

DOKTORN

TEMA DEMENS

**Vivi fick
Alzheimer
som 66-åring**

**Behandling
& forskning**

**Förebyggande
aktiviteter**

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

**ASTMA
& MAT-
ALLERGI**

JESPER JUUL:

**"Barn
samarbetar"**

**SÅ FUNKAR
DIN HJÄRNA**

**Bättre
ekonomi ger
bättre hälsa**

CHARLOTTE KALLA:

**"Jag har
alltid velat
prestera bra"**

Terapiguiden

**Du får
hjälp att
hitta rätt**

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

Svante fick TBE
**TRODDE HAN
SKULLE DÖ**

**Läs mer på
doktorn.com**

DOKTORN

DIN RÖST GÖR SKILLNAD!

När du blir med i DOKTORNs hälsopanel bidrar du till att företag inom hälsa- och sjukvård får bättre underlag när de tar fram nya läkemedel, rutiner eller behandlingar. Detta gäller såväl om du själv har upplevelser och erfarenheter som patient eller om du är nära anhörig. DOKTORN och CINT ger dig möjligheten att göra din röst hörd!

Så här fungerar det:

- ✓ Du blir medlem i DOKTORNs hälsopanel och får ett välkomstmejl med all information du behöver
- ✓ Med jämna mellanrum får du enkäter, bland annat inom hälsa- och sjukvård, att besvara
- ✓ Besvaras enkäterna komplett utbetalas en ekonomisk ersättning via Pay pal
- ✓ Du kan välja att enkelt och säkert föra över pengarna till ditt eget konto
- ✓ Möjlighet finns att donera pengarna till välgörenhet om man så önskar
- ✓ Dina uppgifter är och förblir helt anonyma
- ✓ Du väljer själv om och när och hur många enkäter du vill svara på
- ✓ Du kan alltid utan kostnad avsluta medlemskapet

Enklare kan det inte bli att vara med och påverka! Skickar du in din enkät nu är du med och tävlar om en spaupplevelse med övernattningar på Selma Spa i Sunne.

Selma Spa – Skandinavians bästa SPA

Reseguidens läsare har fått rösta fram Skandinavians bästa spa. Selma Spa tog hem segertiteln i både Sverige och Norge.

I Spakampen tävlade 21 spaanläggningar i Sverige, Norge och Danmark och över 13 000 personer röstade. Selma Spa vann.

Selma Spa har funnits sedan 1991 och ligger i Sunne med vacker utsikt över sjön Fryken. Här kan man välja mellan ett 40-tal olika skönhetsbehandlingar från topp till tå. Händer, fötter, ansikte och kropp får sitt genom bland annat lerinpackningar, varma oljemassager och algbad. Missa inte chansen till en otrolig spaupplevelse med två övernattningar för två personer. Skicka in din enkät redan idag.

*Du är med och tävlar förutsatt att hälsoenkäten är komplett ifylld, att du har lämnat din e-post samt besvarat hälsofrågan korrekt. Vinnaren får svar via e-post. Resa till och från Selma Spa ingår ej.

DOKTORN

HUR KAN JAG HJÄLPA TILL?

Vill du vara med och påverka utvecklingen inom medicin, hälso- och sjukvård. Har du erfarenhet kring olika sjukdomar, antingen som anhörig eller som själv drabbad? Då kan du fylla i enkäten och skicka in den till oss så är du med i DOKTORNs hälsopanel. Ett enkelt sätt att själv kunna vara aktiv och påverka samtidigt som du får ekonomisk ersättning. Skickar du in enkäten och besvarar vår hälsofråga är du dessutom med och tävlar om en underbar spaupplevelse på Skandinavians bästa Spa – Selma Spa i Sunne!

SOM MEDLEM I DOKTORNs HÄLSOPANEL FÅR DU FÖLJANDE

- **Gratis medlemskap i Doktors hälsopanel**
- Ersättning vid svar på enkäter
- **Nyhetsbrev kring hälsa, medicin och välbefinnande**
- Möjlighet att vinna en SPA-upplevelse utöver det vanliga (värde ca 7 000 kr)

VINN EN
SPA-UPPLEVELSE
FÖR TVÅ

Alla som har skickat in enkäten och svarat på hälsofrågan deltar i tävlingen av en spavistelse på Selma Spa för två personer. Skicka in din enkät redan idag. Vi drar vinnaren den 10 maj.

HJÄLP OSS OCH VINN EN SPA-UPPLEVELSE PÅ SELMA SPA

Jobba, umgås, dansa, träna, shoppa...



MittVal KVINNA är ett vitamin- och mineraltillskott för dig som är mellan 13 och 55 år, som bland annat tillgodoser kvinnors behov av järn. Rekommenderas även för dig som är gravid.

Finns på apotek.

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

Annonsbokning

Daniel Erlandsson,

08-648 49 00, 0733-648 493

annons@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin,

Helsingborgs Lasarett.

Grafisk form & layout

Inspiration Media

Tryckeri

Forssa Print,

Tammerfors – ISSN 1651-5161

Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com

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.



Hitta motivationen

Idag finns stora möjligheter att påverka sitt välmående. Många tips och råd om hur vi ska kunna behålla hälsan, få bättre livskvalitet och utveckla oss, finns i tidningar, böcker och via internet. Det gäller "bara" att hitta vår egen inre motivation, men det kan vara nog så svårt. Själv har jag dagar som börjar i moll (barnen vaknar tidigt, vägrar klä på sig och gå till dagis...) och då är det ibland tufft att hitta energin och inspirationen för resten av dagen. Att då ge mig ut i spåret och jogga en halvtimme ger mig den "återladdning" jag behöver för att vända mina negativa tankar. Att förändra och göra annorlunda mot det jag brukar, kan också funka för mig. Det gäller att hitta vad som ger DIG motivationen till att få ett mer hälsosamt liv. I detta nummer pratar vi om just detta, men ger även konkreta exempel på olika terapier man kan ta hjälp av.

Missa inte tema artikeln om demens. Dels en intervju med Vivi, om hur hon upplever sin sjukdom – Alzheimer, och dels fakta och forskning kring området. Det är lätt att känna ödmjukhet inför människor som trots en tuff sjukdom, försöker att leva fullt ut. Även berättelsen om Svante som fick hjärninflammation på grund av ett fästingbett, ger mig en ordentlig tankeställare.

Vi har hittat motivationen till att förnya Doktorn, som har fått ett ordentligt ansiktslyft vad gäller utseendet, men även nya "temasidor" som kommer finnas i varje nummer. Modernare, fräschare och fortfarande fullspäckad av kunskap kring hälsa och medicin.

Vi lottar ut fem necessärer med hudvårdsprodukter av märket Decubal – se sid 68, så kan du bli en av vinnarna.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom,
chefredaktör

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



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.

OLLE GER TIPS



"Det finns ingen naturlig sexualitet."

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

VAD ÄR CROHNS SJUKDOM?



Vanligtvis insjuknar man mellan 15 och 25 år.

Vad är Crohns sjukdom?
Orsaker. Symtom. Diagnos.

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.

BLOGGEN



Hjälp! Hundarna tuggade sönder mitt medicinpaket.

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

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

16–22

24–25

40–41

42–44

46–49

54–57

58–59

62–65

66–67

60–61

Hitta rätt i tidningen!

9–13	Nyheter
14–15	Motivation ger förändring
16–22	Terapiguiden
24–25	Från topp till tå – hjärnan
26–38	Fråga Doktorn
40–41	Kökshörnan – fokus på de äldre
42–44	Nedslag hos – Charlotte Kalla
46–49	Tema allergi & astma
50–52	Leva med Alzheimer
54–57	Demenssjukdomar
58–59	TBE – hjärn-inflammation
60–61	Forma kroppen med funktionell träning
62–65	Hälsa och ekonomi
66–67	Barns hälsa – Jesper Juul
68	Läsarnas sida
69	Krönika av Gabriella
72–73	Korsord och Sudoku



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 folksjukdomar 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!

Se våra nya informationsfilmer:

- Fakta om övervikt
- Psykologin bakom fetma
- Lär känna din kropp
- Förändra ditt liv

på www.cftk.se

CENTRUM FÖR TITTHÅLSKIRURGI



Kalorislåga minimåltider
med pasta

Högt protein- och
fiberinnehåll

Snabbt och enkelt
- värm i mikro

Säljs på välsorterade
apotek



GE DIG SJÄLV EN LÄTTARE VARDAG

Letar du efter ett riktigt enkelt och gott sätt att hålla vikten? Modifast Mini meals är ett nytt och praktiskt sätt att äta lunch eller middag på. De goda pastarätterna ger ett begränsat antal kalorier men innehåller en hög halt av proteiner och fibrer. Ett högt protein- och fiberinnehåll ger en ökad mätt-nadskänsla, vilket håller dig borta från onödigt småätande.

Rätterna finns som Mini meal Pasta provencal och Mini meal Pasta med grönsaker. Du värmer dem snabbt och enkelt i mikron direkt i påsen. Komplettera med en frukt eller grönsak och du får en god måltid som kan göra ditt liv lite lättare. Modifast Mini meals säljs enbart på välsorterade apotek, där du också får praktiska tips och råd om vikt-kontroll och sunda matvanor.



modifast®
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Impolin AB. Telefon 08-544 999 00. För beställning av och frågor om Modifast se www.modifast.se eller ring Modifast kundservice 0200-24 24 21.

ANVÄND PARACETAMOL RÄTT

Under de senaste åren har forskare kommit fram till att värktabletter på lång sikt kan ha fler biverkningar än man tidigare trott. Man bör alltså endast använda paracetamol i små mängder när man har tydliga symtom, absolut inte som en livsstil och aldrig överdosera.

KÄLLA: SVENSKA DAGBLADET

www.doktorn.com
har fler spännande
nyheter



Choklad mot hjärtsjukdom

Kakao har en skyddande effekt mot hjärt- och kärlsjukdomar, det har flera studier visat. Orsaken har nu klarlagts av forskare vid Linköpings universitet. När en grupp försökspersoner fick mumsa i sig 75 gram mörk, 72-procentig, sockerfri choklad hämmades ett enzym i kroppen som bidrar till att höja blodtrycket. Forskare drar slutsatsen att livsstilsförändringar med hjälp av livsmedel som innehåller höga halter av vissa substanser förebygger hjärt- och kärlsjukdom.

Ny produkt vid amning

När barnet ligger till vid mammans bröst behöver det ammande barnet "jobba" och vara aktiv för att bröstmjölken ska flöda. När barnet matas med flaska förändras det naturliga sugmönstret och mjölken flödar utan att barnet behöver "jobba". Det finns då en risk att barnet kan föredra flaskan med vanlig napp framför amningen, och det uppstår en "sugförvirring". Genom att använda produkten Calma av företaget Medela kan barnet äta och pausa naturligt. Mjölken flödar inte automatiskt och barnet måste reglera mjölkflödet med ökat och minskat vakuum. Barnet kan lätt skifta från bröstet till Calma och i synnerhet tillbaka till bröstet igen. Den finns bland annat att köpas på Apotek Hjärtat, Apotek AB, Medstop och i många butiker som säljer "barnsaker".



"LÄNGE LEVE LIVET" - NY APOTEKSTIDNING

Apotek Hjärtat kommer nu ut med en egen apotekstidning – "Länge leve livet". Du får bland annat aktuella hälsotips, spännande reportage och bra råd kring din egenvård. Den delas ut gratis i deras 250 butiker och kommer ut fem gånger per år. Vi på Doktorn har fått förtroendet att producera tidningen i samarbete med Apotek Hjärtat, som är Sveriges största fristående apotekskedja. Trevlig läsning!



STORA BARNGRUPPER GER ANTIBIOTIKA- RESISTENS

Minska storleken på förskolors barngrupper och du kommer också att minska spridningen av antibiotikaresistenta pneumokockbakterier i hela samhället. Det visar en avhandling vid Högskolan i Skövde. I simuleringar som gjordes sjönk mängden pneumokocker i samhället med nästan 80 procent om man minskade medelstorleken för förskolans barngrupper från 16,7 till 13,4 barn per grupp.



RÅGDIET GAV LÄGRE PSA-VÄRDEN

Efter sex veckors konsumtion av fullkorns- och kliprodukter av råg minskade det så kallade psa-värdet hos män med prostatacancer. Halten av detta protein brukar öka när en prostatumör växer. Det kan ha att göra med att rågdieten minskar insulinhalterna, tror Rikard Landberg vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet), en av forskarna bakom studien.



Probiotika vid tandlossning

I en indisk studie har man sett att mjölksyrebakterien *L. reuteri* Prodentis dels har en anti-inflammatorisk effekt på tandköttsinflammation, men även minskar tre olika sjukdomsframkallande bakterier hos patienter med kronisk tandlossningssjukdom. Kronisk tandlossningssjukdom drabbar upp till 40 % av den vuxna befolkningen.

SKADOR I MUNNEN EFTER SNUSSTOPP

Efter ett halvårs snusuppehåll fanns det skador på slemhinnan hos inbitna snusare. Speciellt hos dem som fortsatt att använda nikotinläkemedel under tiden. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien. Snusextrakt hämmar bland annat viktiga celler för immunförsvaret, vilket innebär att immunförsvaret kan försvagas. Forskare betonar därför starkt att snus inte är lämpligt som en rökavvänjningsmetod.

SUPERSNABBT ALLERGITEST

Ny forskning vid KTH ska göra allergitester snabbare, mindre smärtsamma och billigare. Komplettestresultat inom 15 minuter och en liten bekväm testutrustning på varje barnläkares skrivbord, det är vad forskarna vill åstadkomma. Åtta procent av alla unga i Sverige lider av någon form av matallergi. I åldersgruppen 0-10 år handlar det om närmare 100.000 svenska barn. Redan vid milda allergisymtom används idag pricktest för att ställa diagnos, test som inte bara är tidsödande utan kan också kännas smärtsamma. Nu har forskare vid KTH uppfunnit ett nytt sätt att genomföra testet på. Det räcker med en droppe blod och resultatet fås inom 15 minuter. Man hoppas kunna presentera en produkt i vården inom två år.



