små förändringar kan göra stort. Allt hon begär är att man lägger in ettans växel, för sen går det ofta av bara farten. Ibland är hon rätt person, som ger rätt råd, vid rätt tillfälle, men ibland funkar det inte.

– Självklart kommer det att gå upp och ner, men det är så livet är och det

Försök att se det positivt med träning och att äta sunt

måste få vara ok, menar Blossom. Däremot kan man fortsätta att göra bättre val än tidigare, om man vill må bra. Man kan välja att göra som man brukar, äta två chipspåsar, eller att göra annorlunda – må dåligt ett tag och istället göra något annat för att distrahera de negativa tankarna och suget. Som att städa kökslådorna eller rensa garderoben, istället för att tröstäta.

Många frågar Blossom vad de kan äta istället för godiset, när de känner suget.

– Jag menar att man inte ska äta något alls utan göra någon aktivitet istället – annars finns ju beteendet kvar och då är det lättare att åka dit på en chokladkaka vid något annat tillfälle.

Många är tyvärr hellre bekväma och väljer att tycka synd om sig själv, istället för att göra något åt sin situation, menar Blossom. Med ganska enkla medel kan man ofta få till en positiv förändring. Att tvinga sig till gymmet för att träna och ha en negativ inställning, är dömt att misslyckas. Man måste först gilla sig själv, varje gram av sig själv.

– Försök att se det positiva med träning och att äta sunt. Det ska kännas som en belöning, inte ett straff, avslutar Blossom innan hon ska vidare på nästa spännande uppdrag.



Blossoms 4 hälsotips

Sömn – viktigt för återhämtning och att hålla immunförsvaret på topp. Det är dessutom det bästa skönhetsstipset. Vissa behöver mer vila än andra.

Röra på sig – träning ska ge mer energi än det tar, lagom är bäst. Man kanske inte alltid tycker att det är kul i början, men våga vara nybörjare och upptäck nya saker, så blir det roligare så småningom.

Kost – fokus ska vara på att handla bra råvaror och laga maten från grunden. Prova dig fram för vad just din kropp mår bra av, mer eller mindre mängd kolhydrater/proteiner. Idag är vi alltför bekväma och överkonsumerar ofta.

Magen ska fungera bra – det är ett enkelt sätt att ta reda på om man äter balanserat och rätt. Bli expert på matsmältningen – svaret finns hos dig själv, inte på löpsedlarna om den "nya dieten". Lyssna på din egen kropp istället.



VET DU OM ATT SVÅR GRÄSPOLLENALLERGI KAN BEHANDLAS REDAN NU?

De flesta som har gräspollenallergi behandlas med antihistamin eller olika typer av steroider som t ex nässpray. Om du är allergisk mot gräspollen och inte är nöjd med din behandling, fråga din doktor efter behandlingsalternativ eller gå in på www.pollenkoll.se för att uppdatera dig.

Läs mer om aktuella behandlingar

pollenkoll.se

ATJOO!!!

NU ÄR DET VÅR IGEN

Äntligen kommer våren – den som de flesta ser fram emot när vintern lider mot sitt slut. Men vad många inte tänker på är att med våren kommer även pollenallergin för cirka 20 procent av befolkningen. För dessa pollenallergiker väntar en jobbig tid som i värsta fall varar ända till sen höst.

TEXT | PERNILLA BLOOM

Det är upp till en femtedel av tonåringar och vuxna som drabbas av pollenallergi, med symtom från ögon, näsa, luftvägar och hud. Det drabbar främst tonåringar och ofta minskar symtomen i övre medelåldern och kan till och med försvinna helt, även om sjukdomen finns kvar latent. Faktorer i både arvet och miljön ligger bakom. Antalet personer med pollenallergi har ökat de senaste 20 åren. Orsaken till ökningen är oklar.

Vid allergi reagerar kroppen på något ämne såsom pollen, pälsdjur eller kvalster. Vid kontakt med till exempel pollen (frömjöl) släpper kroppen ut ämnet histamin, vilket ger en allergisk reaktion. Man får symtom som att ögon och näsa börjar rinna, klia och att man får nys attacker. Man kan känna sig trött och hängig, men har inte feber som vid en vanlig förkylning. I vissa fall kan problem med luftvägarna (astma) uppstå.

Runt 40 procent av allergikerna i Sverige är överkänsliga mot pollen. Det handlar oftast om pollen från lövträd, främst björk, al och hassel samt gräs



Pernilla är pollenallergiker sedan unga år.

och gråbo. Eftersom växterna blommar och spricker ut vid olika tidpunkter kan pollenallergiker få besvär från tidig vår till sen höst. Hur kraftig den allergiska reaktionen blir beror på hur mycket pollen man utsätts för och det kan variera från dag till dag och från år till år. Även förkylning, stress eller trötthet kan göra reaktionen starkare.

Min upplevelse av våren

Plötsligt börjar nysningarna komma och det kliar fasansfullt i ögonen – ja just det, våren är här. Tänk att ett år går så fort och att minnet kan vara kort ibland. Att boka tid hos husläkaren i

god tid före våren, för att få receptbelagda allergiläkemedel utskrivet inför varje pollensäsong, glöms lätt bort. Jag har varit allergiker sedan barnsben, så långt jag kan minnas. Det började med eksem och mycket torr hud och byggdes så småningom på med allergi och då främst mot djur och björkpollen.

Från första till sjätte klass minns jag att vårarna var tuffa. Medicinerna som fanns då gjorde oss allergiker trötta. Lägg sen till att den inflammatoriska processen i kroppen, på grund av allergin, också kan ge trötthet. Det är ett under att jag lärde mig något över huvudtaget, dessa vårar.

Idag finns nyare mediciner som ska ha färre biverkningar och det finns dessutom fler olika preparat att prova. Det finns allt ifrån receptfria tabletter, nässprayer och ögondroppar som man kan börja med till starkare medel på recept. Om du misstänker att du är allergisk mot pollen och receptfria läkemedel inte hjälper bör du vända dig till din husläkare som kan göra en allergiutredning.

Under gymnasie- och universitets-

studierna försvann alla symtom och jag glömde bort hur det var att nysa stup i kvarten, varje vår. Men plötsligt en vår, ett år med mycket pollen, började ögonen att klia och svullna upp till två tennisbollar (ja, ja, snarare som två små pingpongballar, men det kändes som tennisbollar). Jag förstod först inte vad det var och åkte in till akuten, där jag fick en kortisonspruta mot överkänslighet mot pollen – mina allergisymtom var tillbaka.

Efter alldeles för många jobbiga vårar, då jag mer eller mindre försökt att hålla mig inomhus den värsta tiden, som för mig är från april till och med juni, tog jag beslutet att genomgå allergivaccination (se faktaruta). Att vår efter vår känna mig mer eller mindre sjuk dagligen är inte kul – våren är ju en underbart härlig tid. Jag vill inte ”missa” en endaste vår till. Då jag påbörjade allergivaccinationen i höstas, kommer denna vår inte att bli symtomfri, men en förhoppning om en något mildare allergisäsong finns förstås.

Snart kan jag börja längta till våren igen!

Håll koll på pollen

SMHI: www.smhi.se

Naturhistoriska:
riksmuseet www.nrm.se



Så kan allergin behandlas

Man kan börja använda receptfri medicin som innehåller antihistaminer och som hindrar histaminet från att irritera i ögon och luftvägarna. Det finns i tablettform, som ögondroppar och nässpray. Nässpray med kortison minskar irritationen i slemhinnan och fungerar bra mot nästäppa. Känner man sig inte bättre efter att ha behandlat sig själv regelbundet i två till tre veckor bör man kontakta vårdcentralen. Det finns även receptbelagda läkemedel som kan ha bättre effekt.

Allergenspecifik immunterapi (ASIT)/Allergivaccination

Ett allergen är ett antigen som orsakar allergi. Allergenspecifik immunterapi (ASIT), även kallad allergivaccination eller hyposensibilisering är en behandlingsprocess som kan användas vid behandling av allergier. Om man har svåra besvär under hela

pollenperioden och andra läkemedel inte fungerar, kan man efter utredning få remiss till allergimottagning, som utför ASIT. Behandlingen sker via en injektion av det ämne (björk, gräs, gråbo), som ger överkänslighetsreaktion. Vaccinationen upprepas en gång i veckan i cirka sju veckor, då man efter hand ökar mängden av ämnet som sprutas in. Därefter ska man tillbaka för att få full dos var åttonde vecka under de närmaste tre till fyra åren. Det finns även så kallad sublingual immunterapi, där behandling ges i form av en grästablett under tungan. Tabletten ges på specialistmottagning, för att så småningom kunna tas hemma, varje dag under två till tre år.

ATJOO!!!

.. Så tar du hand om **KÄNSLIG MAGE**

För inte så länge sedan ansåg många läkare att psykisk stress och en nervös läggning var den främsta orsaken till "magkatarr", magsår och orolig tarm. Idag har forskarna flera andra förklaringar till varför det kniper, svider, bullrar och värker – och flera råd om hur vi ska bli av med besvären.

TEXT | SUSANNA HAUFFMAN

En stor del av Sveriges befolkning (25-30 procent) upplever ständigt eller periodvis så svåra besvär från sin mage och tarm, att deras livskvalitet blir kraftigt försämrad.

Besvären består framför allt av sugningar och sveda i magen, halsbränna, illamående, gasspänningar, buller och uppkördhet, smärtor och kramper, diarré och/eller förstoppning.

Inflammatoriska tarmsjukdomar (IBD, Inflammatory Bowel Disease) delas upp i

- Crohns sjukdom
- Ulcerös kolit (eller proktokolit)
- Obestämd kolit (inflammation i tjocktarmen som varken är typisk för Crohns eller Ulcerös kolit).

Vilka är då skillnaderna mellan dessa sjukdomar?

Crohns sjukdom kan drabba vilken del av mag-tarmkanalen som helst, från munslemhinnan ända ner till ändtarmen. Vanligast är att inflammationen sitter i nedersta delen av tunntarmen och första delen av tjocktarmen. Ibland drabbas bara den ena av tarmarna, antingen tunntarmen eller tjocktarmen. I vissa fall kan ändtarmsöppningen bli inflammerad, däremot är det mer sällsynt att sjukdomen drabbar matstrupen, magsäcken eller tolvfingertarmen.