Virusvarnare mot kräksjuka

Perioden mellan november och april innebär högsäsong för den virusbaserade vinterkräksjukan. KTH-forskare håller på att utveckla en virusvarnare, så att människor ska kunna undvika platser med sjukdomen i luften. Att testa på sjukhus skulle underlätta för att begränsa spridningen och slippa stänga flera avdelningar. Även äldreboende och dagis har behov av att snabbt stoppa utbredningen av virus.

NY FORSKNING VISAR ATT ÄLDRE HJÄRTSJUKA UNDERBEHANDLAS

Äldre hjärtinfarktsdrabbade löper större risk att dö men behandlas i lägre grad än yngre, trots att behandling med kolesterolsänkande mediciner ger goda resultat även för äldre. Detta enligt ny forskning som Hjärt-Lungfonden har tagit del av. Att äldre underbehandlas och att det saknas tillräcklig forskning om deras hjärtan är två allvarliga brister inom den svenska hjärtvården.



BRIST PÅ OMEGA-6 GER USLA SPERMIER

Manlig infertilitet kan bero på att det finns för lite fleromättade fetter i testiklarna. Det visar en ny studie ledd av professor Anders Jacobsson vid Wenner-Grens Institut för experimentell biologi vid Stockholms universitet. Man kunde se att redan vid små förändringar av mängden omega-6 fettsyror försämrades spermie kvaliteten kraftigt. Omega-3 och omega-6 fettsyror är så kallade fleromättade fettsyror och kallas ibland även för "essentiella fettsyror". De måste intas via maten eller som tillskott, eftersom kroppen har svårt att tillverka dem själv.

NYTT HÖFTLEDSIMPLANTAT

Dagens höftledsimplantat håller bara i 10-15 år på grund av slitage. I kombination med att befolkningens livslängd ökar krävs allt fler nyoperationer där ytterligare ett höftledsimplantat sätts in, vilket medför ökad risk för komplikationer så väl som större samhällskostnader. Nu har en student vid KTH undersökt ett nytt metallmaterial som bas för höftledsimplantat, och resultatet lovar gott.

Nytt läkemedel mot benskörhet

Prolia, ett nytt läkemedel mot benskörhet, ingår nu i läkemedelsförmånen. Beslutet säger att "Prolia är subventionerat för behandling av osteoporos hos postmenopausala kvinnor som löper ökad risk för frakturer där behandling med alendronsyra inte bedöms som lämplig." Endast en spruta två gånger om året minskar risken för fraktur. Benskörhet, eller osteoporos, drabbar varannan svensk kvinna. Det är en av de vanligaste folksjukdomarna men kallas den tysta epidemin eftersom sjukdomen kan pågå länge utan symtom. Årligen inträffar ungefär 70 000 frakturer i Sverige som bedöms bero på benskörhet. Vid benskörhet försvagas skelettet tills det blir så skört att det kan uppstå en fraktur även vid mycket låg belastning, till exempel en kram eller en hostning. För mer information se www.fass.se

Problem med torra ögon?



optive™
– för torra ögon

Smörjande effekt
plus Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa²

Fler nöjda användare tack vare en direktverkande och långvarig effekt²

PURITE® konserveringsmedel som bryts ned till salt och vatten dvs naturliga delar i tårvätskan.

6 månaders hållbarhet efter öppnande.

Kan användas med linser.

Långvarig effekt tack vare osmoprotektion – återfuktar ögats ytceller.

Finns tillgängligt på Apoteket AB och Medstops apotek.

Referenser

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

SW/0157/2009
Date of preparation October 2009

optive™



Fisk och frukt skyddar mot astma

Rökare löper större risk att få astma än personer som aldrig har rökt. Men även andra livsstilsfaktorer som fetma och hård fysisk träning ökar riskerna. Ett högt intag av fisk och frukt däremot kan skydda mot sjukdomen. Det visar en ny avhandling från Uppsala universitet. Kostens effekt för risken att utveckla astma kan ha att göra med antioxidanternas skyddande effekt. En annan hypotes är att tarmens mikroflora påverkar utvecklingen av immunitet.



NY KATETER – HÄLFTEN SÅ STOR

Nu lanserar Coloplast AB en unik utdragbar tappningskateter, SpeediCath® Compact för män. Den är världens minsta och i sin förpackning bara hälften så stor som en standardkateter – 19 centimeter jämfört med tidigare 40 centimeter. Produkten är så liten och diskret att den kan göra det sociala livet för män med blåstömningsproblem betydligt enklare.

ADHD vanligt hos brottslingar

Långtidsdömda män inom Kriminalvården har överraskande ofta tidigare okänd och obehandlad ADHD trots att de haft betydande problem sedan barndomen. Detta har forskare vid Karolinska Institutet kunnat konstatera i en nyligen publicerad studie. Forskarna kan konstatera att fängelsegruppen har vuxit upp utan adekvat behandling av och stöd för sina funktionshinder. ADHD är ett neurobiologiskt och utvecklingsrelaterat funktionshinder med debut i barndomen, som ger funktionsnedsättande symtom på uppmärksamhet och/eller överaktivitet och impulsivitet.

Visste du att...

... **varje minut** strömmar 1,5 liter blod genom levern.

... **om man** avlägsnar en bit av en normal lever, kan den kvarvarande delen växa ut till normal storlek på fyra till åtta veckor.

... **blodgruppen** är ett uttryck för de antigen, A och B, som sitter på de röda blodkropparna.

... **inflammation** är en försvarsreaktion med rodnad och svullnad som symtom.

... **varje immunreaktion** medför en risk för att kroppen vänder sig mot sig själv (som vid exempelvis astma, åderförkalkning och hörsnuva).

... **man genom ny** medicin har lyckats väcka komapatienter (vissa har blivit helt återställda efter några år).

... **flera undersökningar** tyder på att ett gott humör stärker hälsan; stärker immunförsvaret, lindrar smärta och ångest hos allvarligt sjuka cancerpatienter och ökar blodgenomströmningen, vilket kan hjälpa hjärtpatienter.

... **tänder är ett** levande system med blodkärl och nerver.

KÄLLA: ILLUSTRERAD VETENSKAP



MOTION HJÄLPER VID KOL

Den kroniska lungsjukdomen KOL leder till förändringar i kroppens muskler, och därmed en sämre arbetskapacitet. Örebroforskare har studerat musklerna på cellnivå och tror att ökad fysisk aktivitet skulle kunna bromsa dessa förändringar, och ge KOL-patienter en bättre livskvalitet. Patienter med lungsjukdomen KOL lider av kronisk syrebrist och blir lätt andfådda. Att redan på ett tidigt stadium i rehabiliteringen fokusera på aktiviteter med relativt hög intensitet i minst 30 minuter, är viktigt i denna patientgrupp, menar forskare.



Muntorrhet kan ge karies

Var femte kvinna över 55 år lider av muntorrhet. Men endast hälften behandlas. Det visar en enkätundersökning på uppdrag av läkemedelsföretaget Actavis. I undersökningen ingick 400 kvinnor runtom i landet som fått svara på frågor om problem med muntorrhet och om de brukar behandla den.

- Muntorrhet som inte behandlas kan snabbt leda till hål i tänderna. Många får även svårt att uppleva smaker. I allra värsta fall kan det till och med ge problem att svälja ned maten. Salivens uppgift är ju också att påbörja matsmältningen. Det säger Perry Karlsson, legitimerad tandläkare vid Tandläkarhuset i Stockholm. Han menar att många mediciner kan ge muntorrhet och att man inom vården måste bli bättre på att rekommendera medel mot muntorrhet.



DEMENTA BLIR SMARTARE AV OPERATION

Forskare har för första gången i världen visat att patienter med demens till följd av kärlförändringar, så kallad småkärlssjuka, och vattenskalleskan förbättras av operation. Det visar aktuell forskning från Sahlgrenska akademien och Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Forskarna fann att patienternas mentala funktioner och gångförmåga förbättrades påtagligt efter att patienterna fått en shunt inopererad.



TIDIG DEMENS KAN PÅVISAS

Storleken på den delen av hjärnan som heter hippocampus kan kopplas till framtida demenssjukdom. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien. Förtvinning av hippocampus är ett vanligt fynd vid Alzheimers sjukdom. Det har nu framkommit tecken på att hippocampus minskar även vid småkärlssjuka, som tillsammans med Alzheimers sjukdom är de två vanligaste orsakerna till demens.

Lider du av kronisk ryggvärk?

Gör testet!
www.minryggvärk.se

Motivera dig till att må bra

God hälsa beror inte enbart på slumpen utan framför allt på hur vi väljer att leva. Forskning visar att människors ohälsa och de flesta kroniska sjukdomar till stor del beror på ohälsosam livsstil. Eftersom vanor och beteenden är inlärdade kan vi också förändra dem med egen kraft – även om det inte alltid är så enkelt som det låter.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Det finns många "självhjälpsböcker" i handeln, men som inte alltid bygger på forskning. Lillemor Hallberg, psykolog och professor i folkhälsovetenskap, fick därför idén om att skriva en bok om hälsa med vetenskaplig grund. Tillsammans med 25 kollegor från Högskolan i Halmstad har hon skrivit boken "Hälsa och livsstil – forskning och praktiska tillämpningar", som både kan användas i utbildningssyfte, men även för alla som vill behålla god hälsa genom åren.

– Min vision är att människor ska kunna hålla sig ifrån sjukvården i största möjliga mån, säger Lillemor Hallberg. De flesta människor har många möjligheter att styra de faktorer som vi vet påverkar vår hälsa. Detta genom att röra på sig, äta bra mat, ha ett stimulerande socialt liv, ett måttligt intag av alkohol och undvika tobak. Om man exempelvis märker att man mår dåligt efter att ha umgåtts med vissa personer, lägg tiden och energin på att träffa andra, som istället ger dig positiv energi, poängterar Lillemor Hallberg.

Primärvården har ett stort ansvar vad gäller hälsofrämjande samtal, med syfte att förhindra att människor mår dåligt eller blir sjuka på grund av dåliga val. På senare år har det blivit större fokus kring detta även inom olika vårdutbildningar. Det ligger i tiden och



Lillemor Hallberg, psykolog och professor, menar att då våra beteenden är inlärdade och inte medfödda, går det att "lära om", om man verkligen vill.

förhoppningsvis blir det mer och mer integrerat inom primärvården.

– I studier har man sett att kultur är positivt för välbefinnande och hälsa, som att gå på museum, teater och utställningar. Äldre har även visats må bättre och interagera lättare med vårdaren, om de får lyssna på musik de känner igen. Det gäller att utöva och testa den kunskap som faktiskt finns idag, menar Lillemor Hallberg.

För vissa människor som väljer att äta mycket snabbmat, läsk och godis beror det på okunskap. Andra vet hur

man borde göra och vad man bör äta, men har svårt att motivera sig till att förändra sitt beteende. Frågar man svenska folket om hälsa och livsstil så visar det sig att de flesta känner till att man inte bör äta socker och fett i stora mängder och att våra kroppar behöver rörelse för att må bra.

– Eftersom beteenden är inlärdade och inte medfödda går det att "lära om", säger Lillemor Hallberg.

Det bygger förstås på inre motivation, som att man inser att man blir piggare av att röra på sig och att kanske gå ner i vikt och att det dessutom minskar risken för diabetes. Även yttre motivation som att köpa en ny klänning eller göra någon trevlig aktivitet efter att man lyckats, kan göra målet lättare att nå. I slutändan finns det dock inga enkla lösningar.

– Man måste bestämma sig och kanske "pressa sig" något för att göra denna förändring. Håller man ut den första månaden blir det lättare sedan och till slut kan det bli till ett behov, menar Lillemor Hallberg. Det gäller att man har tilltro till sin egen förmåga. Att dessutom sätta sig ner och fundera och planera inför beteendeförändringen kan underlätta. Sätt realistiska mål och öka på efter hand, för att slippa att misslyckas. Genom att nå sitt uppsatta mål stärks också tilltron till den egna förmågan. Faller man tillbaka är det bara att börja om – man är inte hopplös för det!

Kultur är positivt för välbefinnande och hälsa



Foto: SHUTTERSTOCK

Det gäller att hitta vad som motiverar just dig, till att ändra ett ohälsosamt beteende.

6 tips

Lillemors sex tips till bättre hälsa och välbefinnande:

- 1 Att ha tilltro till sin egen förmåga – att man kan påverka sitt beteende och sina vanor.
- 2 Hälsa och välmående bör inte vara en klassfråga – alla kan göra mer hälsosamma val.
- 3 Att man är kritisk till vad man "stoppar i sig" – äter man vanligtvis hälsosam kost så kan man unna sig "godsaker" då och då.
- 4 30 minuters fysisk aktivitet varje dag är tillräckligt (börja gärna med två gånger i veckan och öka successivt).
- 5 Sluta röka och drick måttligt med alkohol (maximalt ett glas vin om dagen).
- 6 Värna om ett stimulerande socialt liv – att träffa vänner, känna sig uppskattad och förstörd och att få stöd och beröring.

Klubb Laktosfritt

Så får du 5 kr rabatt på vår laktosfria filmjölk, Afil eller smaksatta yoghurt. SMS:a LAKTOSFRI till 72130. Kupongen är giltig t o m 30 april 2011 och skickas direkt till din mobil.



Vi som älskar laktosbefriat!

Kanske är du själv laktosintolerant, kanske är det någon i familjen. Oavsett så kan det vara värt att gå med i vår Klubb Laktosfritt. Eftersom våra laktosbefriade produkter görs på färsk mjölk smakar de lika gott som vanliga mejeriprodukter. Smaken är kvar, men laktosen är borta. Därför kan alla samlas kring frukostbordet och njuta. SMS:a LAKTOSFRI till 72130 för att gå med i Klubb Laktosfritt. Då får du massor av tips, recept och goda nyheter. Dessutom kan du delta i tävlingar samt prata med andra medlemmar. Gilla även Klubb Laktosfritt på Facebook!



TERAPI

– få hjälp att bli sams med dig själv

2000-talet är självförverkligandets århundrade. När har vi någonsin haft lika stora möjligheter till att själva ta ansvar för vår hälsa och vårt välmående? Idag finns en mängd terapier, där du kan få hjälp med att förbättra självinsikten, se möjligheterna och förändra negativa invanda mönster. ►

Text: **PERNILLA BLOOM**





Gabriella Svanberg är psykolog med inriktning på KBT och menar att aktivitet och motion hjälper till att återställa balansen i hjärnan.

Det krävs mer än insikt för att förändra ett beteende

nytt beteendemönster, menar Gabriella Svanberg.

–Om någon terapeut inte har legitimation är det ännu viktigare att kolla upp personen och att det finns goda referenser. Det är inte fel att prova alternativa metoder inom terapin, men det är då bra att veta med sig att metoden kanske inte är vetenskapligt utvärderad, poängterar Gabriella. Det är dessutom alltid viktigt att vara uppmärksam på om något känns konstigt och att våga ifrågasätta.

Om man går till en legitimerad terapeut och inte är nöjd kan man anmäla det till Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd (HSAN), som kan dra tillbaka en psykoterapeuts legitimation. KBT kostar ungefär 1.000 kronor för en session. Ett billigare alternativ är KBT via internet som även socialstyrelsen rekommenderar. Två av de större aktörerna är företagen Livanda och Careit, som har självhjälpsprogram från cirka 500 kronor. Det finns internetprogram för exempelvis stress, panikångest och sömnproblem, vilket hjälper många. Det krävs dock att man har viss ork, koncentration och självdisciplin. Personer som är mycket sköra önskar ofta stöd av en psykolog till en början eller kombinerat med ett internetprogram, säger Gabriella.

Det bildas ständigt nya nervceller i hjärnan, men vid exempelvis depression sjunker antalet nybildade nervceller. Antidepressiva läkemedel hjälper till att återställa denna balans och det gör även aktivitet (något man tycker är kul) och rörelse/motion.

– Olika lösningar passar olika människor. Det handlar om att hjälpa individer att bryta sitt negativa livsstils-mönster och en god idé kan vara att bora med att försöka få in mer aktivitet, motion, bra kost och prioritera det man tycker är kul, menar Gabriella.

Det är viktigt att lära sig att notera tankar och kroppsförnimmelser. Att känna obehagliga känslor kan ibland vara en reaktion på en ”sjuk” omständighet och kan vara kroppens sätt att säga till att något måste förändras. För vissa krävs terapi och medicin för att komma ur den onda cirkeln.

Många håller redan på med ”själv-terapi”, som att sy, lösa korsord eller idrotta. Vi människor klarar av mycket stress, bara vi får återhämtning. Att göra saker man mår bra av ger ofta denna dos och såväl inom de populära behandlingsmetoderna mindfulness och ACT (Acceptance comittment therapy) läggs stor vikt vid att följa sin egen ”livskompass” och att leva i linje med sina grundvärderingar.

– Själv gör jag just nu ett bokslut inför 2011, säger Gabriella. Jag ritar en cirkel på ett vitt papper och inuti skriver jag det jag vill fortsätta med och utanför cirkeln hamnar saker jag vill sluta med, eller inte ha i mitt liv just nu. Det är inte komplicerat och ett hett tips till andra. Lycka till!

5 frågor

1. Vilken terapiform passar mig bäst?

Läs på om olika terapier och känn efter vad du tror skulle passa bäst, utifrån vad du vill uppnå. Tänk efter hur du föredrar att uttrycka dig – i tal, skrift, sång eller genom teater?

2. Hur hittar jag rätt person att prata med?

Sök reda på terapeuter genom de olika förbunden eller genom www.psykologiguident.se. Ta reda på deras utbildning, erfarenhet och inriktning. Sedan är det personkemi som avgör – känns det inte rätt, avbryt och sök någon annan terapeut.

3. Bör man alltid välja en legitimerad psykolog eller psykoterapeut?

Nej, men man bör känna till vad personen har för bakgrund. En legitimerad psykolog har alltid en fem års psykologutbildning, en psykoterapeut kan vara sjuksköterska, kurator eller psykolog i botten.

4. Vad gör jag om jag är missnöjd?

Du kan anmäla en legitimerad terapeut till Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd – HSAN.

5. Finns det billig terapi?

Du kan ofta få ett antal sessioner betalda via din vårdcentral och det finns även psykologmottagningar som har landstingsavtal. Privat kostar en session runt 500–1.000 kronor. Det mest ekonomiska alternativet är internetbaserad terapi.

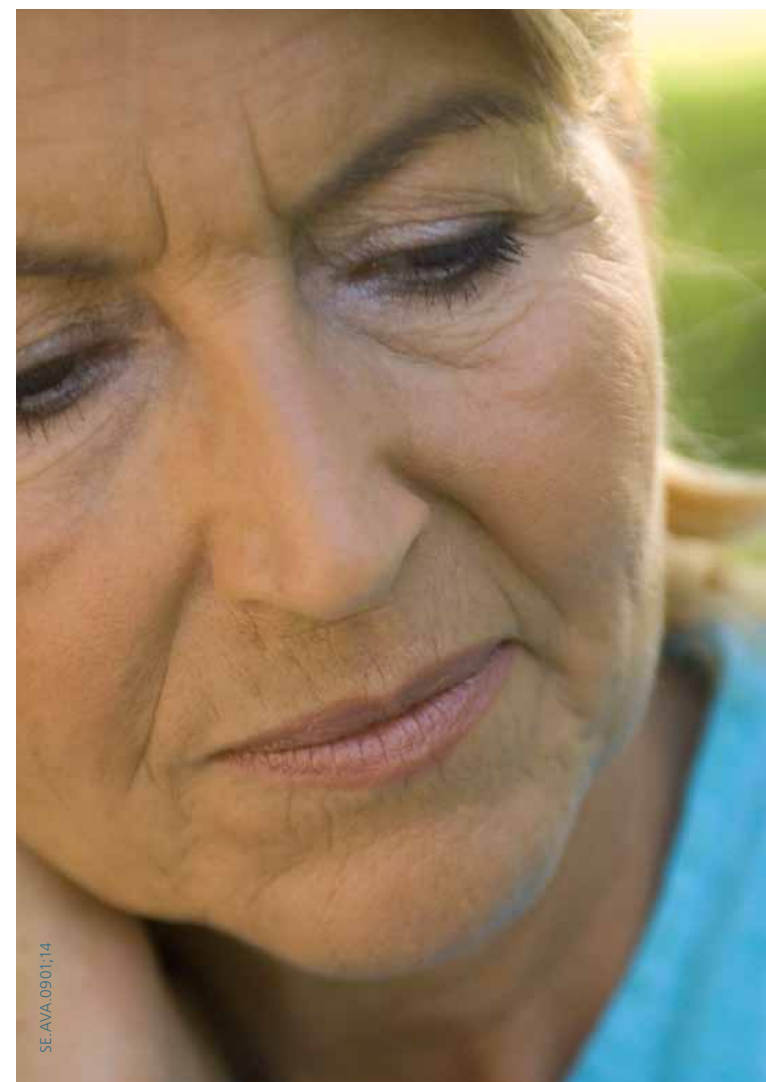
Man kan välja att gå i terapi hos en legitimerad psykolog eller psykoterapeut i offentlig eller privat regi. Socialstyrelsen kan ge upplysningar om vilka terapeuter som är legitimerade. Det finns även en mängd alternativa terapiformer som bedrivs av privatpraktiserande terapeuter med olika utbildning, inriktning och kompetens. En terapitimme kostar runt 500 - 1.000 kronor. Vanligtvis träffas man en gång i veckan, och längden på behandlingen varierar från några veckor till flera år, beroende på behoven. I vissa fall betalar landstinget, arbetsgivare eller försäkringsbolag din terapi, vilket är värt att kolla upp. Alla kommuner erbjuder gratis familjerådgivning, men det är ofta lång kö.

De två stora inriktningarna inom psykologin kan sägas vara Kognitiv beteende terapi (KBT) och Psykodynamisk psykoterapi. Sedan finns en hel

del olika förgreningar och specialinriktningar.

– Under 1990-talet har KBT utvecklats och man talar idag om tredje vågens KBT, säger Gabriella Svanberg, legitimerad psykolog. Från att ha varit mer inriktat på att förändra tankar och beteenden har acceptans tagit en större del.

Man säger ibland att man inom dynamisk terapi gräver efter olja och i KBT, bygger pyramid. Största skillnaden mellan de två inriktningarna är att man inom dynamisk terapi menar att insikt ”botar” medans man inom KBT anser att det krävs mer än insikt för att förändra ett beteende. Om man exempelvis har social fobi kan det vara bra med insikten om varför man är rädd, såsom att familjebilden var på ett visst sätt eller att man blev retad i skolan. Men inom KBT arbetar man även målmedvetet med inlärning av



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

13 olika terapier för att må bättre

Text: PERNILLA BLOOM

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

KBT består av två delar, dels kognitioner eller tankar där vi arbetar med att förändra negativa tankemönster och dels beteendeden, där man vill förändra negativa beteendemönster. På senare år har även nya inslag inom KBT tillkommit, exempelvis mindfulness, som har sina rötter i österländsk meditation. Med KBT vill man förändra negativa tanke- och beteendemönster för att bättre kunna hantera känslomässiga problem. Exempelvis kan negativa tankar som "jag är värdelös" bidra till nedstämdhet och en sämre livskvalitet. Fokus ligger på faktorer som utlöser och bevarar problemet och att finna lösningar i "här-och-nu-situationen". Till viss del letar man svar i historien, men man gräver inte djupare, utan blickar framåt för att ändra mönster i vardagen och negativa tankar.

Man får praktisera sina nya färdigheter genom hemuppgifter och det pågår vanligtvis runt 10-25 tillfällen. KBT används bland annat vid ångest, depressioner, ätstörningar, missbruk, stressrelaterade problem och sömnproblem. Metoden är vetenskapligt utvärderad och socialstyrelsen rekommenderar numera detta framför antidepressiv medicin.

www.psykologiguident.se

Psykodynamisk psykoterapi

Psykodynamisk psykoterapi (PDT) har sitt ursprung i psykoanalysen. Man menar att psykiska symtom är möjliga att förstå. De uppstår ofta genom att man, utan att vara medveten om det, försöker hantera problem i relationer och inre konflikter. Målet är att man ska få hjälp att förstå och bearbeta det som ligger till grund för symtomen. Då kan man komma fram till ett sundare sätt att förhålla sig till andra människor och livssituationer. Man menar även att det individen har varit med om sedan barnsben, har stor betydelse för den vuxna människans liv. Man kan säga att man använder "då" för att bättre förstå och förändra "nu". Att bli medveten om sina känslor och reaktioner – och var de kommer ifrån – kan i förlängningen förändra vår självbild och självkänsla. Detta kan vara ett alternativ för den som mår psykiskt dåligt och har svårt att hantera sitt liv eller vill förstå sig själv och sitt beteende bättre.

www.psykologiguident.se

Psykoanalys

Psykoanalys är en behandlingsform som syftar till en genomgripande förändring av en människas personlighet. De flesta som utövar psykoanalys är legitimerade läkare eller psykologer som gått en flerårig utbildning i psykoanalys. Enligt metoden formas vi genom våra tidiga relationer. Händelser och trauman som är för smärtsamma att bearbeta trängs undan till vårt omedvetna, men påverkar ändå vårt dagliga liv.

Det handlar därför om att utforska människans inre för att få självinsikt och då även kunna göra förändringar. Det är en långsiktig behandlingsform som kan pågå tre till fem gånger i veckan under flera års tid. Man ligger ner och får fritt uttrycka tankar, känslor och upplevelser. Detta kan vara något för den som vill ha en mer djupgående förändring och självreflektion. Psykodynamisk korttidspsykoterapi (12-20 sessioner) har dokumenterad effekt vid exempelvis depression, ångest och social fobi.

www.psykologiguident.se

Psykosyntes (samtalsterapi)

Psykosyntes handlar om självförverkligande och bygger på att varje människa är unik och har en egen potential till utveckling. Samspelet mellan kropp, själ och intellekt avgör hur vi mår. Det är en lösningsfokuserad terapi och man använder ibland även meditation, gestalt- och kognitiv terapi samt målning. Syftet är att komma till insikt om hur man kan nå sin fulla potential.

www.psykosyntesforbundet.se

Acceptance and Commitment therapy (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy, ACT, är vetenskapligt förankrad och en ny form av kognitivbeteendeterapi, KBT. Till skillnad från klassisk KBT där man som patient ska granska rimligheten i ens egna tankar och därmed avfärda dem, går ACT istället ut på att man först ska uppleva hela känslan (acceptera den) och sedan direkt släppa den och gå vidare till nästa sinnesintryck. Man fokuserar på hur personen vill leva sitt liv, hur han/hon lever idag samt på relationen mellan personen och dennes inre upplevelser. Det handlar om att hitta rätt mål utifrån individens värderingar och man använder sig även av mindfulness. Målet för ACT är att öka

livskvaliteten snarare än att försöka få bort smärtsamma upplevelser.

www.wikipedia.se

Existentiell terapi

Den existentiella psykoterapien fokuserar på frågor om riktning, mening, val och själva ens liv och inte på ens psyke eller barndom. Det rör förhållandet till vår kropp, våra relationer och vår identitet. Och det rör vårt förhållande till livets mening och vårt förhållande till godhet och ondska. Målet är att lära känna sig själv, sin egen livsriktning och varför man lever, för att kunna leva fullt ut och inte bara existera.

www.sept.se

www.insikt.nu

Gestaltterapi

"Gestalt" betyder helhet. Via terapin lär man känna sina tankar, känslor och kroppsliga signaler, vilket ökar möjligheten att göra andra val än hittills. Att lära känna sin egen kropp

och dess signaler är viktigt, då man på det sättet får kontakt med sina känslor. Gestaltterapi arbetar även med bland annat guidade meditationer, målning och psykodrama. En typisk teknik är "heta stolen", då du får föreställa dig att en viktig person sitter framför dig så att du kan tala direkt till henne/honom. Gestaltterapi används vid både djupare kriser och för den som önskar personlig utveckling. Man kan gå i enskild terapi eller i grupp.

www.gestaltterapeuterna.se

Dansterapi

Dansterapi grundar sig på insikten om att individens rörelsemönster avspeglar en del av personligheten. Våra rörelser kan visa både det vi lärt oss att uttrycka, men även det vi omedvetet döljer. Det ökar kroppsmedvetenheten och stärker självkänslan. De flesta ►



ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN*

* www.fass.se

Tar du något läkemedel ur följande grupper: astma/allergi, inkontinens, antidepressiva eller antipsykotiska läkemedel? I så fall kan du vara drabbad av muntorrhet. Läkemedel är nämligen den vanligaste orsaken till muntorrhet och grupperna ovan är de mest vanliga grupperna som kan ge muntorrhet som biverkan.