De sjuka, inflammerade partierna sitter oftast fläckvis, med friska partier av slemhinnan däremellan.

Crohns sjukdom kommer i perioder som är olika långa, så kallade skov. De flesta har lugna perioder mellan attackerna, då de är nästan eller helt besvärsfria. Skoven är ofta tätast och svårast de första åren.

Huvudsymtomet vid Crohns sjukdom är diarréer – ibland blodblandade - flera gånger om dagen, och att avföring ibland läcker ut genom ändtarmsöppningen. Man har ofta feber och sjukdomskänsla, man blir trött och går ofta ner i vikt, eftersom kroppen får svårare att ta upp näring från maten.

Det kan bildas hål i tarmväggen, som gör att det samlas var i bukhålan och i tunna gångar, fistlar. Detta ger ibland magsmärter, och man får ofta ont i magen när man har ätit, eftersom avföringen får svårare att passera när det blir ärrbildningar i tarmen.

I en del fall gör Crohns sjukdom så att även andra delar av kroppen drabbas av inflammation, vanligen leder, ögon eller hud.

I Sverige ökar fallen av inflammatorisk tarmsjukdom. Varför vet man inte säkert. ▶





Troligen är det en kombination av både arv och miljö som orsakar Crohns och Ulcerös kolit.

Kvinnor och män drabbas ungefär lika ofta. Det vanligaste är att sjukdomen debuterar när man är mellan 18 och 30 år, men man kan drabbas i alla åldrar.

Ulcerös kolit betyder sårig inflammation i tjocktarmen. Till skillnad från Crohns drabbar ulcerös kolit alltid ändtarmen och kan sträcka sig högt upp i tjocktarmen, ända upp till tunntarmen. Ännu en skillnad är att ulcerös kolit ger inflammation enbart i slemhinnan, inte längre in i tarmväggen. Inom det sjuka området i tarmen är hela slemhinnans yta skadad.

Ulcerös kommer också i skov, då man har diarréer, ofta blodblandade, flera gånger om dagen och ofta även på natten. Avföringen är nästan alltid blandad med blod eller slem. Magsmärtor och feber förekommer. Ofta kommer sjukdomen smygande under en tid innan den blir akut.

Även vid Ulcerös kolit kan man få problem med lederna, hudförändringar och inflammationer i ögon och lever.

Sjukdomen finns ofta i familjen

Troligen är det en kombination av arvsanlag och yttre miljöfaktorer som orsakar Crohns sjukdom och Ulcerös kolit.

Man har hittat en genetisk störning hos cirka 20 procent av alla som har Crohns sjukdom och man letar efter fler sådana genetiska störningar. Den ärftliga komponenten är starkare vid Crohns än vid ulcerös kolit.

Både Crohns och Ulcerös kolit är så kallade autoimmuna sjukdomar, immunförsvaret är stört och angriper kroppens egna vävnader. Vad som orsakar den störningen vet man inte säkert.

BEHANDLING:

När det gäller behandling av inflammatoriska tarmsjukdomar har det hänt oerhört mycket under de senaste tio åren. Behandlingen av de två sjukdomarna Crohns och Ulcerös kolit är i princip densamma:

- I första hand ges kortison för att häva den akuta inflammationen.
- Symtomdämpande medicin, exempelvis mot diarré.
- Ibland krävs antibiotikabehandling.
- Antikroppar mot inflammatoriska molekyler.
- Standardbehandling är tiopuriner (Imurel, azatioprin och purinethol). 60-70 procent får god effekt. Kräver att man tar prover regelbundet, på grund av vissa biverkningar.
- Ett annat basläkemedel är cellhämmande medel som påverkar immunförsvaret.
- TNF-alfahämmare är en typ av läkemedel som kommer att ha en plats i medicinhistorien. För första gången har man

www.doktorn.com

ett medel som träffar inflammationsprocessen ”mitt i prick”, går in och hämmar den.

- Operation för vissa med Crohns sjukdom.
- En metod som befinner sig på försöksstadiet är leukocyt-aferes-behandling, en sorts ”dialys” eller blodrening. I flera fall har den visat sig göra patienter med Crohns och Ulcerös kolit symtomfria under lång tid.

”Irritabel grovtarm”

Colon irritabile (det internationella namnet är IBS, Irritable Bowel Syndrome) kan omfatta hela mag-tarmkanalen. Man har knip och smärtor, ofta omväxlande förstoppning och diarré.

Under långa perioder kan tarmen fungera bra och ”hålla sig lugn”, men plötsligt blir symtomen värre igen.

Tidigare har man trott att ”irritabel tarm” är en så kallad psykosomatisk sjukdom – orsakad av psykisk stress.

Greger Lindberg, överläkare vid Gastrocentrum på Hud- dinge Universitetssjukhus, berättar:

– Det har gjorts omfattande forskningsstudier både i Sverige och andra länder, och mycket tyder på att de ofta svåra symtomen kan ha flera orsaker:

- Förändrad rörlighet hos tarmen. De normala samman- dragningarna i tarmen (som ska föra avföringen framåt) kan utlösa kramper, som orsakar smärtor, diarré eller förstopp- ning.
- Ökad känslighet mot den utvidgning av tarmen som or-

sakas av gaser under matsmältningen. Tarmen kan inte riktigt anpassa sig till trycket, och reagerar med smärta och kramper.

- En inflammatorisk process i tarmens nervsystem. Denna inflammation kan ha uppstått efter en svår maginfektion (ex-empelvis ”maginfluensa” eller bakterieinfektion). Infektionen startar en reaktion i tarmens immunförsvaret, och sedan blir inflammationen så att säga kvar i tarmväggen och slemhin- nan.

Troligen finns det även en ärftlig faktor i den här sjuk- domsbilden. Det är ganska vanligt att IBS förekommer hos flera medlemmar i samma familj. Symtomen debuterar vanli- gen mellan 20 och 30 år.

Kan man bli helt botad från IBS? Det finns ännu inga botande läkemedel, men flera som lindrar symtom som förstoppning, uppblåsthet, och diarré. Antidepressiva medel i mycket låg dos hjälper många med smärtor och diarré.

Men en ändrad livsstil kan ofta göra mycket till för att lindra symtomen:

- Lugn och ro vid måltiderna. Tarmen mår bra av att man äter litet och ofta, och lagom med grönsaker. För dem som har mest besvär med förstoppning kan kostfiber ha bra effekt, men de som besväras mest av diarréer och smärta kan istället bli sämre. Vissa födoämnen kan periodvis göra besvären värre, ibland är det kanske mjölkprodukter, ibland frukt. Ofta ”hård- smälta” grönsaker med fibrer, exempelvis sparris och bönor.

Fettrika måltider gör att rörligheten i magsäck och tunn- tarm minskar. ▶

Känner du igen dig i de här fyra kriterierna? Då kan du ha Restless Legs Syndrom (RLS)!

1. Har du starkt behov av att röra på benen, ofta med obehagskänsla i benen?
2. Upplever du obehagskänslorna under perioder av inaktivitet?
3. Upphör behovet att röra på benen helt eller delvis i samband med rörelse?
4. Ökar behovet att röra på benen/obehagskänslorna på kvällen/natten?

Läs mer på www.rls.nu och tala med din läkare.



Box 47608, 117 94 Stockholm
08-721 21 00 | www.boehringer-ingelheim.se



www.rls.nu

• Lyd tarmens signaler. Om man låter bli att gå på toaletten när tarmen signalerar att den vill tömmas, kan man störa och bryta upp det känsliga reflexspel som råder i tjocktarmen.

• Motionera. IBS-drabbade som rör på sig regelbundet har mindre besvär, visar studier.

• Probiotika. Lactobaciller kan minska symtom som uppsvullenhet och smärtor.

• Kognitiv beteendeterapi, KBT, och hypnosbehandling har visat fina resultat. Fråga din doktor vart du kan vända dig. Hypnosbehandling finns bland annat på Ersta sjukhus i Stockholm.

Magsår, som på latin heter *ulcus*, är egentligen två olika sjukdomar:

• sår i magsäcken

• sår i tolvfingertarmen (vanligast)

För inte så länge sedan ansåg många läkare att psykisk stress och en nervös läggning var den främsta orsaken till magsår och ”magkatarr”. Idag har forskarna flera andra förklaringar, säger Ragnar Befrits, docent och överläkare vid Gastrocentrum Medicin på Karolinska Universitetssjukhuset Solna.

När det gäller magsårssjukdom har man visat att de i 80-90 procent av fallen orsakas av en bakterie, *helicobacter pylori*. Man får i sig bakterien via munnen, och det sker ofta redan i barndomen.

Många bär på magsårskoloniserad *helicobacter pylori* (i Sverige cirka 30 procent, i Turkiet runt 90 procent). Varför alla inte får magsår (cirka 20 procent) är oklart, säger Ragnar Befrits.

Helicobacter pylori skyddar sig mot den starka syran i magsäcken genom att producera ett enzym, ureas, som mäts för att ställa diagnos.



BEHANDLING:

Behandlingen består oftast av en kombination av två sorters antibiotika plus en medicin av typen protonpumpshämmare (Losec, Lanzo, Nexium), för att minska mängden saltsyra i magsäcken. Ett magsår kan visserligen läka utan att bakterien tas bort, men risken för återfall är ganska stor om bakterien finns kvar.

90-95 procent blir av med bakterien efter en veckas behandling, säger Ragnar Befrits. Man kan få återfall, men det är ovanligt i Sverige.

De fall av magsår som inte beror på *helicobacter* orsakas till största delen av läkemedel, främst NSAID (värk- och inflammationshämmande medel).

Reflux-sjukdom

Nästan alla människor har halsbränna ibland. Det kan läcka upp litet surt maginnehåll efter en måltid eller när vi går och lägger oss. Men normalt brukar salivproduktionen då öka och skölja ner det sura innan det hinner irritera eller skada matstrupens slemhinna.