Obehandlad muntorrhet kan ge obehagliga konsekvenser. När du är muntorr får inte dina tänder salivens naturliga skydd. Det innebär snabbt ökad risk för karies. 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 Apoteken hittar du Xerodent som innehåller:

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

Xerodent är en sockerfri sugtablett med en frisk smak av apelsin.

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnads skyddet. Läs bipacksedeln som medföljer förpackningen noggrant. För mer information och aktuellt pris se www.fass.se och www.xerodent.se. Informationen är baserad på produktresumé daterad 2010-06-17.



actavis
Tel 08-13 63 70

Xerodent®
BEFRIAR TORRA MUNNAR

dansterapeuter arbetar utifrån en psykodynamisk grundsyn och bygger ofta på lika delar dans och samtal. Terapin kan ske både individuellt och i grupp och riktar sig till den som vill få bukt med fysiska spänningar, psykiska besvär, liksom stärka kroppsmedvetenhet och självkänsla. Dansterapi används inom behandling, rehabilitering, specialundervisning och förebyggande verksamhet.
www.dansterapi.info

EMDR; Eye Movement Desensitisation and Reprocessing

Det är en psykoterapeutisk metod som kan minska olika besvär som uppstått efter tidigare händelser/trauman och som fortfarande stör ditt dagliga liv, genom exempelvis mardrömmar, ångest och låg självkänsla. EMDR har också använts för att hjälpa människor att hantera ångest, panikkänslor och svår sorg med mera. Metodens effektivitet för andra typer av problem än posttraumatisk stress, har ännu inte belagts forskningsmässigt. Behandlingen består av samtal och ögonrörelser, där man får följa terapeutens fingrar framför sig fram och tillbaka och berätta om tankar som kommer.
www.emdr.se

Hypnosterapi

Hypnos är ett samlingsbegrepp för ett flertal imaginativa och fokuserande behandlingsmetoder. Hypnos används också synonymt med "trance", det vill säga ett medvetandetilstånd som är öppet, kreativt och mottagligt. Man vill fördjupa patientens kontakt med sitt inre och förstärka behandlingseffekten.

Denna behandling kräver kompetens, etik och professionella ramar.

Tyvärr förväxlas ibland underhållningshypnos med klinisk hypnos. Svensk lagstiftning kräver en vårdyrkeslegitimation för den som arbetar med hypnos. Hypnos kan minska upplevelser av smärta, leda till ökad avslappning och bättre förmåga att hantera stress,

mildra psykosomatiska besvär, stötta beslut till egna beteendeförändringar och förenkla behandlingen av fobier med mera.
www.hypnos-se.org
www.hypnosforeningen.se

Musikterapi

Musik ger intellektuell och emotionell påverkan, påverkan på minnesfunktioner, initiativförmåga och motivation. Forskning har visat att musik även kan påverka exempelvis blodtryck, puls, andningsfrekvens, kroppstemperatur och immunförsvar. Genom att både själv utöva musik och att lyssna på den, kan man få kontakt med bortträngda känslor och frigöra eventuella blockeringar. Musikterapi har som mål att ge individen möjlighet att utveckla resurser för att förbättra kommunikation, social samverkan och få bättre livskvalitet. Terapin kan ges som förebyggande insats, rehabilitering eller behandling och bedrivs individuellt eller i grupp.
www.musikterapi.se

Symboldrama

Metoden grundas på psykoanalys. Patienten får föreställa sig ett motiv att gestalta i sin egen takt. Under dramats gång berättar patienten skeendet och sina upplevelser. Man kan även få måla det som känns viktigt. Symboldrama underlättar återupplevandet och bearbetningen av händelser som ligger djupt förborgade, men som ändå påverkar vardagen genom psykosomatiska besvär och/eller problem i relationer. Detta kan vara ett alternativ när man vill lära känna sig själv bättre, förbättra självkänslan, ta sig ur en depression eller ångest.
www.symboldrama.se

Skratterapi

"Skratterapi" eller skrattklubb som det kan kallas, är en relativt ny företeelse, som har blivit allt vanligare i Sverige. Det går ut på att man vill utnyttja skrattets helande kraft genom att i grupper samlas för att där skratta med varandra (inte åt varandra). Kroppen känner ingen skillnad på om det är ett tillgjort skratt. Därför kan man säga att man utnyttjar skratt i medicinskt syfte. Genom skrattet kan även undertryckta fysiska spänningar släppa. Att skratta i grupp kan öka trivselen, förbättra ens hälsa och det sägs vara roligt. En stor klinisk undersökning om hur skratterapin hade påverkat deras liv, har gjorts i Indien. Resultatet visade bland annat att 85 procent hade fått bättre självförtroende, 79 procent menade att de fått en betydande förändring i livskvalitet och humör, 69 procent kände sig mindre stressade och 57 procent hade fått bättre sömn.
www.giraffenskratt.se
www.halsoakademien.com

DOKTORN⁺

EXKLUSIVT FÖR DIG

SOM PRENUMERERAR

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

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



Omega 3 som prenumerationsgåva

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

Värde 189:-



* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

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

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

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

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152118

Endast
159:-

EXTRA GÅVA!

Just nu får du som extra gåva, boken "Receptfritt" från Svensk Egenvård, om forskning och framsteg inom naturlig egenvård som ger kunskap om innehållet i många naturprodukter (så långt lagret räcker).
VÄRDE 170:-

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Från topp till tå – hjärnan

Människohjärnan måste vara bland det mest komplexa i hela universum. Tänk vilket mysterium det är! Den ungefär ett kilos stora klumpen som kallas hjärnan, som skapar känslor, lagrar minnen och styr allt som händer i kroppen. Man kan säga att din hjärna är DU. På senare år har hjärnforskning visat att vi har större kapacitet än vad man tidigare trott och att det kan vara lika viktigt att "träna" hjärnan som att träna kroppen. Att lösa korsord, spela schack och skriva sina memoarer kan vara det som behövs för att hjärnan ska hålla sig alert så länge som möjligt.

Text: **PERNILLA BLOOM**

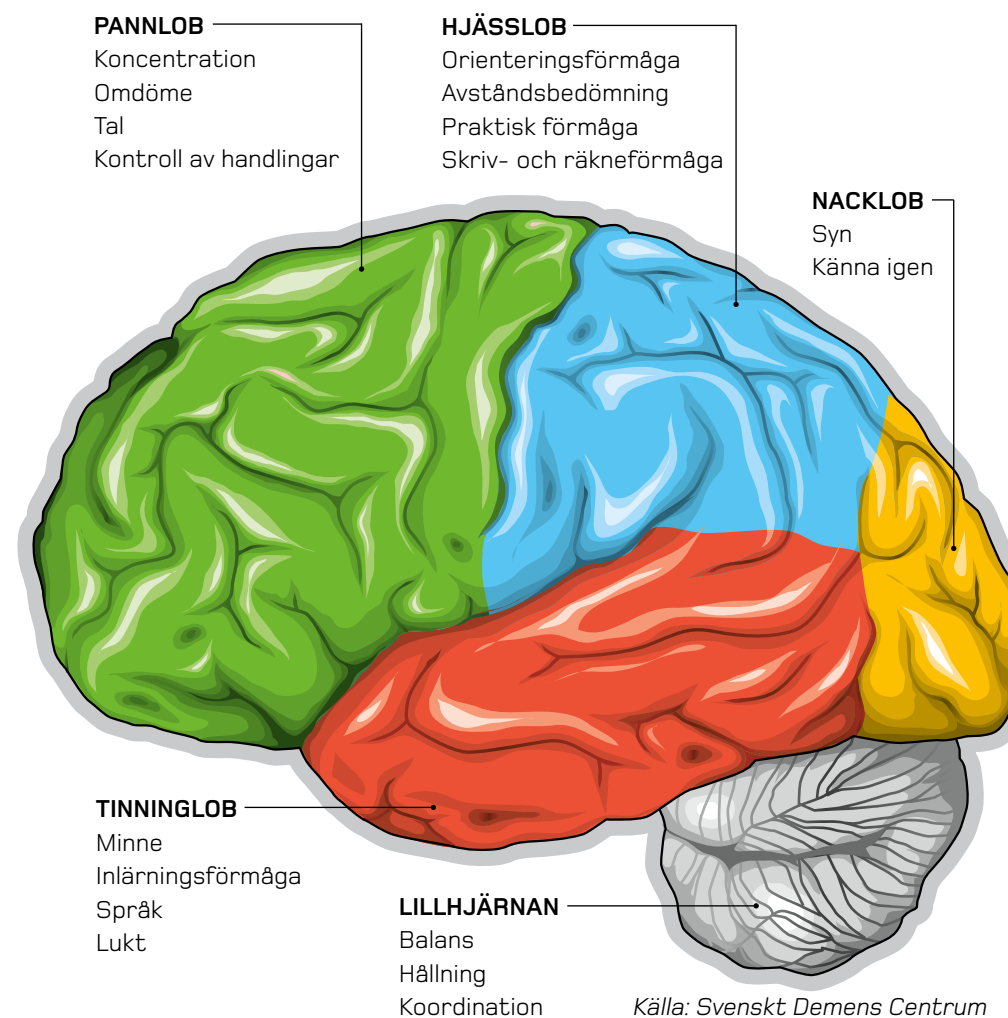
Hjärnan ligger väl skyddad i det hålrum som bildas av skallens ben. Den väger knappt 1,5 kilo vilket motsvarar cirka två procent av kroppsvikten. Hjärnan använder ungefär en femtedel av den syremängd som tillförs kroppen via blodet. Hjärnans olika delar är storhjärnan, hjärnstammen, lillhjärnan och hjärnhinnorna.

Storhjärnan är den mest utvecklade delen av hjärnan, den del som skiljer människan från djuren. Den utgör nästan 90 procent av hjärnans totalvikt, och består av två halvor, hemi-

sfärer, som sitter ihop med varandra. Storhjärnans yta är veckad och har mellanliggande fåror. Några fåror är extra tydliga och de delar in de båda hjärnhalvorna i lober; pannlob, hjässlob, tinninglob och nacklob.

Storhjärnans yttre skikt kallas bark och består av grå substans. Här ligger nervcellernas cellkroppar. Den ansvarar för vårt medvetande, tankar, känslor och minne. Härifrån styrs även våra medvetna rörelser.

Storhjärnans inre är till största delen uppbyggd av vit substans. Nervceller-



nas utskott i den vita substansen är ledningsbanor som förmedlar information mellan nervcellerna. Tack vare detta kan hjärnans olika delar samarbeta.

Storhjärnans fyra hålrum innehåller en klar vätska som kallas hjärn-ryggmärgsvätska. Vätskan är stötdämpande och ger därför ett bra skydd för hela centrala nervsystemet. Hjärn-ryggmärgsvätskan transporterar näringsämnen till hjärnan och avfallsprodukter från den.

Storhjärnans lober har olika uppgifter:

- Rörelsecentrum kontrollerar viljestyrda muskelrörelser.
- Hjässloben registrerar känselintryck och smak.
- Tinningloben har centra för hörsel och lukt.

• Nackloben har ett syncentrum. De båda hjärnhalvorna har också delvis olika uppgifter även om de samarbetar mycket.

Hos de allra flesta är vänster hjärnhalva dominant. Den ansvarar bland annat för språk och tal. Höger hjärnhalva är mer konstnärlig och skapande.

Hjärnstammen ligger under storhjärnan och förbinder den med ryggmärgen. Hjärnstammen består av mellanhjärnan, mitthjärnan, bryggan och förlängda märgen.

Hjärnstammen innehåller omkopplingsstationer som till viss del kan filtrera informationen till hjärnbarken. Hjärnstammen innehåller även viktiga områden som bland annat styr kroppens hormonsystem, andning,

VISSTE DU ATT ...

... **hjärnan** är människokroppens mest komplexa del och väger 1,2–1,4 kilo.

... **i hjärnan** finns över 100 miljarder nervceller som kan skicka signaler till tusen andra celler med en hastighet av cirka 300 kilometer i timmen.

... **hjärnan** fungerar bäst om du äter en välbalanserad kost. Annars kan du bli glömsk, överkänslig, eller få yrsel.

... **sömnen** styrs av hjärnan. Om du sover dåligt en natt blir du trött och hängig. Efter två sömlösa nätter får du svårt att koncentrera dig. Flera sömlösa nätter gör att du får hallucinationer.

... **den vänstra** hjärnhalvan vanligtvis står för analytiska förmågor som logik, språk och matematik.

... **den högra** ansvarar för konstnärlig förmåga och synförmåga som färger, former och mönster. Det är därför som en skada i hjärnan kan yttra sig på så många olika sätt beroende på var skadan sitter.

www.hjarnfonden.se

hjärtverksamhet, kroppstemperatur, ämnesomsättning och vakenhet.

Lillhjärnan ligger under storhjärnans nacklob alldeles bakom hjärnstammen. Lillhjärnan består av två sammanfogade halvor som också kallas hemisfärer. De är också uppbyggda av grå och vit substans. Lillhjärnan är framför allt viktig för balansen och finregleringen av våra rörelser.

Hjärnhinnor omger hela hjärnan. Hårda hjärnhinnan ligger ytterst och är kraftigast. Spindelvävshinnan är den mellersta hjärnhinnan och följer hårda hjärnhinnan. Mjuka hjärnhinnan ligger innerst och följer hjärnans yta.

Källor: www.1177.se
www.forskning.se



Kan användas med kontaktlinser och makeup

tearsagain

Ett nytt och enkelt sätt att behandla torra ögon

tearsagain ögonspray lindrar torra ögon som kan orsakas av kontaktlinser, luftkonditionering, sjukdom eller arbete framför dataskärmen. **tearsagain** innehåller liposomer, små fettpartiklar, som finns naturligt i tårfilmen. Spraya på *stängt* öga, öppna ögat och tårfilmen är stabiliserad.

Finns att köpa på utvalda apotek!

tearsagain®

blunda och spraya

abigo ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se

Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

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

FRÅGA OSS!



Anders Hallén
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Per-Åke Lagerbäck
Specialist i internmedicin, mångårig erfarenhet inom rökavvänjning.



Annika Taube
Barnmorska och KBT-terapeut.



Fredrik Wennerlund
Tandläkare.



Sergej Andréewitch
Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



Jan Erik Efverström
Specialist i reumatiska sjukdomar.

Åsa Hallgärde
Överläkare på infektionsenheten.



Anders Hallén svarar

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



Kan Hepatit C smittas via tandborsten?

Jag har en dotter på åtta år vars pappa har Hepatit C. Hur han har smittats är okänt, han har inga symtom av sjukdomen. När min dotter senast var hos honom lånade hon hans tandborste då hon hade glömt sin egen. Jag har hört någonstans att Hepatit C kan smittas på det sättet, behöver jag vara orolig?

Ninnie, 51

Teoretiskt skulle det kunna vara möjligt om tandborsten används omedelbart efter att pappan borstat sina tänder och haft blodspår kvar på tandborsten. Sannolikheten till smitta får betecknas som liten, även om jag avråder från att använda samma borste. Är man mycket orolig över om dottern skulle ha fått smittan, får jag rekommendera att man tar ett blodprov på flickan om några veckor.

Anders Hallén



Smittorisk vid oralsex

Jag skulle vilja veta vilka risker det finns att bli smittad via oralt sex (för såväl man som kvinna)? Ofta står det luddigt i informationen om hur könssjukdomar smittas. Vilka könssjukdomar kan man riskera att få trots användandet av kondom?

Kvinna, 54

Oralsex är en mindre väsentlig smittväg i heterosexuella relationer. Det motsatta gäller för män som har sex med män. Framför allt klamydia och gonorré kan smitta denna väg. En hel kondom är virustät men framför allt herpes och kondylom sitter ofta på ytor som kondomen inte täcker.

Anders Hallén



Fråga om en värta

Jag har i snart fem månader haft en värta på sidan av min tumme och som nu har spridit sig till nedanför. Jag är just nu i Japan och fick hjälp på apoteket med ett plåster med salicylsyra och efter att ha använt den så är vårtans "skal" borta och röd, lite köttaktigt och runt om vårtorna har det blivit lite vitt på den friska huden. Är detta något tag behöver oroa mig för?

Kvinna, 21

Det låter som om din vårtbehandling fungerar. Låt det vara ifred och läka ett tag. Men det kan hända att du behöver behandla en omgång till på samma sätt.

Anders Hallén



Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.

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

omAlzheimers
www.omalzheimers.se



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



Jan Erik Efvertström svarar

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

Hur uppstår reumatoid artros?

Jag har reumatoid artros i släkten och undrar hur det uppstår och hur man vet att man har det?

Lena, 39

För att få Reumatoid Artrit krävs en ärftlig predisposition. Vi känner idag ungefärligen till vilka genetiska egenskaper som kan ge Reumatism. Dessutom krävs andra faktorer, som miljöfaktorer eller psykiska faktorer som utlöser sjukdomen. De första symptomen är oftast trötthet och stelhet på morgonen. Därtill kommer värk oftast i fingrar och/eller tåleder. Ledsvullnader kommer i fingerleder med ett symmetriskt engagemang. Värken brukar vara mest påtaglig på morgonen eller i vila och lindras vid rörelse. Sjukdomen har ett smygande insättande. Det är viktigt att bedömas av reumatolog så snart som möjligt och behandlas innan några leder har skadats.

Jan Erik Efverström

Kommer jag drabbas?

Jag är orolig för att jag kommer drabbas av reumatism. Kan man veta vilka som drabbas?

Margareta, 56

För att drabbas av en reumatisk sjukdom krävs att man har en genetisk predisposition. Dessutom krävs andra faktorer. Rökning är en av de miljöfaktorer som vi känner till som kan utlösa reumatiska sjukdomar, men även psykiska faktorer som stress och stark sorg kan sätta igång förloppet.

Jan Erik Efverström



Former av reumatism

Jag undrar vilka former av reumatism som är vanligast?

Man, 35

Den vanligaste formen av reumatism är ledgångsreumatism eller Reumatoid Artrit. Andra vanliga reumatiska sjukdomar är Psoriasis Artrit samt Reumatiska Ryggsjukdomar eller Spondartriter. Dessutom finns många andra grupper av reumatiska sjukdomar.

Jan Erik Efverström

Invalid av reumatism?

En vän till mig påstod att man kan bli invalid av reumatism, kan man det?

Stefan, 45

Reumatiska sjukdomar kan obehandlade leda till att lederna förstörs och därmed invaliditet. Idag behöver dock ingen råka ut för detta, då det finns mycket effektiva mediciner som kan stoppa upp förloppet.

Jan Erik Efverström



Barn och reumatism

Kan barn få reumatism?

Emmelie, 25

Mycket små barn kan få reumatism. Det finns en särskild diagnos; Juvenil Artrit eller JCA, för detta. Juvenil Artrit handhas oftast av barnreumatologer, som är barnläkare med speciell inriktning på reumatologi.

Jan Erik Efverström

REUMATOLOG?

Vad jobbar en reumatolog med?

Hans, 51

En reumatologs uppgift är att identifiera den reumatiska sjukdomen samt att med mediciner stoppa upp förloppet. Det finns mycket andra uppgifter som att vara rådgivande och att vidarebefordra patienten till andra specialister och vårdgivare.

Jan Erik Efverström

Reumatism och kost

Jag har hört att diet kan påverka reumatism, stämmer det?

Katarina, 62

Många försök med kost som behandling har gjorts. Fasta kan under vissa förutsättningar ge vissa förbättringar, men bara under fastan. Fet fisk kan i en del fall vara bra för lederna. Det bästa är nog att initialt äta så varierat som möjligt.

Jan Erik Efverström

en halv miljon svenskar har KOL.

jag är glad att jag inte är en av dem

BAR

leva med KOL

levamedkol.se

Nio av tio som får KOL är eller har varit rökare.

En halv miljon svenskar är sjuka i kroniskt obstruktiv lungsjukdom. Men de flesta har inte ens fått en diagnos. KOL går att leva med, det viktigaste är att du får en diagnos så tidigt som möjligt och hjälp att sluta röka. Är du över 45 år och har rökt länge, testa om du ligger i riskzonen på levamedkol.se. eller kontakta din vårdcentral.

AstraZeneca

Annons från AstraZeneca AB AstraZeneca Sverige 151 85 Södertälje Tel 08-553 260 00



Per-Åke Lagerbäck svarar

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



Anders Halvarsson svarar

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

Rökande småbarnsmamma

Jag har en tjej på snart två år och en på drygt tre månader. Vi sover i samma rum, och den lilla har jag i sängen bredvid mig, då jag helammar henne. Jag har börjat smäröka lite igen, efter mina graviditeter. Det blir tre till fyra cigaretter i veckan. Jag gör det när den lilla sover lite längre, ofta blir det då två till tre timmar innan jag måste amma igen. Påverkas, framför allt den lilla, av min rökning? *Kvinna, 36 år*

I den cigarettrök som du drar in finns ett mycket stort antal ämnen varav flera är kända cancerframkallande hos människa. Skulle dessa ämnen förekomma i delar av denna koncentration på en arbetsplats skulle arbetsplatsen omedelbart stängas. Vi har mindre kunskap i vilken utsträckning dessa ämnen passerar via modersmjölken till barnet. Jag utgår från att du med hänsyn till barnens hälsa inte röker inomhus då även den så kallade sidoröken innehåller många skadliga ämnen. Sen finns det ytterligare en aspekt av detta. Dina barn kommer förhoppningsvis att se upp till dig och risken är då stor att de kommer att göra som du gör även vad gäller rökningen. Du bör ha goda chanser att sluta helt om du lyckats hålla rökningen på en så låg nivå som du beskriver. Du kan vända dig till ”Sluta röka linjen” på telefon 020-84 00 00 för stöd men även till intresserade enheter inom sjukvården. *Per-Åke Lagerbäck*

Hypnos för att sluta röka?

Läste i Aftonbladet om hypnos för att sluta röka. Kan Ni rekommendera detta – har försökt med allt men ej lyckats. Jag har rökt sen 13-års åldern och är nu 71 år. *Arne, 71*

Tyvärr har hypnos ingen visad positiv effekt vad gäller möjligheten att bli rökfri. *Per-Åke Lagerbäck*

Hälsohem för rökavvänjning

Finns det hälsohem i Sverige som hjälper människor att sluta att röka? *Manosque, 28*

Då rökning fortfarande är det största hotet mot hälsan hoppas jag att alla som kallar sig hälsohem arbetar aktivt med detta. Jag känner dock inte till något som arbetar med tobaksavvänjning som sin huvudsakliga inriktning och såvitt jag vet finns heller ingen vetenskaplig utvärdering av tobaksavvänjning på hälsohem. *Per-Åke Lagerbäck*

Laserteknik för rökstopp

Jag läste på internet om laserteknik speciellt för sluta röka – är detta något som är sanktionerat hos läkarvetenskapen? *Nenna, 67*

Svaret är tyvärr nej. *Per-Åke Lagerbäck*

Råd om Champix

Jag har precis avslutat startpaketet av Champix och har en fortsättningskur kvar. Nu undrar jag om det visar sig att jag känner för återfall kan jag då efter en till två veckor börja på den andra kuren? *Kvinna, 66*

Behandlingstiden för Champix är 12 veckor men kan förlängas till 24 veckor för personer som upplever att de behöver längre period med stöd även i form av läkemedel. Minimitiden 12 veckor är satt för att minska risken för återfall. *Per-Åke Lagerbäck*

Rökstopp för min dotter

Min 16-åriga dotter har börjat röka, vilket jag vill stoppa innan hon blir för tungt beroende. Funderar på att motivera henne med att ge en lockande summa pengar på hennes 18-årsdag, om hon omgående slutar och inte tar ett bloss till innan dess. Eftersom hon ständigt ljuger kan jag inte lita på vad hon säger så jag undrar om det finns någon typ av test för att se om man röker, blodprov eller urinprov. Var kan de i så fall tas och hur ofta måste de tas för att kontrollera att personen inte röker? *Mamma, 57år*

Kotinin som är en nedbrytningsprodukt från nikotin kan mätas i saliv, plasma och urin men detta görs vanligtvis endast i samband med forskning kring nikotinberoende. Halveringstiden (= den tid som det tar att halvera koncentrationen av ett visst ämne) för kotinin är 15-20 timmar men då mycket små mängder kan mätas kan det spåras upp till en vecka efter senaste röktilfälle. I samband rökning ökar mängden kolmonoxid i utandningsluften vilket är betydligt enklare att mäta men detta normaliserar betydligt fortare efter senaste cigaretten. Det är mycket bra att du är tydlig i ditt ställningstagande mot din dotters rökande. Hur du ska göra för att ha störst chans att din dotter inte utvecklar ett nikotinberoende är svårt att ge något råd om. Din tanke kring testning är inget som normalt används i den vanliga sjukvården och fordrar att din dotter gör det frivilligt. Dessutom blir det sannolikt dyrt då du själv måste stå för alla kostnader som är förenat med testerna. Har du pratat med hennes kompisars föräldrar? Det är bra att du tidigt reagerat på din dotters rökande då vissa personer mycket snabbt blir nikotinberoende. Tobaksbolagen har tillsatt bland annat ammoniak i såväl cigaretter som snus, då detta gör att fler blir beroende och att detta sker snabbare. *Per-Åke Lagerbäck*

Gaser i magen

Jag har en mage som fungerar bra för det mesta. Nu är det dock mycket illaluktande gaser, som i stort kommer hela dagarna. Jag går alltid regelbundet på toa med normal konsistens. Hur får jag bort gaserna? *Kajsa, 66*

Man kan ha olika perioder i livet där magen fungerar mer eller mindre bra och så även med mer eller mindre besvärlig gasbildning. Inte sällan uppträder detta i samband med att man kanske ändrar sin kost med mera fiberinnehåll än tidigare. Man kan alltid pröva kapslar Minifom en till två stycken att ta just innan måltid, tre gånger dagligen och se om det blir mindre bekymmer med gasbildningen. Fortsätter det hela bör man ha ett samtal med läkare. *Anders Halvarsson*

Pankreassjukdom

Läste artikeln om pankreassjukdomar, har själv haft det sen 1996. Jag äter creon men har inte fått någon annan hjälp. Ingen vet något om detta. Förutom fet mat, vad ska man undvika? Hur farligt är det att dricka alkohol? Läste om endoskopi, vad är det? Operation, vad gör man då? Hade en akut pankreatit 1984, detta är ett resttillstånd efter den. *Kvinna, 51*

Har man haft en inflammation i bukspottkörteln, pankreas, bör man vara klart återhållsam med alkohol i viken form det vara må! Creon är i princip ämnen som körteln producerar och som hjälper till med matsmältningen. Det ligger mycket i detta att man måste pröva sig fram vad man tål och att det kan variera från gång till gång. Med Endoskopi menas att man med fiberoptik går ned i magsäcken och tunntarmen vilket man då kallar för Gastroduodenoskopi, för att inspektera dessa områden. Därmed har man möjlighet att se platsen där bukspottkörtens kanal mynnar, oftast tillsammans med gallgången och även kunna lirka in instrument i den sistnämnda gången. En annan typ av endoskopi är Coloskopi där man på motsvarande sätt blir undersökt av grovtarmen via ändtarmen. Via hus- eller distriktsläkare får du information hur du går vidare med dina problem, då det på varje större sjukhus finns specialister på området. *Anders Halvarsson*



Varför får jag ingen operation?

Min läkare vill inte operera mitt diafragmabräck utan att jag istället ska medicinera. Varför säger han så? Jag har läst att operationen är enkel. Vilket är bäst? Operation eller att medicinera? Ska man äta medicin resten av livet? Är det bättre med medicin trots biverkningar? *Lina, 63*

Man får aldrig glömma att en operation är alltid en operation med dess fördelar och dess risker! Har man talat igenom detta och läkaren avråder från operation, finns säkert en förklaring till detta. I första hand gäller det att man ser på livsstilen. Vid övervikt skall man försöka att gå ned i vikt. Öka antalen måltidstillfällen, men minska på portionerna. Undvika alltför mycket tryck med kolsyra. Höja huvudändan på sängen, så att den lutar några grader. *Anders Halvarsson*



Demensförbundet

Stöd Demensfonden idag - få en skiva med några av Sveriges mest folkära artister!