Övre magmunnen – övergången mellan matstrupe och magsäck – fungerar som en klaff som ska släppa igenom mat och dryck ner till magsäcken, men sedan vara stängd så att ingenting kan komma upp motsatt väg. Men detta system fungerar inte alltid perfekt. Av olika anledningar kan sur magsaft läcka upp till matstrupen.

Refluxsjukdom, inflammerad slemhinna i matstrupen, orsakas av halsbränna som pågår så länge att matstrupens slemhinna blir skadad.

Den som lider av svårare halsbränna vet att det kan göra väldigt ont. Så ont att man kan tro att man drabbats av en hjärtattack. Man kan känna en brännande smärta bakom bröst-

benets nedre del, en smärta som sprider sig upp genom bröstskåpet och ibland upp mot käkarna.

Rökning och övervikt ökar risken

Magnus Nilsson är specialitäläkare i kirurgi och arbetar vid Karolinska universitetssjukhuset Huddinge, med ett särskilt intresse för refluxsjukdom och halsbränna.

Det finns en ärftlig faktor som kan göra att man har en ökad benägenhet att få svår halsbränna, berättar Magnus Nilsson.

– Sedan finns det olika riskfaktorer som kan ge besvär. Rökning är en riskfaktor. Nikotinet förslappar magmunnen, försämrar rörligheten (tömningshastigheten) i både matstrupen och magsäcken och påverkar produktionen av sur magsaft.

– Övervikt och reflux hänger ihop, speciellt hos kvinnor. I våra studier har vi sett att risken är ännu större hos överviktiga kvinnor som tar hormonpreparat, säger Magnus Nilsson. Enkelt uttryckt kan man säga att magmunnen blir slappare hos kvinnor med övervikt och östrogenbehandling.

Om refluxbesvär debuterar sent i livet och håller i sig bör man tala om det för en doktor, säger Magnus Nilsson. Det kan i vissa fall vara tecken på allvarlig sjukdom i magen.

För att ta reda på orsaken till magbesvär görs ofta en gastroskopi. Gastroskopet visar hur det ser ut i matstrupen, magsäcken och tolvfingertarmen.

Läkemedel lindrar

Den som har sura uppstötningar och halsbränna kan ha god hjälp av syrahämmande medel. Den som har halsbränna då och då kan ta ett medel som neutraliserar magsyran och ger snabb men relativt kortvarig effekt, till exempel Novalucol eller Rennie.

Ett annat alternativ är så kallade H2-blockerare som minskar produktionen av magsyra i 9-12 timmar, till exempel Pepcid eller Zantac. Den som har halsbränna flera dagar i följd kan ta H2-blockerare eller så kallade protonpumpshämmare som Losec, Nexium, Lanzo eller Pantoloc. Vissa finns numera receptfritt och minskar syraproduktionen i upp till ett dygn. Man bör helst inte använda receptfria magmediciner för tillfällig symtomlindring av halsbränna mer än några veckor i rad utan att kontakta läkare.

Operation ger bra resultat

Det finns personer som inte får tillräcklig lindring av mediciner, utan har så svår reflux att när de lutar sig framåt eller lägger sig ner så rinner magsäcksinnehållet upp i matstrupen. De har oftast ett så kallat hiatusbräck, och då återstår operation, berättar Magnus Nilsson.

– Bräcket är en vidgning i mellangärdet där matstrupen går igenom. Operationen görs med titthålskirurgi. I Sverige gör vi ungefär 1 500 sådana operationer om året. Man får gå hem dagen efter, har litet svårt att äta vanlig mat under några veckor, men sedan brukar man vara livslångt bra och slippa mediciner.

www.doktorn.com

Så ska det smaka!

MixWell underlättar tillvaron för dig som äter **glutenfritt**.

I vårt sortiment finns färdiga mixer för grova bröd, goda våfflor, lättgjorda bullar och mycket mer.

Alla produkter görs utan konstiga tillsatser, allt för att göra det så bra och nyttigt som möjligt.

Produkterna finns hos ICA, COOP, City Gross, Vi Butikerna och Apoteket

För recept och information: www.mixwell.com



Tel 021-350960 • Fax 021-301262
Saltängsvägen 34, 721 32 Västerås
www.mixwell.com



ILCO är en ideell intresseorganisation vars målgrupp är alla med en sjukdom eller missbildning i urinvägar och/eller tarmsystem oavsett om de för närvarande är stomi/reservoaropererade eller inte samt naturligtvis även alla anhöriga och övriga intresserade.

Vi har en omfattande verksamhet där bl.a. gemenskap, stöd för våra medlemmar, bevakning av våra intressen och informationsaktiviteter är viktiga och självklara inslag.

Välkommen att besöka vår nya webbplats: www.ilco.nu



ILCO
Riksförbundet för stomi- och reservoaropererade

Box 1386, 172 27 Sundbyberg Tel: 08-546 40 520

Testa din mage med sex frågor

Det här testet, GerdQ, finns på www.magskolan.se. Du ska utgå från den senaste veckans upplevelser och besvara följande sex frågor. Du kan sen diskutera svaren med din läkare.

1. Hur ofta har du haft en brännande känsla bakom bröstbenet (halsbränna)?
2. Hur ofta har du känt maginnehåll (fast eller flytande) röra sig uppåt mot halsen eller munnen (uppstötningar)?
3. Hur ofta har du haft smärta mitt i den övre delen av magen?
4. Hur ofta har du känt dig illamående?
5. Hur ofta har du haft svårt att sova gott på grund av halsbränna och/eller uppstötningar?
6. Hur ofta har du tagit någon receptfri medicin mot halsbränna och/eller uppstötningar utöver vad din läkare har sagt att du ska ta (till exempel Losec, Omeprazol, Pepcid, Novalucol, Rennie, Samarin)?

Elektromagnetism vid behandling

Elektromagnetism är fysiken i ett elektromagnetiskt fält som utövar en kraft på partiklar som bär en elektrisk laddning. Fältet påverkas av närvaron och rörelserna hos dessa partiklar.

TEXT | THOMAS KJELLSTRÖM

Hans Christian Örsted, fysiker och kemist, (1777-1851) på Langeland i Danmark) förberedde en föreläsning, kvällen den 21 april 1820. Då märkte han att en kompassnål avvek från den magnetiska nordpolen när han satte på och stängde av ett batteri i närheten. Han visade sålunda och förstod att det fanns ett samband mellan elektricitet och magnetism. Senare finns även andra kända namn vad gäller förståelsen av fenomenet, som Ampère, Faraday, och Hertz. Inom medicinen har elektriska strömmar varit känt sen slutet av 1700-talet. Under årens lopp har elektricitet och magnetism fångat människor och många har försöjt sig på diverse förespeglingar om botande och/eller läkande med magnetism. Elöverkänslighet och mobiltelefoners påverkan på liv och hälsa är också uppmärksammat.

Helt allmänt kan man gärna framhålla att de medicinska effekterna av elektromagnetism är väldigt dåligt uppmärksammat och vetenskapligt studerat. Om man inte nöjer sig med påstående att någon sett någon bli bra med aktuell behandling så får man dyka ner i den vetenskapliga litteraturen och se vad som faktiskt är visat. Helst

ska det då vara visat så att man har en grupp av individer med ett visst besvär eller sjukdom.

Gruppen delas på ett slumpmässigt sätt i två grupper varav den ena utsätts för terapi som man tror är aktiv och den andra med en mycket liknande terapi, som man helst ska veta är inaktiv (placebo), så kallad randomiserad placebokontrollerad studie.

Detta förfaringssätt lämpar sig alldeles utmärkt för studier av effekterna av elektromagnetism, men det är ändå ganska få studier gjorda. Det finns många fallrapporter, det vill säga man ger behandling och det hjälper/hjälper inte. Vidare är det så att studierna måste hålla en viss kvalitet i upplägg, genomförande och statistik för att anses vetenskapligt trovärdiga.

Nacksmärtor

Nackvärk är vanligt, handikappande till invalidiserande och kostsam. Här finns en del studier som är sammanställda, publicerade och granskade av ett seriöst och välkänt institut (Cochrane). Man granskade effekten av elektrobehandling på smärta, invaliditetsgrad, patienttillfredsställelse och total effekt på nacksmärtor. Man granskade 18 smärre

studier med totalt 1043 patienter med nacksmärta.

Av de studerade behandlingarna, visade pulserande elektromagnetisk fältbehandling (PEMF), repetitiv magnetisk stimulering (rMS) och transkutan elektrisk nervstimulering (TENS) bättre effekt än placebo. Övriga tekniker hade ingen påvisbar effekt. Tyvärr är studierna av låg till mycket låg kvalitet och därför är slutsatsen den att dessa typer av behandling kan vara bättre än placebo men att inga slutsatser kan dras förrän fler studier av bättre kvalitet och mer preciserad standardisering finns. (1)

Nervsmärtor vid diabetes

För att studera effekten av lågfrekvent pulserad elektromagnetiska fälts inverkan på att minska nervsmärtor (neuropati) hos diabetiker samt att se efter om sömnen blev bättre hos diabetiker med perifer neuropati, valde man ut 225 patienter. Dessa delades in i två grupper där den ena fick aktiv och den andra inaktiv behandling.

Den aktivt behandlade gruppen visade en tendens mot förbättring endast på perifer neuropati men ingen förbättring alls på de andra mätvariablerna. Slutsatsen blir sålunda att det saknas påvisbar

*Under årens
lopp har
elektricitet och
magnetism
fångat
människor*

Generellt kan man påstå att behandling med elektromagnetiska fält inte har några kända biverkningar

effekt i denna studie av behandling mot diabetisk neuropati men författarna föreslår att det kanske skulle bli effekt om man använde en annan dos, längre behandlingstider och om man hade fler patienter (av betydelse för statistiska beräkningar). (2)

Artros i knät

Det finns en samlad bedömning av nio studier på totalt 483 patienter som utvärderar effekten av pulserande elektromagnetiska fält vid behandling av artros i knän. Studierna var alla randomiserade, placebokontrollerade och av ganska god kvalitet. Det visade ingen effekt på smärtor vid artros och inte heller på stelhet i knät. Däremot var det en påtaglig skillnad på förmågan att utföra dagliga aktiviteter och andra kliniska mått.

Slutsatsen av denna metaanalys blir att denna behandlingsform bör övervägas som komplement i behandlingen av artros även om det inte ger en smärtlindring. (3)

Däremot finns det också en ny studie som inte ger någon effekt på knäartros med puls elektromagnetiska fält. På 55 patienter som slumpmässigt delades i två grupper varav den ena fick aktiv behandling kunde man inte påvisa effekter vare sig på smärta eller funktioner, som morgonstelhet eller vardagsaktiviteter. (4)

I en tidigare (2006) systematisk genomgång av pulserande elektromagnetiska fälts inverkan på knäartros konstaterade man att det inte fanns någon belagd effekt alls vare sig på smärta eller på funktionsförmåga. Denna genomgång omfattade fem studier gjorda mellan 1996-2005. (5)

Försenad läkning av fot och ankel artros (steloperation)

Den vanligaste kirurgiska operationen för artrit är steloperation och i fem till tio procent av fallen blir det ingen sammanlänkning av benen. Efter 334 operationer fick man 19 fall av försenad läkning. Här provade man då ett upplägg med immobilisering, begränsad viktbelastning och pulserande elektromagnetisk fält (PEMF) behandling, under sju månader. Den senare

behandlingen var då godkänd av amerikanska myndigheten (FDA). Fem av 19 patienter (26 procent) hade nytta av behandlingen och slutsatsen i rapporten är att man inte längre använder PEMF som behandling av detta tillstånd. (6)

Fibromyalgi

En studie är gjord på 56 kvinnor med fibromyalgi där man behandlat med PEMF (pulserande elektromagnetiska fält) 30 minuter två gånger dagligen i tre veckor. De som fick denna behandling förbättrades påtagligt i de flesta mätta variabler. Problemet i studien var att även de som fick placebo förbättrades.

Därför kan man inte utläsa att PEMF skulle var bättre än placebobehandling, men ändå kan man ju säga att PEMF behandlingen kan förbättra funktion, smärta, trötthet och totalt mående hos patienter med fibromyalgi. (7)

Sammanfattning

I Skandinavien finns ActiPatch kommersiellt tillgängligt för PEMF och

brukas på några håll. (se www.bioelectronicscorp.com). Det finns begränsat vetenskapligt underlag för att utvärdera effekten.

Det är oftast fallpresentationer, av ett fåtal fall, och i mindre omfattning randomiserade goda kliniska studier, med vetenskapligt sund metodik. Men generellt kan man påstå att behandling med elektromagnetiska fält inte har några kända biverkningar och att det med framgång kan användas av plastikkirurger vid vissa operationer, för att minska postoperativ smärta och svullnad. (7)

Referenser

1. Electrotherapy for neck pain. Cochrane Database Syst Rev 2009 Oct 7; (4); CD004251
2. Pulsed electromagnetic fields to reduce diabetic neuropathic pain and stimulate neuronal repair: a randomized controlled trial. Weintraub et al. Arch Phys Med Rehabil 2009 Jul;90 (7); 11202-9.
3. Effectiveness of pulsed electromagnetic field therapy in the manage-

ment of osteoarthritis of the knee: a meta-analysis of randomized controlled trials. Vavken et al. J Rehabil Med 2009 May; 41(6):406-11.

4. The effects of pulsed electromagnetic fields in the treatment of knee osteoarthritis: a randomized, placebo-controlled trial. Ay et al. Rheumatol Int 2009 Apr; 29(6): 663-6.

5. Pulsed electromagnetic energy treatment offers no clinical benefit in reducing the pain of knee osteoarthritis: a systematic review. Mc Carthy et al. BMC Musculoskelet Disord 2006 Jun 15; 7; 51

6. PEMF as treatment for delayed healing of foot and ankle arthodesis. Saltzman et al. Foot Ankle Int 2004;Nov; 25(11):771-3.

7. Evidence-based use of pulsed electromagnetic field therapy in clinical plastic surgery. Strauch et al. Aesthet Surg J. 2009 Mar-Apr; 29(2):135-43

7. Low-frequency pulsed electromagnetic field therapy in fibromyalgia: a randomized, double blind, sham-controlled clinical study. Sutbeyaz et al. Clin J Pain. 2009 Oct;25(8): 722-8.

JAG HADE SVÅRT ATT SVÄLJA, PRATA OCH MATEN SMAKADE ANNORLUNDA



Känner du dig ofta torr i munnen? Har det blivit svårare att svälja och tala? Då är du nog drabbad av muntorrhet; ett problem som drabbar var femte svensk.* Använder du något eller några läkemedel är risken ännu större, eftersom fler än 300 läkemedel har muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga konsekvenser. När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökade kariesattacker och risk för fler hål. Infektioner i munhålan och sår i mungipor och på läppar är vanligt. Till slut kan problemet även leda till tandlossning.

Ta hand om din mun snabbt och enkelt!

Vänta inte med att söka hjälp om du har problem. På Apoteket hittar du Xerodent som innehåller:

- **Äppelsyra** – stimulerar salivproduktionen.
- **Fluor** – skyddar tänderna mot karies.

Xerodent är en sockerfri sugtablett med frisk apelsinsmak.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns som sugtablett och innehåller äppelsyra och fluor i burk om 90 eller 270 stycken. En tablett tas vid behov, vanligen 6 gånger per dag. Vid svår muntorrhet kan dosen höjas till 12 tabletter per dag under en begränsad period. Xerodent är receptfri och omfattas av högkostnads skyddet. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2007-11-20. * Prevalence of perceived symptoms of dry mouth in an adult Swedish population – relating to age, sex and Pharmacotherapy. Nederfors T, Isaksson R, Mörnstad H and Dahlöf C.



NYTT VACCIN MOT SUPERBAKTERIE

Ett nytt vaccin mot pneumokocker, Prevenar 13, har godkänts av Europeiska kommissionen. Vaccinet ger barn skydd mot pneumokockinfektioner som annars kan vara livshotande. Prevenar 13 täcker även de vanligaste antibiotika-resistenta varianterna, däribland den multiresistenta bakterien 19A.

Prevenar 13 är en vidareutveckling av Prevenar, som ingår i det svenska barnvaccinationsprogrammet.

Det nya vaccinet ger skydd mot ytterligare varianter av bakterien, bland annat

RESISTENS

Allt fler typer av bakterier blir resistenta mot olika former av antibiotika. Ökad användning samt felaktig användningen av antibiotika är en av orsakerna till bakteriernas förmåga att motstå medicinerna. I Stockholms läns landsting, som var det första landstinget som valde att införa pneumokockvaccination för barn, har antalet fall av penicillinresistent pneumokockinfektion minskat dramatiskt.

superbakterien 19 A som förknippas med särskilt svårbehandlade pneumokockinfektioner. Dessa bakterier har blivit resistenta mot en eller flera typer av vanlig antibiotika.

I Sverige ges Prevenar från och med den 1 januari 2009 som en del av barnvaccinationsprogrammet. Vaccination görs vid 3, 5 och 12 månaders ålder. Barn som har fått en eller flera doser Prevenar kan avsluta vaccinationen med Prevenar 13.



Ny teknik återställer viss hörsel

Akademiska sjukhuset i Uppsala har länge varit bland de ledande sjukhusen i Europa avseende utvecklingen av hjärnstamsimplantat (auditory brainstem implant, ABI). Den första vuxna personen i Europa opererades med ett hjärnstamsimplantat i Uppsala redan för flera år sedan. Nu har en döv tvååring från Enköping opererats.

Hjärnstamsimplantat ger i likhet med cochleaimplantat (CI) en artificiell hörsel. När CI inte är möjligt att inoperera på grund av att snäckan i innerörat är gravt missbildad eller patienten är i avsaknad av hörselnerv kan hjärnstamsimplantat vara ett alternativ för att återställa viss hörsel.

OM HJÄRNSTAMSIMPLANTAT

Principen för hjärnstamsimplantat och cochleaimplantat är likartad. Akustiska signaler tas emot av en mikrofon. En elektrisk signal alstras akustiskt från en extern processor som förs vidare till en radiosändare belägen på huden bakom örat (i likhet med vid CI). Signalen tas emot av en mottagare under huden som är ansluten till en elektrodplatta, placerad mot hörselkärnorna på hjärnstammen.

KÄLLA: BARNPLANTORNA

Myter om sängvätning

Över tio procent av svenska barn mellan fem och 13 år är sängvätare. Det innebär att de har svårt att hålla sig på natten, och resultatet är ofta våta lakan och störd nattsömn för hela familjen.

Trots att all modern forskning dokumenterar att sängvätning är fysiskt betingad, så visar undersökningen att 33 procent av föräldrar med sängvätande barn fortfarande inte är medvetna om att plågan inte är psykiskt betingad. Men det är ett missförstånd att sängvätning är något som försiggår i huvudet på barnet. Sängvätning beror oftast på saknad hormonproduktion, en för liten blåsa i förhållande till barnets ålder eller på barnets sömndjup.

De allra flesta sängvätande barn växer ifrån problemet senast i puberteten och i de flesta fall går det att få en effektiv behandling, bland annat med medicin eller larm, som väcker barnet när han/hon kissar i sängen.

Till dess att behandlingen är genomförd, eller barnet har vuxit ifrån sängvätningen, kan en nattblöja vara ett bra och praktiskt stöd. Den ger trygghet och lugn om natten för hela familjen. Därför har Kimberly-Clark utvecklat DryNites, som påminner om vanliga underkläder och är särskilt utformade för barn som kissar i sängen på natten. Den är utvecklad med absorberande zoner, som är särskilt anpassade pojkars och flickors behov.

DÅLIG MUNHYGIEN BLAND 19-ÅRINGAR

Svenska 19-åringar måste bli bättre på att sköta sin munhygien. Sju av åtta ungdomar har oacceptabel munhygien vilket ökar risken för framtida tandproblem. Det visar en ny studie från Sahlgrenska akademien.