Demensförbundet gör en storsatsning för demensforskningen genom kampanjen ”Ljuså Ögonblick”. På skivan medverkar välkända artister med svenska finstämda klassiska sånger. Alla artisterna har ett personligt engagemang kring demenssjukdomar. Deras medverkan är helt ideell och de skänker sin royalty till Demensförbundet.

Stöd Demensfonden och du får skivan - en perfekt present, eller helt enkelt underbart stämningsfull att lyssna på!

Kan beställas på www.demensforbundet.se 08-658 99 20



Annika Taube svarar

Om preventivmedel. Annika Taube är legitimerad barnmorska och KBT-terapeut steg 1 och arbetar på södersjukhuset i Stockholm. Hon har lång erfarenhet av preventivmedelrådgivning och har tidigare arbetet inom förlossning, mödravårdscentral och ungdomsmottagning.



Skyddad från första p-pillret?

När jag började med p-pilller (neovletta) för drygt tre år sedan, så sa barnmorskan att man är skyddad från och med det första pillret man tar efter mensen. Men en vän har nyligen hört att det kan ta drygt en vecka innan man är skyddad när man börjar äta igen, efter ett uppehåll. Kan det vara så?

Annika Taube

När man börjar med sina P-pilller så börjar man med första tabletten på första mensdagen och fortsätter, då ger det ett säkert skydd direkt. Börjar man mitt i menscykeln tar det en vecka innan det ger ett säkert skydd. Om du tar dina p-pilller varje dag och sedan har sju dagars uppehåll eller tar sockerpiller så är du ändå säker hela tiden.

Annika Taube

SEXDEBUT

Min styvdotter är 14 år och har ej fått sin första mens, men har nu haft en pojkvän i fyra månader. Jag vet inte om de har sex ännu (hon vill inte berätta), men jag undrar om hon kan börja ta p-pilller eller något annat preventivmedel innan mensen kommer igång? Eller är det bara kondom som gäller?

Styvman, 34

Många unga vill inte berätta för sina närmaste så ett råd är att tipsa henne om att gå till en ungdomsmottagning. På www.umo.se kan hon hitta adressen till sin ungdomsmottagning och mycket läsvärt.

Annika Taube

Vilket p-pilller?

Jag har ätit två slags p-pilller men är inte riktigt nöjd med någon av dem. Neovletta 28 funkade bra, men jag ville ha något annat och provade trionetta 28, vilket gjorde mig väldigt illamående (jag kräktes till och med). Jag vill ha några tabletter som inte är för dyra och inte likt något av de jag redan har provat.

Kvinna, 16

Om Neovletta fungerade bra så kan det vara ett alternativ, de hör till de billigaste. För unga är preventivmedel ibland subventionerade beroende på var i landet du bor. Fråga på din ungdomsmottagning om priset. Ceracette, Implanon eller Nuvaring kan vara andra alternativ.

Annika Taube

Hålla vikten

Jag är en 20-årig tjej som är i behov av ett annat preventivmedel än kondom. Jag vill ha ett preventivmedel som jag inte riskerar att gå upp i vikt av. För tre år sedan slutade jag att äta p-pillren Neovletta, som jag gick upp i vikt av. Jag undrar vad det finns för alternativ till mig?

Kvinna, 20

Du skulle kunna prova ett annat p-pilller, exempelvis Yaz eller Nuvaring. Om det inte fungerar så finns kopparspiral som alternativ. Man kan dock få längre och rikligare mens av kopparspiralen.

Annika Taube

Småblödningar

Jag har ätit Jasminelle p-pilller i sex veckor. Då den första kartan var slut började jag direkt på en ny i syfte att skjuta upp mensen, vilket man kunde göra enligt bipacksedeln. Dock har jag nu trots att jag äter pillrena regelbundet fått blödningar i princip varje dag. Nu vill jag därför att min mens ska komma "på riktigt". Ska jag i mitten på den nya kartan sluta att äta i en vecka och sen börja på en ny efter sju dagar eller hur lång tid ska jag pausa? Har jag då fullt skydd hela tiden?

Kvinna, 23

Småblödningar är vanligare den första tiden när man börjar med P-pilller, så vänta med att skjuta på mensen till du tagit dem några månader. Att sluta och göra ett uppehåll för att börja med ny karta är helt rätt. Du har fullt skydd ändå.

Annika Taube

SPIRAL IGEN?

Jag äter Cerazette sedan drygt ett år tillbaka. Min barnmorska frågade om jag hade bröstcancer i släkten och jag sa nej. Jag tänkte inte på att min farmor dog i bröstcancer långt innan jag föddes. Är det farligt för mig om jag fortsätta med Cerazette? Har jag stor risk att få bröstcancer? Tidigare har jag haft kopparspiral, men jag stod inte ut med de rikliga blödningarna. Jag har även haft hormonspiral, men jag tyckte jag kände av den ibland vid samlag, kan den ha suttit fel? Jag har två barn och inga planer på fler.

Kvinna, 36

Du kan fortsätta med Ceracette om du är nöjd med dem. Om en kopparspiral inte gjorde ont så tror jag som du, att hormonspiralen inte satt rätt, så det kan vara ett bra alternativ. Hormonspiralen kan sitta i fem år och har en låg dos med hormoner och mensen blir ofta liten eller uteblir. Riskbedömning för bröstcancer är en läkarfråga så om du är orolig, diskutera detta med en gynekolog.

Annika Taube

Mår bra av p-pilller

Jag är 40 år och har ätit p-pilller i 15 år nu. Eftersom jag egentligen för tillfället inte är i behov av preventivmedel, så gjorde jag ett uppehåll under några månader. Men jag kan bara konstatera att jag mår bättre när jag använder p-pilller – mindre mensvärk och mindre blödningar. Men jag funderar såklart på biverkningar med att använda p-pilller i många år. Vad rekommenderar ni?

Nell, 39

Ett förslag är att sätta in Mirena, en hormonspiral. Både mensvärken och blödningarna minskar eller försvinner helt. Det är ett långsiktigt alternativ med låg hormondos.

Annika Taube





BIFIFORM®

– för din mages naturliga välbefinnande

Magexperten Biforms 3 tips mot orolig och uppblåst mage

1

Vatten gör magens arbete enklare. Försök att dricka en liter om dagen.

2

Fasta rutiner är bra för magen. Ät varierat och vid fasta tider.

3

Ett dagligt tillskott av mjölksyrabakterier kan hjälpa mot obehag. Prova Biform Balance.

Se fler tips på www.biform.se

I enkelt piller om dagen håller magen i balans!*

Mjölksyrabakterier i koncentrerad form + Endast en om dagen = Bidrar till en balanserad tarmflora* – enkelt och väldokumenterat **

Finns endast på apotek

Magexperten Biform har tagit hand om skandinaviska magar sedan 1988. Produkterna innehåller en av världens mest dokumenterade probiotikastammar:**

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

*En välfungerande mage och matsmältning beror bland annat på en balanserad tarmflora och tarmaktivitet.

**LGG en av världens mest dokumenterade probiotika.

Ferrosan

Ferrosan AB • Box 268 • 135 25 Tyresö

www.doktorn.com

Brännande

Krypande

Huggande

Bultande

Isande

11.03.2010 09:20:10 0614

DIN SMÄRTA KAN HA ETT NAMN

Mer information och rådgivning finns på www.ontikroppen.se

Pfizer AB 191 90 Sollentuna
Tel 08-550 520 00 www.pfizer.se



Sergej Andréewitch svarar

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



Min sambo är flygrädd

Min sambo är extremt flygrädd. Finns det några receptfria mediciner man kan ta mot detta? Eller hur går jag till väga?

Sandra, 23

Det finns kurser som man kan gå då det gäller flygrädsla. KBT, kognitiv beteendeterapi, är en metod som används. Gäller det mediciner ska man alltid diskutera detta med förskrivande läkare för att se vad som bäst är lämpat i sammanhanget. Den här problematiken är vanligare än man tror och man är således långt ifrån ensam, även om ganska få erkänner sin rädsla.

Sergej Andréewitch

OROLIG VARJE DAG

Är det normalt att känna oro varje dag?

Kvinna, 32

Ja, det kan vara helt normalt att känna oro varje dag, men inte konstant, och inte med känsla av att inte kunna kontrollera oron. Om du tycker att det beskriver din oro och om du dessutom lider och fungerar sämre i arbete, socialt och med familjeliv. Då är det inte normalt och bör bedömas för eventuell behandling.

Sergej Andréewitch

Känner oro

Jag är en orolig person och har fått höra att det finns något som kallas GAD, vad är det och kan man behandla det?

Kvinna, 43

GAD, från engelskans Generalized Anxiety Disorder (Generaliserat Ångestsyndrom), är ett av de så kallade ångestsyndromen och innebär i korthet att man är ständigt upptagen av att oroa sig för framtida eventuella katastrofer. Typiskt gäller oron den egna och anhörigas hälsa, ekonomi och arbete. Men alla oroar sig väl? Jo visst, men det som gör GAD till en sjukdom är att oron finns ständigt, och inte kan kontrolleras. Den ständiga oron och spänningen kan ge konsekvenser i form av muskelsmärter, orolig mage, sömnsvårigheter, uttrötthet och ökad irritabilitet. Det kan absolut behandlas! Behandling sker med läkemedel eller med Kognitiv Beteendeterapi, eller båda i kombination.

Sergej Andréewitch

Generaliserat Ångestsyndrom (GAD)

Jag har fått diagnosen GAD och behandlats med antidepressiva men jag tycker inte att det hjälper – ska jag ge upp?

Man, 47

Om behandlingen inte ger tillräckligt bra resultat så måste man noggrant se över den. Är dosen för låg? Bör man byta läkemedel? Om man uppnått viss effekt, kanske man ska lägga till ett läkemedel med annan verkningsmekanism? Har du fått möjlighet till KBT (kognitiv beteendeterapi)? Här liksom i andra sammanhang så är kunskap lika med makt. Läs på om sjukdomen.

Sergej Andréewitch

Orolig för hälsan

Jag har enligt min läkare haft ångest länge. Det började med symtom som värk, känselbortfall, högt blodtryck med mera. Jag tar 150mg seloken för blodtrycket samt två Sobril dagligen på 10 mg. Jag avskyr att behöva äta Sobril men tar jag ingen så blir jag yr. Värken och känselbortfallen finns kvar men sobrilen tar bort den värsta ångesten. Enligt min läkare finns det inte mycket att göra, eller?

Kvinna, 48

Jag förstår att du lider mycket av ångest men beskrivningen är tyvärr för knapphändig för att jag ska kunna ge något konkret svar eller råd. Ångest är ett vanligt symtom vid många olika sjukdomstillstånd, inte minst som en komplikation till hjärt- och lungsjukdomar, men även vid depression. Det som skulle kunna föra frågan framåt är att din läkare tillsammans med dig undersöker om du lider av depression eller möjligen något ångestsyndrom (Paniksyndrom, Generaliserat Ångestsyndrom).

Sergej Andréewitch

Ballongmage, gaser och obehag?

20 års svensk forskning och drygt 60 studier visar att ProbiMage hjälper.



I början av 1990-talet började en grupp lundaforskare att söka efter nyckeln till en välfungerande tarm. Efter hundratal försök lyckades gruppen identifiera den bakteriellam som skulle visa sig ha avgörande betydelse för att minska svullnad, gasbildning och andra vardagliga obehag. Bakterien fick namnet *Lactobacillus plantarum* 299v och är nu patenterad i hela världen.

Minskar svullnad och gasbildning

Huvudförklaringen till Lp299v:s unika effekt på ballongmage och gaser, är dess förmåga att öka mångfalden av goda bakterier, att stärka tarmväggarna och att öka produktionen av skyddande slem i tarmen.¹

ProbiFrisk – från samma forskare men för kroppens försvar.

I början av 2000-talet gjorde forskarteamet en ny banbrytande upptäckt. Två andra bakteriellam, Lp 8700:2 och Lp HEAL 9, visade sig istället ha en specifik effekt på kroppens motståndskraft.

Studier i Uppsala, Lund och Berlin

Två stora studier på drygt 600 personer genomfördes i Lund, Uppsala och Berlin. Även här var resultaten övertygande.

9 av 10 får hjälp

Under de senaste 20 åren har mer än 180 forskare genomfört drygt 60 vetenskapliga studier. Studier som bland annat visar att 90% av de som provat Lp299v upplever en klar förbättring.²

Som ett resultat har ProbiMage på kort tid blivit Sveriges mest använda probiotiska kosttillskott.

¹. Atherosclerosis 2010, vol. 208, sid 228-233, Gut 2003, vol. 52, sid 827-833

². Eur. J. Gastroent Hepat. 2001 vol. 13, sid 1-5, Am. J. Gastroent. 2001, vol 95, sid 1231-1238

Varje kapsel ProbiMage innehåller 10 miljarder Lp299v – samma bakterie, i exakt den dos som använts i studierna. Därför räcker det med en kapsel per dag.



De personer som fått ProbiFrisk behöll sin motståndskraft och sin hälsa vilket ledde till färre sjukdagar.³

³. European Journal of Nutrition, sep 2010

Tack vare den unika tuggtabletten påverkas försvaret i ett 3-stegssystem, först i munhålan, sedan i tunntarmen och slutligen i tjocktarmen. ProbiFrisk är välsmakande och passar hela familjen.



PROBIMAGE OCH PROBIFRISK FINNS PÅ APOTEK OCH I HÄLSOBUTIKER.

PENGARNA-TILLBAKA-GARANTI:

Skulle du av någon anledning inte bli nöjd med ProbiFrisk, ring GreenMedicine så får du pengarna tillbaka. Kosttillskotten ProbiMage och ProbiFrisk marknadsförs av GreenMedicine AB. **Konsumentkontakt: 040-22 29 50.** Marknadsförs i enlighet med inskickade hälsopåståenden: EFSA-Q-2008-1823; EFSA-Q-2008-1689; EFSA-Q-2008-1810 och EFSA-Q-2008-1813.



Fredrik Wennerlund svarar

Om tänder och tandhälsa. Fredrik Wennerlund är tandläkare och president för Svenska Akademien för Kosmetisk Tandvård (SACD).



Huvudvärk på grund av tänderna?