– Antagligen beror den dåliga munhygien på att de inte borstar tillräckligt väl och inte använder tandtråd, säger Kajsa Henning Abrahamsson, universitetslektor i odontologi vid Sahlgrenska akademien.

2 boktips till de yngre

Titel: När Annas syster blev sjuk
Författare: Anki W Karlsson
Illustratör: Ingrid Flygare
Utgiven av: Barncancerfonden
ISBN: 978-91-975156-4-1



När Annas storsyster Elsa får cancer förändras allt. Inte bara för Elsa, utan även för Anna och tvillingbrorsan Kalle. Mamma och pappa är jämt på sjukhuset och istället är det mormor och morfar som är hemma.

Anna har många tankar och funderingar över Elsas sjukdom och hur vardagen och rutinerna rivs upp. Hur ser det ut på sjukhuset? Vad är det egentligen för slangar som mamma säger att Elsa är kopplad till? Och när ska Elsa komma hem igen?

Det är en ny bilderbok med CD som är skriven av en mamma med tre barn, varav det äldsta insjuknade i cancer när hon var sju år. Syftet med boken är att sätta fokus på syskonens upplevelser och känslor när en syster eller bror drabbas av cancer.

Boken kostar 150 kronor och ges ut av, och säljs till förmån för, Barncancerfonden.

Titel: Dagishemligheter och päsänglar
Författare: Malin Benno Hjerpe & Annika Hjerpe
Teckningar: Magdalena W Lavebratt
Bokförlag: Hallonfötter
ISBN: 978-91-973951-1-3



Det är kvällen före julafton. Klara måste gå ensam tillbaka till dagis för att lämna en sak. Men dagis är inte alls som det brukar vara. När Klara tittar in genom fönstret upptäcker hon att fröknarna, skrottarna, dagisspöket och lussekatterna har en hemlig fest. "Dagishemligheter och päsänglar" är uppföljaren till den pressrosade "Mamma i trotsåldern" från 2008. Böckerna handlar om mamma, Klara, hunden fröken Frida och masken Damaskus. Boken kostar 140 kronor och finns att köpa på www.hallonfotter.se eller i bokhandeln.

UNGA SOM TRÄNAR FÅR HÖGRE IQ

Unga vuxna som har god fysisk kondition har högre IQ. Den som har bra flås i sin ungdom har också större sannolikhet att läsa vidare på högskola. Det visar en ny stor studie genomförd vid Sahlgrenska akademien och Sahlgrenska Universitets-sjukhuset.

Studien visar på ett tydligt samband mellan god kondition och bättre resultat på IQ-provet. De starkaste sambanden finns för logiskt tänkande och språklig uppfattningsförmåga. Men det är bara flåset som har betydelse för resultatet på IQ-provet, inte hur stark man är.

– Att ha bra kondition betyder att man också har god hjärt- och lungkapacitet och att hjärnan får mycket syre. Det kan vara en av anledningarna till att vi ser en tydlig koppling till konditionen, men inte till muskelstyrkan. Vi ser också att det finns tillväxtfaktorer som har betydelse, säger Michael Nilsson, professor vid Sahlgrenska akademien och överläka-

re vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Genom att analysera tvillingdata har forskarna kunnat slå fast att det framför allt är miljöfaktorer och inte gener som förklarar sambandet mellan kondition och högre IQ.

– Vi visar också att de ungdomar som förbättrar sin fysiska arbetskapacitet mellan 15 och 18 års ålder ökar sin kognitiva prestationsförmåga. Idrott är alltså ett ämne som verkligen hör hemma i skolan, och en förutsättning för att vi ska klara oss bra i matte och andra teoretiska ämnen, säger Maria Åberg, forskare vid Sahlgrenska akademien och läkare vid Åby Vårdcentral.

De som hade bra kondis i 18-årsåldern hade oftare läst på universitet eller högskola, och fler av dem hade kvalificerade yrken.





Forskning visar att kallpressad kakao kan förhindra viktökning hos djur.

Hälsosam choklad

– KAN DET VERKLIGEN VARA SANT?

Att gå ner i vikt är som många vet inte alltid det lättaste. Ofta sitter det i hjärnan. Man spenderar en hel del pengar på de senaste dieterna, motionsprylar och piller. Trots det har övervikt och sjukdomar på grund av fetma ökat på senare år. Nu hoppas man att en viss typ av mörk choklad, kan bidra till hälsa och kanske till och med viktreducering.

Tänk er att kunna äta kakan och ändå ha den kvar ...

Studier visar att obearbetad, icke alkalisk choklad som är kallpressad, rik på naturliga kakaonäringsämnen och fri från andra artificiella ingredienser, kan underlätta viktkontroll. Bland annat innehåller choklad antioxidanter och frigör ämnet anandamid i kroppen. Anandamid får oss att må bra och det är även detta som tros

vara förklaringen till att man gärna tar sig en bit när man känner sig nere. Choklad sätter även fart på en signalsubstans i hjärnan som kallas serotonin, som även den får oss välmående.

Forskning

En nyligen utförd studie av en japansk forskargrupp stöder tanken på choklad som redskap för viktkontroll.

Forskningen visade att regelbunden konsumtion av kallpressad kakao kunde förhindra fetma och viktökning hos djur. Studien visar att kroppsvikt och lipidnivåer i blodet blev signifikant lägre i gruppen som fick kakao jämfört med kontrollgruppen. Analyser visade även att i den grupp som försågs med kakao begränsades lagringen av fett och fettförbränningsmekanismen ökade.

CHEFREDAKTÖREN TYCKER TILL

Jag gillar mörk choklad, men tycker själv att det låter för bra för att vara sant. Små mängder har säkert positiva effekter. Som vanligt tror jag dock att det är helheten som ger bäst resultat på hälsan. Det vill säga att äta bra, balanserad kost med mycket frukt, grönsaker och fibrer, motionera och få sin sömnsömna. Den optimala hälsan är en livsstil och inget vi får enbart tack vare en liten chokladbit. Men visst är det spännande med ny forskning och nya idéer.

Pernilla Bloom, chefredaktör Doktorn



OM CHOKLADEN, XOCAI

Vad är det som gör den "nyttig"?

- Rå kakao har genom historien använts av urbefolkningar som medicin.
- Kakao är ett av de livsmedel som är mest rik på antioxidanter. Antioxidanter fungerar som våra städare i kroppen och neutraliserar de fria radikaler som orsakar skada och även får oss att åldras snabbare.
- Kakao innehåller anti-inflammatoriska ämnen liksom antihistaminer.
- Flavonoiderna i både kakao och acaibär (som man tillsatt) är nyttiga och förbättrar bland annat blodcirkulationen.
- Det som den Kanadensiska hälsomyndigheten "Health Canada" upptäckt är att den hjälper till att sänka blodtrycket, att den påverkar det dåliga kolesterolet i blodet och hjälper till att balansera blodsockret hos diabetiker.

Vilka studier och forskning har gjorts?

Studier på chokladen har gjorts på Universitetet i Utah. Man har bland annat tittat på hur den påverkar diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Resultaten från forskningen kan ses på www.goodnewsaboutchocolate.com

Hur mycket bör man äta och hur ofta?

Rekommendationen är att äta en bit tre gånger om dagen. En sex grams bit innehåller lika mycket antioxidanter som 1.75 kilo morötter eller 700 gram rå spenat.

Få mer information på www.mydrchocolate.com

ALLT DU VILL VETA OM EN SJUKGYMNAST

När du hör ordet sjukgymnast tänker du kanske spontant på någon som arbetar med idrott eller behandlar onda nackar och ryggar men en sjukgymnast kan faktiskt vara specialist inom hela 16 olika områden. Mindre kända specialområden är exempelvis veterinärmedicin, intensivvård och psykiatri/psykosomatik.

TEXT | ANNA PETERSSON
professionsutvecklare Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund

Sjukgymnastik har haft legitimation ända sedan 1887. Dagens sjukgymnast har tre års grundutbildning från högskola/universitet och därefter vidareutbildningar och specialisering.

Rörelse, hälsa och funktion är centrala begrepp inom sjukgymnastik. Kroppens rörelse och funktion ses som grunden för hälsa och en utgångspunkt är att det inom varje människa finns helande och läkande resurser som kan tas till vara.

Sjukgymnaster kan arbeta hälsofrämjande, sjukdomsförebyggande och/eller behandlande som vid habilitering och rehabilitering. Sjukgymnaster arbetar ofta nära och tillsammans med andra yrken inom hälso- och sjukvård. Några exempel är samverkan med dietist för åtgärder kring kost och motion vid övervikt, samverkan med arbetsterapeut för åtgärder kring träning av vardagliga funktioner och hjälpmedel hos barn/äldre och samverkan med läkare vid bedömningar kring fysisk funktion före/efter operation eller före/efter medicinering. Sjukgymnaster kan också verka i andra sammanhang än inom sjukvård till exempel inom undervisning, forskning, ledarskap, produktutveckling och försäljning.

Något som kan vara bra att veta är att du inte behöver remiss för att träffa en sjukgymnast. Sjukgymnasten kan vara din första instans om du behöver hjälp. Mer om sjukgymnaster hittar du på www.sjukgymnastforbundet.se

Kända sjukgymnaster

Birgitta Rydberg,
landstingspolitiker
Folkpartiet

Anna Ivarsson, VD
Friskis & Svettis

Märta Louise, prinsessa av Norge



Sjukgymnaster arbetar förebyggande, behandlande och med rehabilitering.

SVEN OLOF: DET CHOCKARTADE BESKEDET

Goda och dåliga nyheter!

Vi hade haft en väldigt trevlig middagsbjudning hemma, den 5 juni 2008, en middag som nu började närma sig sitt slut. Det hade varit hög stämning med mycket prat och skratt. När jag skulle samla middagsgästerna för kaffe i vardagsrummet fick jag knappt fram ett ljud.

Plötsligt hade jag blivit ordentligt hes.

Jag trodde det berodde på allt prat och skratt under middagen och skojade bort det hela, men hesheten satt i hela kvällen och kommande dagar.

En bidragande orsak till att jag inte gick till läkaren, var nog att flera av mina bekanta talade om att även de varit hesa ett tag och "att det gick något virus som gav heshet". Dessutom skulle vi snart åka till Skåne för sommaren och här i Stockholm började sjukhus och vårdcentraler att tunnas ut på personal på grund av semestrar. Därför kom jag inte i kontakt med någon läkare förrän vi i augusti åter var i Stockholm, och då på Läkarhuset vid Odenplan.

Jag fick träffa en mycket vänlig och trevlig läkare som visade mig in i ett undersökningsrum som såg ut som någonting hämtat från en James Bond film. Massor av underliga apparater och TV-skärmar.

Efter att ha berättat lite om förloppet med min heshet förde han ner en sorts kamera i halsen och det var en fantastisk upplevelse att på en stor bildskärm kunna se hur man ser ut långt ner i svalget och att se stämbanden som två platta och breda senor. När jag ombads säga och ljuda olika saker såg man att ena stämbandet liksom fladdrade medan det andra var i absolut stillhet. Båda skulle självklart ha fladdrat för att få

fram ett normalt tal. Som det nu var gick stämbanden inte ihop utan det blev en luftspalt dem emellan där luft passerade. Detta gjorde att mycket av den utandningsluft jag skulle ha använt till att få fram ljud, nu passerade utan verkan. Det ena stämbandet var förlamat. Varför? Läkaren remitterade mig till Karolinska för vidare undersökning och man trodde till en början att det var lymfom.

Beskedet

En dag då min hustru Karin och jag åt lunch på Karolinska efter en grundlig undersökning och röntgen kom den kvinnliga läkaren. När hon ser att vi äter säger hon att hon kan komma tillbaka senare, men jag menar att det är ok att "störa" oss i lunchen. Men hon skakade på huvudet och sa: jag kommer tillbaka lite senare. Vi frågade om det var goda nyheter hon hade och fick till svar;

både goda och dåliga. Lunchen smakade plötsligt inte så gott och vi väntade med spänning och oro på vad de dåliga nyheterna kunde vara.

Vi trodde oss veta att det fanns två typer av lymfom, den ena relativt "godartad" och en "elak", för att uttrycka det hela förenklat. Var det kanske den "elaka" jag drabbats av.

Efter någon timme kom läkaren tillbaka och berättade den goda nyheten – det var inte lymfom.

Den dåliga – det var lungcancer!

Jag minns inte riktigt hur vi tog upplysningen men jag vet att jag blev liksom nollställd. Jag kan inte säga att någon av oss blev panikslagna eller nedbrutna, bara att – jaha, vad händer nu då.

Efter det trots allt chockartade beskedet följde en praktisk information om hur jag skulle bli remitterad till lungdagnikliniken på Karolinska, där en skiktröntgen och bronkoskopi skulle göras. Det visade sig att jag hade en cancertumör mellan lungorna mot luftstrupen och att den tumören tryckte på nerven till ena stämbandet. Förhoppningen var att man med cellgiftsbehandling skulle kunna smälta ner tumören så att trycket på nerven upphörde och att stämbandet då skulle vakna till liv igen.

Behandlingen

Nu följde en serie cellgiftsbehandlingar med insprutningar via kanyl i armen. Man började med två påsar cellgift och sedan uppehåll en vecka och sen en påse, vilket upprepades fyra omgångar. Mellan insprutningarna kollade man med röntgen och läkarbesök och efter avslutad serie cellgift med en skiftröntgen. Man kunde se att tumören var så gott som borta och att den lilla rest som fanns kvar säkert skulle försvinna, då cellgiftet har en ganska lång verksam-

hetstid. Det var glädjande att cellgiftet hade slagit ut tumören, men tyvärr inte bara tumören utan mycket annat under resans gång, de tre månader kuren pågick.

Inte minst muskulaturen hade tagit stryk, vilket gjorde det näst intill omöjligt att gå uppför trappor. Jag var så muskulärt utslagen att jag knappt orkade lyfta armarna för att kamma mig den första tiden. Det var en trötthet jag inte trodde var möjlig. Aptiten fick också en knäck och allt smakade konstigt och jag började mer och mer förstå anorektikerna som mår illa av att bara tänka på mat.

Detta gjorde att jag under året tappade nästan 30 kilo i vikt. En del kilon var ju skönt att bli av med men det var i mesta laget. Alla mina kläder såg ut som om jag hade lånat dem och var tvungna att sys om, vilket kostade en mindre förmögenhet.

Med tiden blev det bättre och jag återfick aptiten och lite av styrkan i de ynkliga lären, vilket hjälpte för att ta mig uppför trappor, om än med möda.

Nu har det gått ett år sedan det hela började och jag har mer och mer återkommit till ett normalt, om än smalare, liv.

Låter som "Gudfadern"

Hesheten består dock till viss del och det verkar som det ena stämbandet lagt

av för gott. Jag låter lite som Marlon Brando i filmrollen som Gudfadern.

Jag har dock lärt mig att tala på ett lite annorlunda sätt än förut och det har jag läkaren på Karolinskas öron-näs-hals klinik att tacka för.

Det var även hos honom jag fick uppleva en intressant behandlingsform.

Han bedövade näsa/svalg och förde sedan via näsan in en kamera med belysning i svalget. Man fick då på en tv-skärm fram stämbanden, i vacker färgbild. Han gick sedan in, utifrån, med en injektionsspruta med krökt nål, för att komma runt struphuvudet, och injicerade något som liknade Botox (som används för att släta ut kvinnors rynkor), i det förlamade stämbandet. Detta svällde genom insprutningen och fyllde ut luftspalten mellan stämbanden vilket gjorde att överskottsluften som tidigare passerat utan verkan nu åter kunde användas till tal. Förbättringen var påtaglig.

Det tråkiga i sammanhanget är dock att det insprutade medlet är producerat av kroppen, vilket successivt återtas av kroppen. Detta har till följd att verkan på stämbandet avtar och en ny behandling får göras efter en tid. Jag har nu gjort detta tre gånger och blir nog inte bättre än jag är nu, men jag har lärt mig att leva med situationen och så även min omgivning.

Svensk sjukvård

Mina erfarenheter under den här tiden skulle jag vilja sammanfatta med att påstå:

Svensk sjukvård är fantastisk.

Personalen på lungdagvården är underbar och jag brukar säga att det är ett nöje att komma dit – det är anledningen som är tråkig.

Alla är glada, hjälpsamma, omtänksamma och positiva. Och inte att förglömma – kunniga.

Problemet i sjukvården i dag är, som jag ser det, akutmottagningarna.

En stor del av de som sitter där skulle gå och jobba i stället för att sitta och prata hela dagarna, ytterligare en del skulle kunna klaras av på vårdcentralerna runt om och resten, de verkliga akutfallen, skulle då kunna tas om hand snabbt och effektivt på sjukhusen med undvikande av enorma väntetider.

Men som sagt – väl inne i systemet är mina erfarenheter att svensk sjukvård är toppen!

Med vänliga hälsningar

Sven-Olof Forselius

(före detta rökare)





MER OM STRESS & SÖMNSVÅRIGHETER

Jag skulle vilja läsa mer om stress och sömnproblem eftersom jag vet att många studerande i min ålder har dessa problem. Jag skulle även vilja att ni visade

vilka risker och biverkningar man kan få om man köper medicin på internet. Ni borde även ha en sida som handlar om medicinberoende. **Hälsningar Sofia, 18**

FÖR MYCKET REKLAM

Ni borde helst ta bort all reklam och endast ha nyheter och artiklar inom hälsa. Då skulle det bli en mycket bättre tidning enligt mig.

Från en som hoppas på en reklamfri tidning

Chefredaktörens kommentar: Eftersom Doktorn är en gratistidning, måste vi få resurser för att producera tidningen på annat sätt. Det är främst därför man har annonser i tidningen. Sedan är smaken olika, som alltid, då vissa tycker att man kan få bra tips från annonser och att de kan vara intressanta och kul att läsa.

TACK FÖR TIPS FRÅN "FRÅGA DOKTORN"

Tusen tack för ett strålande och utömmande svar. Jag ska be min läkare (som besöks 2ggr/år) att ta några extra prover och kika på dopamin/järn-behovet. Jag har försökt att läsa på, men som ingenjör & ekonom (60 år) så begriper man inte allt i exempelvis fass.se & rls.nu. Fråga doktorn är ett utmärkt forum.

Nyfiken 60-åring

BRA NYHETER

Jag vill tacka för ett trevligt bemötande och nyhetsbrev via mail. I min utbildning till undersköterska har jag haft stor nytta av era nyheter och intressanta läsning. Mycket fakta har kommit till nytta i gruppens rapportredovisning med er som källa.

**Vänliga hälsningar
Gitte**

MÅNGA KRÄMPOR

För tillfället har jag så många olika krämpor att jag får tillfälle att läsa nästan alla nummer av Doktorn, i olika väntrum. Jag finner den så läsvärd att jag annars förmodligen skulle prenumerera på den! Vissa artiklar sparar jag till på köpet.

**Tack för en bra tidning,
Bertil**

FÖRBÄTTRINGSFÖRSLAG

- Frågor och svar måste vara tydligare, då svaren ofta är allmängiltiga.
- Mer om genteknik, som det pratas mycket om numera.
- Skriv om hur medicinerna slår mot varandra, då många har flera olika läkemedel.
- Ha en serie om människans utveckling och levnad.

Annars tycker jag att tidningen är bra och läsvärd.

Hälsningar Hans-Göran



Trött på att vara täppt i näsan av din allergi (allergisk rinit)?

Fråga din doktor om det finns allergitabletter (antihistaminer) som hjälper mot detta!

GÖR VÅRT ALLERGITEST PÅ
allergi.nu



Läkaren Ingrid le Roux har kontakt med kvinnor som har så lite, men ändå aldrig klagar.