Sedan länge lider jag av kronisk huvudvärk. Jag har genomgått undersökning av hjärnan med magnetröntgen, men inga sjukliga förändringar kunde upptäckas. Jag lever under stark stress och oro och gnisslar tänder i sömnen. Kan huvudvärken ha med min tandsituation att göra?

Eva, 46

Det är högst troligt. Den här typen av huvudvärk är oerhört vanlig. Munnen är ett målorgan för oro och stress, precis som bekymmer kan sätta sig i magen och ge magkatarr. Den huvudvärk som har sin grund i en spänd och gnisslande mun sitter vanligtvis bakom pannbenet. Den snabba, men tyvärr alltför enkla lösningen är att sova med bettskena. Den kan tillfälligt lindra symtomen, men löser inte grundproblemen. De är dels av familjär art, som inte tandläkaren sysslar med. Dels handlar det om att få munnens mekaniskt i balans. Varje människa är unik och det gäller också hennes mun. Mitt råd är att du uppsöker en tandläkare som kan korrigera ditt bett och därigenom eliminera den fysiska delen av dina besvär.

Fredrik Wennerlund

TANDBLEKNING

Är tandblekning skadligt för emaljen? Hur länge "håller" en blekning?

Eva, 65

Tandemaljen tar inte skada av blekmedlet. Däremot kan överskott skada tandköttet om blekmedlet läcker ut. Ett blekningsresultat beror på många faktorer. Bland annat utgångsfärgen, vad man äter och framförallt dricker. Rödvin, te, kaffe och tobak påskyndar missfärgningen igen. Det är inte ovanligt att en vanlig gelblekning utförd med skenor kan hålla i två till fyra år. Det går alltid att bleka mer om man har kvar sina blekskenor.

Fredrik Wennerlund

TANDIMPLANTAT

Som resemontör under mitt aktiva yrkesliv hade jag aldrig tid att sköta mina tänder ordentligt. Nu är jag nybliven pensionär och vill satsa en slant på mitt utseende. Bland annat saknar jag ett par tänder både uppe och nere. Skulle implantatbehandling kunna vara något för mig?

Göran, 65

Det är mycket möjligt att implantatbehandling är lämpligt för dig. Förutsättningen är att ditt käkben är av god stabilitet så att de "stolpar", titanskruvar, som ska bära upp de nya tänderna sitter rejält fast. Vidare krävs att det finns plats. Med dessa och andra grunder uppfyllda är implantatbehandling en bra lösning. Med implantattekniken kan en enstaka tand sättas in i en lucka utan att de båda granntänderna på ömse sidor skadas. Detta är en fördel framför att tillverka en brygga, som engagerar två andra tänder.

Fredrik Wennerlund



Blekningstandkräm utan ilningar

Jag har friska tänder men har känsliga tandhalsar och besvär av ilningar. Jag använder Sensodyne Pro-emalj. Jag undrar om jag kan använda tandkrämen som gör tänderna lite vitare, utan att jag riskerar att återfå ilningar i tänderna? Jag är numera besvärsfri från ilningar. Kan man använda båda tandkrämerna samtidigt?

Kvinna, 66

Tandkrämer som "gör tänderna vitare" kan skada tänderna mer än de gör nytta, då de innehåller mycket slipmedel. Jag skulle rekommendera att skölja tänderna med smaklös fluor och låta bleka dem med blekgel under försiktiga former. Låt ditt tandläkarteam ta hand om blekningen, så den utförs under kontroll. På så vis behöver inte ilningarna återuppträffa.

Fredrik Wennerlund

Långa hörntänder

Mina båda hörntänder är extra långa och det ger mig ett utseende som jag inte gillar. Min man tycker att jag liknar en vampyr. Han vill att jag ska gå till en tandläkare, men jag är rädd för behandlingen. Gör det ont när tandläkaren slipar ner mina hörntänder?

Johan, 24

Hörntänderna, eller kuspiderna som de kallas på tandläkarspråk, kan ibland bli dominant, det vill säga växa och se ut som huggtänder. En vanlig orsak är att underkäken biter innanför överkäken med påföljd att kuspiderna inte möter sina motsvarande tänder i underkäken och därför inte slits på ett normalt sätt. Innan en behandling påbörjas måste den föregås av en bettanalys av en tandläkare som är hemma på området. Jag avråder från att enbart slipa ner hörntänderna. Då kommer man inte åt grundorsaken.

Fredrik Wennerlund

Ett enkelt sätt att hålla öronen rena



NYHET!
Praktisk
spray

Vaxol öronspray mjukar upp och tar bort öronvax på ett naturligt sätt. Regelbunden användning håller öronen rena och förebygger att nya vaxproppar bildas. Vaxol öronspray är enkel och säker att använda – både för barn och vuxna.

Läs mer på www.vaxol.se

Vaxol finns att köpa på utvalda apotek!

VAXOL®
RENA ÖRON – ENKELT OCH NATURLIGT

abigo ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se

Beställ via
www.stomacol.se
eller ring
031-741 18 55



Koncentrerad nyttighet™

Trög mage?



- Stomacol® är en ny tablett som ger dig en förbättrad tarmfunktion.
- Unik högkoncentrerad löslig fiber från ekologiskt odlad havre.

Föreläsning om maghälsa! Under våren kommer vi att arrangera seminarier om maghälsa med docent Henry Nyhlin – läkare och expert på allt som har med IBS att göra. För mer information och anmälan – www.stomacol.se

NORDIC NUTRACEUTICALS AB | TELEFON +46 31 741 18 55 | WWW.STOMACOL.SE

Åsa Hallgårde svarar

Om infektioner och behandling av dessa. Åsa Hallgårde är överläkare på infektionsenheten på Helsingborgs lasarett.



Segdragen förkylning

Jag har en fundering. Det är nämligen så att jag under en segdragen förkylning tycker att symtomen förändras under tiden. Kan det vara så att det som först var en virusinfektion kan vidareutvecklas till en bakteriell infektion? Exempelvis händer det att snoret ändrar färg samt att hostan blir mer slemmig. Ska jag gå till läkare då, för att få penicillin?

Kvinna, 20

Det händer att man får en bakterieinfektion efter en virusinfektion, men oftast är det själva virusinfektionen som ger olika symptom under själva sjukdomsförloppet. Snuvan är rinnande i början och blir tjockare och mer färgad efter hand. En normal förkylning tar tio dagar innan den gett med sig helt. Skulle du få feber, hosta, andningsbesvär eller värk över bihålorna när det gått en vecka till tio dagar är det dags att gå till läkare, för bedömning och då kan penicillin behövas.

Åsa Hallgårde

Rädd för "mördarbakterier"?

Ibland står det om "mördarbakterier" i tidningarna, vad är egentligen detta? Är det något man behöver oroa sig för eller försöker media bara skrämma oss?

Astrid, 46

Man kallar ibland en sorts bakterier, streptokocker, för "mördarbakterier", när de är särskilt aggressiva och snabbt, oftast bara inom en eller ett par dagar, orsakar en allvarlig infektion som omfattar ett hudområde och underliggande muskler. Muskelnerna förstörs ("äts upp") av bakterierna. Tillståndet är ganska ovanligt men allvarligt och förenat med hög dödlighet, därav namnet "mördarbakterier". Behandling med både antibiotika och operation är ofta nödvändigt och oftast krävs även intensivvård. Det är speciella stammar av streptokockerna som är så här aggressiva och de dyker upp ibland och försvinner sedan igen.

Åsa Hallgårde

Hudutslag av penicillin

En gång fick jag hudutslag efter att ha ätit penicillin. Väger jag äta penicillin igen eller är jag allergisk?

Man, 28

En del utslag som kommer samtidigt eller efter en penicillinkur orsakas av allergi, och då ska man undvika penicillin framöver. Men alla utslag är inte äkta allergi utan kan vara en tillfällig reaktion eller till och med orsakade av själva infektionen. Jag råder dig att kontakta din husläkare som kan ta blodprov och också ge dig en låg testdos penicillin. Reagerar du då inte med utslag kan du ta penicillin även i framtiden.

Åsa Hallgårde

ALKOHOL & PENICILLIN?

Jag är en 19-årig kille som emellanåt brukar få infektioner i huden efter att jag har klämt finnar och så. Det brukar bli som små bölder som varar och ömmar, och ibland får jag något penicillin för detta. Nyligen fick jag något som heter Heracillin. Jag går sista året på gymnasiet och brukar festa till det då och då och nu undrar jag om det är farligt att dricka alkohol när man äter penicillin?

Jon, 19

Det är inte farligt att dricka alkohol med måtta, några öl eller så, om man tar penicillin eller annan antibiotika. Det är dock viktigt att man tar tabletterna när man ska och inte hoppar över några doser. Ryktet om alkoholen och penicillin kommer från penicillinets "barndom" då doserna var så små att om man kissade mycket, och det gör man ju efter ett par öl, så kunde det påverka effekten.

Åsa Hallgårde



TRÄNING MED ETT PLUS

SELMA *spa*⁺
SPORT & WELLNESS

Selma Spa⁺ Sundsberg, Box 500, 686 28 Sunne, Sverige
Tel växel +46 (0)565-166 00 · Tel bokning +46 (0)565-166 10
reservation@selmaspa.se · www.selmaspa.se

Inspirerande träning i en fantastisk miljö! Hos oss händer det alltid något som passar dig. Oavsett om du vill få en kick-start på din träning, förbereda dig för En Svensk Klassiker eller testa den senaste träningstrenden. På årets program har vi spännande temadagar, gästinstruktörer och föreläsare.

Välkommen!

+ *Detaljerna gör helheten*

Som gäst hos oss har du alltid tillgång till personlig tränare, instruktörsledda pass, gym, pool, bastu, massage och spabehandlingar.

Enkla rätter med fokus på de äldre

Att maten doftar gott och ser god ut, vet vi idag är viktigt för att reta aptiten lite extra. Använd gärna färska eller frysta örtekryddor rikligt. Recepten kommer från boken "Matglädje på 20 minuter" och består av god, väldoftande och snabblagad mat. Boken har tillkommit på initiativ av Nätverket för äldres mat och måltider i Uppsala län och ges ut av Gothia Förlag.



Gravlaxpasta

Ingredienser till 2 portioner

2 dl okokt pasta, gärna fusilli
150 g gravad eller kallrökt lax
2 dl crème fraiche
1 ½ msk senap
½ msk honung
1 tsk pressad citron eller vinäger
½ dl hackad dill
Vitpeppar

Gör så här

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Skär laxen i små bitar. Blanda crème fraiche, senap, honung, citronsaft, dill och vitpeppar i en kastrull. Låt koka upp, rör ner laxen. Lägg upp pastan på en tallrik när den är färdig och häll över såsen. Servera med grönsaker.

Köttfärgsgryta med potatis

Ingredienser till 2 portioner

¼ dl ströbröd
½-1 dl vatten
½ gul lök
3-4 äggstora potatisar
150 g köttfärs
½ tsk salt
Peppar och örtekrydda
1-1/2 buljongtärning
1 dl vatten
1 msk margarin eller smör
½ dl hackad persilja

Gör så här

I micron: Låt ströbrödet svälla i vatten i fem minuter. Skala lök och potatis och skär dem i tunna skivor. Blanda ströbröd, köttfärs, salt och kryddor. Lägg hälften av potatisen och löken i en form (som rymmer minst en liter). Lägg på färsen och sedan resten av potatisen och löken. Smula över buljongtärningen och häll på vattnet. Ringla över mer flytande margarin eller smör. Tillaga i mikrovågsugn under lock på full effekt i sex minuter och

sedan på medeleffekt i cirka 15 minuter eller tills potatisen känns mjuk. Strö över rikligt med persilja.

På spisen: Fräs den finhackade löken och färsen i pannan med margarin eller smör. Salta och krydda. Skiva potatisen tunt och lägg den över färsen. Häll på vatten med buljongtärning och låt sjuda under lock tills potatisen är mjuk. Strö över rikligt med persilja. Servera med grönsaker.



Broccolisoppa

Ingredienser till 2 portioner

½ gul lök
½ msk matfett
Ca 4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
250 g frysta broccolibuketter
1,5 dl kyld ostsås (färdig i kylskåp)

Gör så här

Skala och hacka löken, fräs den i lite smör eller annat matfett i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärning. Låt koka upp. Lägg i den frysta broccolin och koka i fem minuter. Mixa broccolin i vattnet och tillsätt ostsåsen. Låt koka upp igen. Servera med grovt bröd med ost eller skinka.

Korvgryta med rotfrukter

Ingredienser till 2 portioner

2 äggstora potatisar
1 liten morot
1 liten rotselleri
1 dl strimlad purjolök
1 dl strimlad vitkål
(eller ersätt ovanstående med 2-3 tärnade rotsaker från frysen)
1 msk margarin eller smör
200 g falukorv
½ buljongtärning
2-3 dl vatten
1 lagerblad
Örtekryddor

Gör så här

I micron: Rengör, ansa och skär potatis, rotfrukter och grönsaker i mindre bitar. Lägg bitarna i en form eller liten skål tillsammans med matfett. Häll över vatten och buljong och tillsätt kryddorna. Tillaga under lock i mikrovågsugnen på full effekt i åtta minuter. Ta eventuellt skinn på korven och dela i mindre bitar. Blanda i korven med grönsakerna och tillaga i ytterligare fem minuter. Strö över finhackat kryddgrönt.

På spisen: Tillaga enligt ovan i en kastrull tills rotfrukterna eller potatisen är mjuka. Servera med ett gott bröd.



Skiddrottningen Charlotte Kalla

Vintern är skidåkarnas säsong och då gäller det att vara på topp, för att kunna prestera när det gäller. Charlotte Kalla är en tävlingsmänniska ut i fingertopparna, men försöker även att tänka på att hälsa och familjen ändå är det viktigaste. I vinter har Charlotte många fina prestationer bakom sig.

Text: PERNILLA BLOOM



CHARLOTTE KALLA

Ålder: 23

Familj: Mamma Lena, pappa Per-Erik, systrarna Cecilia och Christelle, pojkvän

Bostad: Östersund

Yrke: elitskidåkare - tävlar för IFK Tärendö

Favoritdistans: 10 km fristil

Boktips: 100 åringen som gick ut genom dörren och försvann

Tips till unga aktiva: Ha tålamod och välj att se det positiva

Foto: FOTO: JOHAN CANDERT/DEAP SEA PRODUCTIONS FÖR SVT

Foto: SVT



Charlotte Kalla, Victoriastipendiat, Kung Carl XVI Gustaf överräcker priset.