Gospelssångerna dånar i den lilla lokalen. Alla kvinnor klappar taktfast i händerna samtidigt som de sjunger. Stämningen är otroligt medryckande och det är svårt att sitta stilla. Vi befinner oss i kåkstaden Khayelitsha i Kapstaden i Sydafrika. Kvinnorna som sjunger är hälsoarbetare, barfotasjukvårdare.

TEXT | LENNARTS JOHNSON FOTO | LEIF HANSSON

En fantastisk upplevelse att som första läkare få undersöka Nelson Mandela efter hans frigivning

– Svenska läkaren Ingrid le Roux

– Hälssituationen i stora delar av Khayelitsha är jämfört med svenska förhållanden närmast katastrofal. Det berättar den svenska läkaren Ingrid le Roux.

Ingrid ligger bakom skapandet av Philani Outreach Programme, en verksamhet som bedrivs i slumområden i Kapstaden. Hon har, med svenska kyrkans mission som största bidragsgivare, lyckats bygga upp en imponerande verksamhet. Inom ramen för Philani finns det hälsokliniker, daghem och vävstugor där kvinnor erbjuds arbete. Nyligen öppnades den första tandklinik i Khayelitsha. Detta trots att här bor minst en halv miljon människor. På dagiset vid Philansi huvudklinik finns det 105 inskrivna barn.

Sedan 1978 har Ingrid le Roux bott i Kapstaden med sin sydafrikanska man. Genom Philani förverkligade hon en dröm hon hade redan tidigt i livet.

Ingrid var för övrigt den första läkare som undersökte Nelson Mandela efter det att han blev frigiven.

– Jag blev upprörd av ärkebiskop Desmond Tutu som jag känner sedan många år. Han bad mig att undersöka Nelson Mandela.

– Det var en fantastisk upplevelse att som förste läkare få undersöka denna stora man när han äntligen hade frigivits, berättar Ingrid le Roux.

Vad är det som får dig att orka jobba i den tuffa miljön i kåkstäderna?

– Jag har vuxit upp och utbildat mig i Sverige, som på många sätt är ett fantastiskt land och kanske är det just detta som göra att jag vill dela med mig

av allt jag fått, säger Ingrid le Roux. Hon framhåller samtidigt att hon i Khayelitsha arbetar tillsammans med en grupp fantastiska människor.

En glädje att komma till jobbet

– Varje dag är det en glädje att komma till jobbet. Att ha kontakt med kvinnorna här ute som har så otroligt lite, men ändå aldrig klagar, är en förmån. Styrkan hos kvinnorna att mitt i all misär hålla ihop familjerna, och att klara sina barn på mycket små resurser gör mig väldigt ödmjuk.

Misströstar du aldrig med tanke på vilka stora slumområden ni arbetar i?

– Kanske är det min natur, men misströstar det gör jag sällan. Det gäller att även se de små sakerna, de små glädjeämnen. Vi får dessutom hela tiden positiv feedback.

Är det ett medvetet val att Philani bara arbetar med kvinnor och barn?

– Ja, det är det, svarar Ingrid le Roux. Man började med att fokusera på de undernärda barnen. När man jobbar med barn blir det automatiskt så att man också jobbar med kvinnor. Om barnen ska ha det bra, om de ska få möjlighet att växa upp under relativt hyfsade former måste kvinnorna få stöd. Viktigt är att se till att kvinnorna har inkomst och mår bra, för att de ska ha kraft att se till att barnen har rätt kosthållning och liknande.

Ingrid le Roux betonar att det nästan alltid är Kayelitshas kvinnor som håller ihop familjerna, har huvudansvaret för barnen. I de här områdena finns det många frånvarande fäder. ▶

LÄKARE I AFRIKA

LÄKARE I AFRIKA



Tack vare hjälparbetarna slipper många barn att bli undernärda.

– Vi har börjat i liten skala och sedan har det fått växa undan för undan. Varje del av Philanis verksamhet har vuxit ur en annan.

Ingrid berättar att man alltså började med att titta på kvinnornas situation och på undernärda barn. Ett problem man snart upptäckte var att det ofta inte fanns några inkomster i hemmen. Därför behövde man skapa möjligheter för kvinnor att få en inkomst. På så sätt kom Philanis vävprojekt och vårt tryckeri till.

– Vårt största projekt med de uppsökande hälsoarbetarna har vuxit fram ur våra kliniker. Vi gjorde en utredning av hur det såg ut i det här samhället när det gällde barn. En stor del av Khayelitsha kartlades. Vi besökte över 1 300 hushåll. Vad man då upptäckte, som vi inte hade förväntat oss, var att det fanns många små barn som var svårt undernärda, i mycket marginaliserade hushåll. Kvinnorna i de hushållen hade inte kraft att söka sig ut och söka den hjälp som ändå fanns i de här områdena. Vi insåg att för att nå de som verkligen behövde oss allra bäst måste vi gå bortanför klinikerna. Vi måste in i hemmen och stötta kvinnorna på plats.

Ingrid le Roux berättar att Philanis hälsorådgivare har ansvar för ett geografiskt område. De går från hus till hus och väger barn. Kvinnor med undernärda barn bjuds in att delta i ett informationsprogram.

– Våra undersökningar har visat att 50 procent av de undernärda barnen vi kommit i kontakt med hade en mycket låg födelsevikt, säger Ingrid. De föds in i ett samhälle där de aldrig hinner ifatt.

Detta har resulterat i ett annat program som heter ”mother to be”. Programmet startades för tre år sedan. Projektet innebär att man identifierar gravida kvinnor i de här områdena och stöttar dem under graviditeten för att försöka se till att deras barns födelsevikt förbättras. Enligt Ingrid le Roux är HIV/AIDS ett enormt problem bland de mödrar man möter ute i samhället. Närmare 30 procent av gravida kvinnor i Kayelitsha är HIV-positiva. Idag driver Philani sex kliniker, fyra i Kayelitsha och ytterligare två i andra slumområden. Vid varje klinik finns det en vävstuga och en förskola.

– För mig som läkare är det positivt att ha tillgång till våra uppsökande hälsoarbetare, framhåller Ingrid le Roux. Uppsökarna blir våra tentakler in i hemmen. Eftersom våra uppsökare träffar på mycket svåra saker är det viktigt att de erbjuds utbildningar och att de ofta kan träffas för att utbyta erfarenheter med varandra.

En nyhet sedan några månader är att Philani också har öppnat en tandklinik. Den är mycket välutrustad och det finns ingen liknande i hela Khayelitsha. *Hur klarar ni att finansiera verksamheten?*

– Svenska kyrkan har varit med sedan

1988 säger Ingrid. Den är vår grundtrygghet och jag är anställd där. Drottning Silvias barnfond stöder uppsökeriprogrammet.

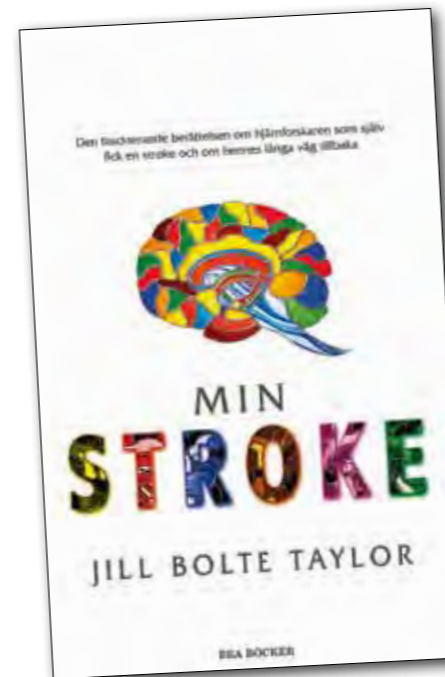
I Philanis olika verksamheter arbetar 30 personer. Ingrid le Roux är den enda heltidsanställda läkaren.

Hinner du med praktiska läkaruppgifter med tanke på all administration?

– Utan tvekan tar administrationen mycket tid. Någon gång i veckan får jag ändå avlastning av en annan läkare. Det gör det möjligt för mig att få praktisk insikt i hur situationen är. Det är viktigt för mig att fortsätta jobba på klinikerna, att få kontinuerlig kontakt med barnen och mammorna, vilket ger insikt i den aktuella situationen. Dessutom tycker jag om medicinskt arbete och att arbeta med barn. Jag försöker hinna med att besöka ett par kliniker i veckan.

Hur ser du på utvecklingen i Sydafrika?

– Vad som ger mig hopp i det här landet är att det finns otroligt mycket duktiga människor här, svarar Ingrid le Roux. Tyvärr finns de inte alltid på de platser där makten finns. Gjorde de det skulle Sydafrika ha oändliga möjligheter. HIV/AIDS-epidemin var något Sydafrika inte behövde när man samtidigt kämpade med att få landet på fötter, efter de många år av vanstyre under apartheid. Mitt hopp är att det trots allt finns mycket god vilja, starka krafter och resurser i det här landet.



Vi lottar ut fem ex av boken!

Skriv till redaktionen eller maila pernilla@doktorn.com och berätta er egen historia, ge hälsotips till andra eller idéer kring tidningen.

Titel: Min stroke (My Stroke of Insight)

Författare: Taylor, Jill Bolte

Översättning: Helen Larsson

Bokförlag: Bra Böcker

ISBN: 978-91-7002-783-3

Stroke – det bästa som kunde hända

Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. På morgonen den 10 december 1996 förändrades Jill Bolte Taylors liv totalt. Den 37-åriga hjärnforskaren drabbades av en kraftig stroke, då ett blodkärl brast i vänstra halvan av hjärnan. Inom loppet av några timmar försvann förmågan att tala, läsa, skriva, gå och hennes minne var i det närmaste helt uttraderat.

Tiden som följde blev en berg- och dalbana mellan två verkligheter: den euforiska känslan från höger hjärnhalva som styr känslor och kreativitet, och de logiska rationella tankarna från vänstra halvan som talade om för Jill att hon var sjuk och fick henne att söka hjälp i tid. Det tog åtta år för Jill att tillfriskna helt och hållet.

Tack vare en otrolig envishet, sin kunskap om hur den mänskliga hjärnan fungerar och inte minst med stor hjälp av sin fantastiska mamma, lyckades hon få tillbaka det liv hon en gång hade. Idag anser Jill att stroken var det bästa som kunde hända henne. Genom att tvingas använda sin högra hjärnhalva insåg hon att vi människor kan tillgodogöra oss de känslor av frid och välbehag som den vänstra halvan gör sitt bästa för att trycka ner. Min stroke tar läsaren med på en fascinerande resa in i den mänskliga hjärnan. Det är både en värdefull hjälp för alla som drabbats av någon form av hjärnskada och ett känslösamt vittnesmål om att djup inre frid är möjligt att uppnå för alla människor, vid alla tillfällen. Boken har i flera veckor legat på topp 10 på New York Times bästsäljarlista för faktaböcker.

Titel: Människans anatomi

Översättning: Ing-Marie Höök Skärham

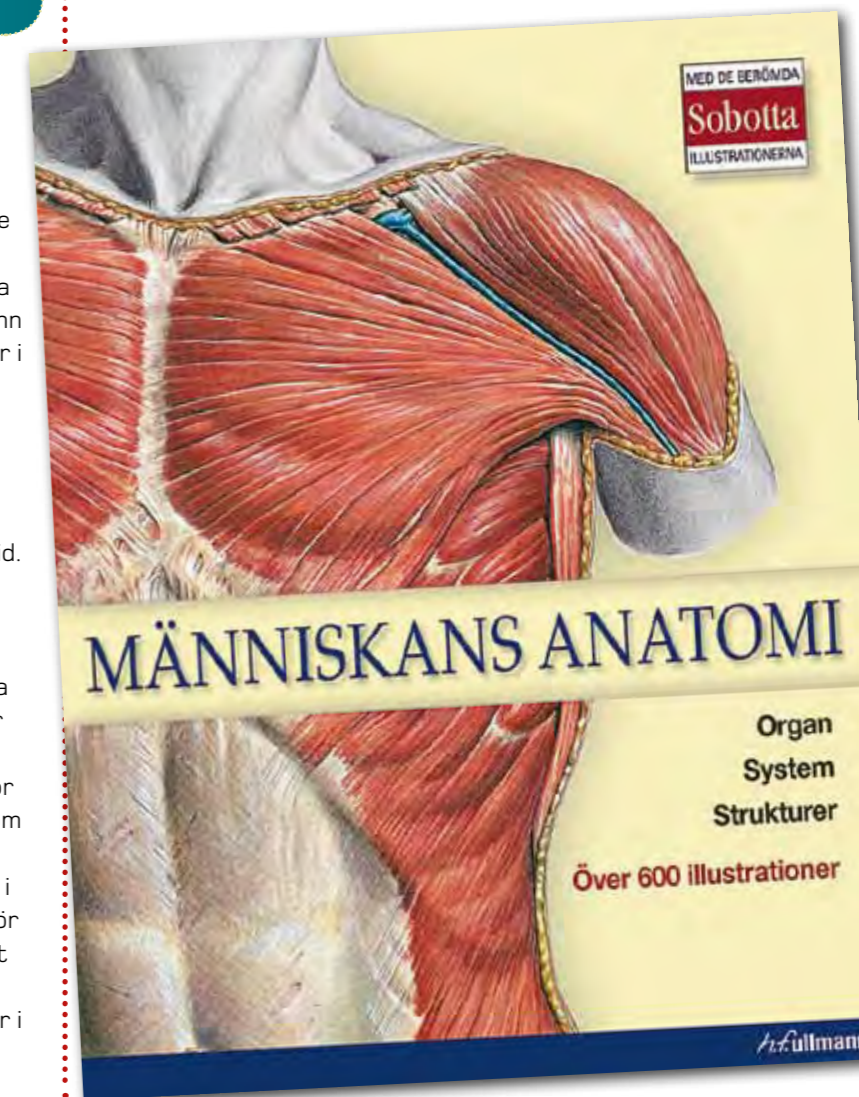
Bokförlag: h.f.ullmann

ISBN: 9783833155994

Människokroppen beskriven i 16 kapitel – en komplett överblick av vår anatomi

Människans Anatomi ger i text och bild en översikt av organens byggnad, förhållandet mellan olika organ och mellan anatomisk struktur och funktion. Boken, som har ett stort format med tydliga färgillustrationer, är en anatomisk framställning i text och bild som vänder sig till blivande och yrkesverksamma inom sjukvården, arbetsterapeuter, tränare och andra med kroppen som arbetsområde. Förutom fakta innehåller boken avsnitt med kliniska exempel. Men även andra intresserade för kropp och hälsa kan uppskatta bokens ”resa” i vår kropp.

Dessutom beskrivs våra vanligaste sjukdomar och fysiska funktionsrubbingar samt de mest frekventa behandlingsmetoderna. Boken är därför ett självklart referensverk.

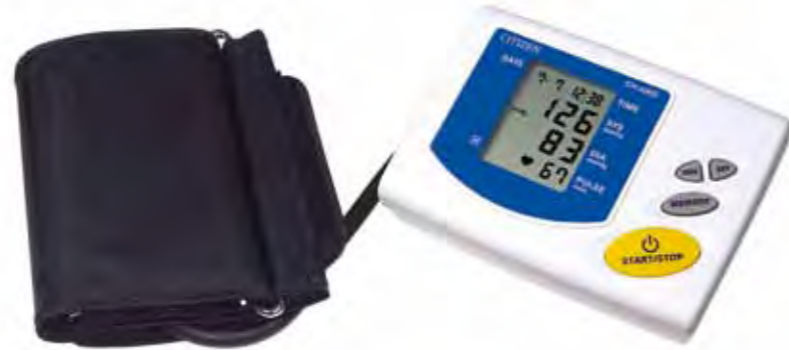


Blodtrycksmätare

Överarm Citizen CH406D (armar 22-33 cm)
Helautomatisk mätare av hög kvalitet.

En knapptryckning mäter blodtryck och puls.
Mätaren lagrar 48 mätningar med tidpunkt och datum i minnet. Batteriet räcker till 250 mätningar (4 st 1,5 V batterier). Två års garanti.

Pris **579:-**



Puls & Blodtrycksmätare
Citizen CH-311B (armar 22-32 cm)

Elektronisk mätare för överarm med manuell uppumpning.

Pris **389:-**

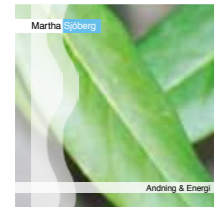


Blodtrycksmätare
Citizen CH606

Helautomatisk blodtrycksmätare för handled.

Pris **599:-**

Pris **189:-**



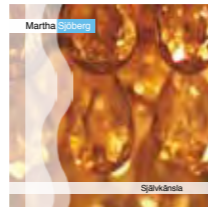
CD Andning & Energi
Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD God Sömn
Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Meditation & närvaro
Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Självförtroende
Självhypnos av Martha E Sjöberg



CD Tarmmotorik
Självhypnos av Martha E Sjöberg

Telefon 08-750 92 20 – info@familjeapoteket.se – www.familjeapoteket.se



Porto tillkommer med 49:-. Fraktfritt över 500:-. Beställningar som görs på nätet eller på telefon vardagar före kl 12:00 skickas samma dag. Beställningar per post expedieras så snart beställningen kommit oss tillhanda och skickas nästföljande vardag tillsammans med faktura.

Jag vill beställa följande:

- | | | | |
|----------|---|----------|---------------------------------------|
| _____ st | God Sömn för 189:- | _____ st | Andning & Energi för 189:- |
| _____ st | Meditation & Närvaro för 189:- | _____ st | Tarmmotorik för 189:- |
| _____ st | Självförtroende för 189:- | _____ st | Citizen CH606 för 599:- |
| _____ st | Citizen CH-311B för 389:- | _____ st | Citizen CH-406D för 579:- |

Namn: _____ Personnr (10 siffror): _____
 Adress: _____ (krävs för fakturabetalning)
 Postnr & Ort: _____
 E-post: _____ Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren betalar portot.

Evient AB

SVARSPOST
20442993
110 06 Stockholm

Få gratis nyhetsbrev varje vecka med tips på nya artiklar, filmer och broschyrer som tar upp det senaste inom medicin och hälsa. På Doktorn.com kan du söka fram det mesta inom hälsa och medicin, men även fråga våra specialister.

LÄS PATIENTBROSCHYRER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE INFORMATIONSFILMER OM HÄLSA OCH MEDICIN

HANTERA DIN PRENUMERATION OCH SE ERBJUDANDEN

LÄS TIDIGARE ARTIKLAR I DOKTORN

SÖK FRITT PÅ SIDAN OM DE OMRÅDEN DU VILL

HITTA VAR DU KAN SÖKA SJUKVÅRD

VÄLJ TEMAOMRÅDE OCH FÅ UPP ALL INFORMATION SOM FINNS HÄR.

FRÅGA SPECIALISTER OCH LÄS TIDIGARE FRÅGOR OCH SVAR

FÅ NYHETER OCH HÄLSOTIPS DIREKT TILL DIN E-POST

Det finns över hundra informationsfilmer på doktorn.com.
Passa på att lär dig mer om:

- Bihåleinflammation • Restless legs • Tarmcancer • Impotens
- Inkontinens • Sköldkörtelproblem... och många fler



alltomcrohn.se

Välkommen till en heltäckande webbplats om Crohns sjukdom.

VÅRA EXPERTER



Hur vanligt är det med Crohns sjukdom?

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

KÖKET



Kycklingragu med tomat och spenat?

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

OLLE GER TIPS



”Det finns ingen naturlig sexualitet.”

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

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

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

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom? Orsaker. Symtom. Diagnos.

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

SWE/24/21jun2010

**NÄSTA
NUMMER!**

DOKTORN

UTKOMMER I MAJ



NÄR BLIR DINA ALKOHOLVANOR FARLIGA?

Trött på att vara
täppt i näsan av
din allergi (allergisk rinit)?

Fråga din doktor om det finns
allergitabletter (antihistaminer)
som hjälper mot detta!



GÖR VÅRT ALLERGITEST PÅ
allergi.nu