Tänk er en vinterdag då snön gnistrar i solskenet, runt fem grader kallt och perfekt vallade skidor. Att då få glida fram i fina spår är en underbar känsla, så jag kan förstå Charlotte Kallas passion. När Charlotte var sju år tog hennes farfar med henne på något som blev livsavgörande – hennes första skidträning. Att få vara utomhus och se naturens skiftningar från skidorna var helt enkelt Charlottes grej redan från början. Dessutom hade hon bra ledare som själva brann för skidåkningen och som såg till att fokus låg på lek och skoj, inte på att prestera. Hon har dock alltid varit en tävlingsmänniska.

– Jag minns att jag även i skolan ville göra bra ifrån mig, som att bli klar med matteboken först och få bra resultat. Vad det kommer ifrån

vet jag inte riktigt, kanske är det för att jag är storasyster. Min mamma har även varit en viktig förebild och hon gör allting fullt ut och ordentligt.

Charlotte höll även på med basket från årskurs tre till nio, men visste redan då att det var skidåkning hon ville satsa på. Det gick bra i ungdoms SM och hon har varit lyckligt lottad, som sluppit motgångar.

– Att ta bakslag kan vara svårt, säger Charlotte. Det blir lätt lite negativt åltande kring varför det gick dåligt. Men jag jobbar på att tänka positivt och konstruktivt även vid bakslag. Då är det dessutom extra viktigt att ha bra personer runtomkring, som stöttar och kan ta ner mig på jorden när det behövs. Det gäller

att behålla perspektivet – det finns ju helt klart värre saker än att förlora en tävling. Jag har ju hälsan, familj, goda vänner och jag älskar det jag gör.

Från november tills det blir barmark är det skidåkning som är i fokus. Innan snön fallit är det rullskidor, stavgång, löpning som träningen består av. Styrketräningspass blir det vanligtvis en till två gånger i veckan året runt. Fyra till fem timmars träning per dag gör självklart att man behöver fylla på ordentligt med energi. Direkt efter ett pass behövs snabba kolhydrater så att man står sig innan måltiden är färdiglagad. Charlotte äter främst ute, men tycker även om att laga mat själv och har insett vikten av att veta exakt vad man får i sig.

– Jag gillar svensk husmanskost. En favorit är renskav med råörda lingon – smaskens!

Hon har inte haft några idrottsskador, men då och då görs kontroller av sjukgymnast och läkare, för att ligga steget före om något skulle vara på gång. De har läger en gång varje månad och då finns alltid en massör med. Man följer upp rörlighet och testar styrkan, speciellt core-muskulaturen.

– Vi är ofta starka i de yttre musklerna, medan de inre inte riktigt hinner med. Därför är det viktigt med styrketräningen, att träna mage, rygg och stabilitetsträning.

För en elitidrottare betyder det ”allt” att hålla sig frisk under tävlingssäsongen. Därför undrar jag förstås om Charlotte har några speciella knep. ►

”Jag är privilegerad som har naturupplevelser som min arbetsplats”



Anna Olsson, Charlotte Kalla och Sara Lindborg efter stafettvinsten i norska Beitostølen.

– Jag är mycket noggrann med min handhygien och speciellt när vi reser mycket. Vid flygresor brukar jag även använda Rennessans nässpray, för att slippa torra slemhinnor. Jag är intresserad av forskningen kring probiotiska bakterier och dess betydelse för mage-tarmhälsan och varierar typen av bakterier jag tar. Våra dietister menar att vi äter stora mängder mat och så pass balanserat att vi inte ska behöva ta några kosttillskott.

– Dessutom finns det ju alltid en rädsla för att de ska innehålla något som inte är tillåtet vid tävlingar.

Hon poängterar att "timingen" är viktig när det gäller att få i sig näring och det är därför det kan bli en sportdryck efter träningen, om lunchen dröjer. Då hon åker sträckor som tre mil på dryga timmen krävs ingen speciell laddning inför tävlingarna, utan ofta äter hon som vanligt. Vi får service under loppet och dricker var femte kilometer på tremilar. Det räcker för att få tillräcklig energi. Den största prestationen hittills är förstås OS-guldet. Formen var god före, men trots det fanns ändå en viss osäkerhet.

– När min tränare och jag körde ett sista träningspass inför OS, menade han att det gick riktigt snabbt och att han fick kämpa för att hänga med mig på intervallpasset. Det var ändå svårt att ta in och tanken att han bara sa så för att vara snäll fanns där, även om jag vet att han brukar vara rak och ärlig. När jag väl var i mål gick allt så snabbt. Med all media och uppmärksamhet runtomkring hann jag inte riktigt känna efter. Det var mer en överkänslighetskänsla än stolthet och glädje. När jag fått ta emot medaljen och klev ner från pallen,

då slog det mig vad jag presterat och det pirrade av glädje i hela kroppen.

22 år gammal tog alltså Charlotte Sveriges 25:e OS-guld i längdåkning genom åren och det första individuella på damsidan sedan Toni Gustafssons 1968 – en torka på 42 långa år. Farfar Bengt fick förstås ett särskilt tack efter segern. Den här säsongen har hon många bra prestationer i bagaget, men det största målet just nu är VM i Holmenkollen. Det känns inte helt självklart med medalj i VM, då det inte är mina bästa distanser, menar Charlotte. Men jag kommer att kämpa fullt ut för att nå pallplats, fortsätter hon, som vid tidningens tryckning fortfarande har denna utmaning framför sig.

– Vad jag ska göra efter skidkarriären ligger så långt fram att jag inte ens hunnit fundera på det. Att jobba nio till fem på ett kontor har jag svårt att tänka mig, då jag idag känner mig oerhört privilegierad att ha naturupplevelser som min arbetsplats.

Visst hinner hon med att träffa familj och vänner, men det är klart att många av hennes kompisar själva är elitskidåkare. Charlotte menar att det är viktigt för barn att prova på olika idrotter och att inte börja elitsatsa för tidigt. För att få in mer rörelseglädje hos yngre gäller det att skolan låter barnen prova många olika idrotter och inspirerar till rörelse – det ska vara roligt och inte handla om prestation. Dessutom är bra ledare i idrottsklubbarna a och o.

– Visst tänker jag på att äta bra, få min sömn och återhämtning för att kroppen ska må bra, men jag är även en riktig godisrätta och älskar choklad. Det är viktigt att även tillåta sig att njuta, avslutar Charlotte med glimten i ögat.

Charlotte Kallas genombrott

Sitt stora internationella genombrott på seniornivå fick Kalla då hon vann Tour de Ski 2007/2008. I den totala världscupen säsongen 2007/2008 slutade hon på fjärde plats. Hon tilldelades Radiosportens Jerringpris 2008 och var en av huvudkandidaterna till att få Bragdguldet. Vid Olympiska vinterspelen 2010 vann Kalla guld på 10 km fristil i sitt första OS. Hon tilldelas Victorias stipendiet och vid idrottsgalan 2011 blev hon utnämnd till årets kvinnliga idrottare.

www.doktorn.com
har fler spännande
reportage

www.doktorn.com

Ett rörligare liv

NYHET!
Blister-
förpackning



Originalet

Vill du förbättra rörligheten i dina leder? Ömmande, stela leder beror ofta på artros, en kronisk sjukdom som kan lindras. Artrox® (glukosamin) är ett läkemedel som kan dämpa symtomen. Bäst resultat får du om du kombinerar Artrox® med lättare träning. Beställ ledanpassade övningar kostnadsfritt via kupongen nedan och gå till ett apotek och fråga efter Artrox®. Det kan bli första steget mot ett rörligare liv.

För mer information om artros, behandling och träning, gå in på www.Artrox.se. Läs bipacksedeln innan användande.

Artrox® (glukosamin) filmdragerade tabletter (625 mg) för symtomlindring vid lätt till måttlig artros. Artrox® är receptfritt i de mindre förpackningarna om 60 tabletter (plastburk eller blister). Artrox® ska inte användas av skaldjursallergiker, gravida eller ammande kvinnor. För mer information, se www.fass.se. Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05.

Käkleder

Axlar/
Ryggrad

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter

Pfizer AB, 191 90 Sollentuna. Tel 08-550 520 00.
Fax 08-550 520 10. www.pfizer.se



Att ha jobbiga besvär på grund av allergi kan vara riktigt tufft. Som förälder till ett allergiskt barn vill man inget annat än att hitta bot. Mamma Iréne beslöt sig tidigt för att ta saken i egna händer och funderade fram och tillbaka tills hon hittade en orsak – något med den konstgjorda citronsyran verkade vara "boven i dramat". Numera är sonen symtomfri, så länge han utesluter vissa livsmedel.



Iréne Hultqvist fortsätter att söka svar vad gäller sin sons allergi.

Text: PERNILLA BLOOM

*Så blev
Linus*

fri från

I sjuårsåldern gjorde Linus Holgersson ett allergitest som visade att han inte tålde björkpollen, gräs och vissa pälsdjur. De jobbigaste symtomen var svullna och kliande ögon men även näsan som ibland rann.

– Jag minns somrar när vi var på segelsemester och symtomen blev allt värre, säger mamma Iréne Hultqvist. Vi fick avsluta ledigheten med ett besök på vårdcentralen, där han fick kortisonpiller för att dämpa symtomen. Ögondroppar och nässprayen vi hade, fungerade sällan speciellt bra.

Värst var somrarna, fram till augusti, men även resten av året fanns tydliga symtom. Det är jobbigt att hela tiden ha kliande ögon och att dessutom känna sig extra trött gör inte saken bättre. Det var nog svårare för honom än för kompisarna att vara alert på fotbollsträningen, menar Iréne. Ända

sedan hennes son fick diagnosen har hon funderat kring varför. Det finns inga större problem med allergi i släkten och familjen lever ju i samma miljö – så varför just han? För 50 år sedan var fler hemma med barnen och det lagades "riktig" mat. Nu äter man mer helfabrikat med olika tillsatser.

Slutsatsen Iréne drog var att det måste vara något i maten.

– Vid något tillfälle märkte jag att när Linus drack läsk blev han mycket sämre. Därför bestämde jag mig för att utesluta alla produkter med E330-E333 och citronsyra. Resultatet var tydligt – efter ett och ett halvt dygn hade

CITRONSRYA

Citronsyra är genomskinliga kristaller som säljs som ett vitt pulver. Runt 70 procent av citronsyran används i livsmedel, drycker och godis, men även i rengöringsmedel. Förutom att det smakar syrligt, hindrar det bakterietillväxt. Det fungerar som antioxidant och hindrar härskning. Den är den enda större industrikemikalie som framställs helt på biologisk väg. Citronsyra framställs genom att mögelsvampen *Aspergillus Niger* får växa i socker/saltblandning med god lufttillförsel. Citronsyran är en kroppsegen substans och har en kemisk struktur som inte kan ge upphov till allergiska (IgE-medierade) reaktioner, menar Nils-Gunnar Ilbäck, Professor Toxikologiska enheten.



Linus Holgersson hade jobbiga symtom som ung. Numera mår han mycket bättre, så länge han utesluter vissa tillsatser i kosten.

allergi

symtomen försvunnit. Sedan dess har han varit mer eller mindre symtomfri, så länge han tänker på vad han äter.

Iréne har kontaktat livsmedelsverket och fått de data som finns inom området, men tyvärr finns det mycket få studier med god metodik.

Irénes son har som vuxen allergitestat sig igen, vilket visar att han fortfarande är allergisk mot samma ämnen. Idag slipper han dock symtomen, tack vare förändrad kost. Linus kan äta citrusfrukter, det vill säga naturlig citronsyra, så det måste vara något med den kemiskt framställda produkten, menar Iréne.

– När man köper färskpressad juice slipper han symtom, men han klarar inte att dricka juice från koncentrat.

Citronsyran är framställd genom en jäsningsprocess med den svarta mö-

gelsvampen, *Aspergillus Niger*, vilken dessutom är allergiframkallande – alltså inte på citroner. Vet någon med säkerhet att spår av mögelsvampen inte hänger kvar i den kemiska slutprodukten frågar sig Iréne? Livsmedelsverket har inte svarat henne på den frågan.

– Idag är min son vuxen, men jag brinner fortfarande för att föra ut mitt budskap till andra med allergier, säger Iréne. Visionen är att fler studier görs inom området, men innan detta är klart vill jag poängtera att man inte har något att förlora på att testa att utesluta citronsyra ur kosten. Om man slipper symtomen är det ju en enkel lösning på ett ofta jobbigt problem – tänk att slippa kliande ögon och rinnande näsa!

VILL NI VETA MER KONTAKTA
IRENE.BM@COOLBOX.SE

KOMMENTAR

Allergi och överkänslighet mot citronsyra är extremt ovanligt, menar Ylva Sjögren Bolin, Fil dr och kemist på Forsknings- och utvecklingsavdelningen på livsmedelsverket. Det är istället livsmedel som mjölk, ägg och jordnötter som är de vanligaste orsakerna till reaktioner på mat. Bland konserveringsmedel finns det en del personer (särskilt astmatiker) som reagerar på svaveldioxid och sulfiter. Även bensoesyra (och dess salter) samt lysozym kan framkalla överkänslighetsreaktioner.

Matallergi

kan ge upphov till

astma

Astma är en sjukdom som drabbar allt fler. Många som har astma är också allergiska mot olika luftburna ämnen som pollen och pälsdjur. Något som kanske inte är lika allmänt känt är att även födoämnesallergi kan ge upphov till astma.

Text: TOVE TINGVALL

Astma är en inflammatorisk luftvägssjukdom som drabbar nedre delen av luftvägarna och försvårar andningen. Åtta av hundra svenskar har någon typ av astma som i de flesta fall är kronisk. Astma blir också allt vanligare i västvärlden, både bland barn och vuxna. Varför vet man inte riktigt, det kan delvis bero på ärftlighet, men även allergier och luftföroreningar tros bidra till ökningen. En hypotes är att ökad renlighet i industriländerna medför att vårt immunförsvar inte får samma träning som hos människor i utvecklingsländerna.

Man brukar skilja på icke allergisk och allergisk astma då allergisk astma utlöses av att man kommer i kontakt med ett ämne man inte tål, ett så kallat allergen. Pälsdjur och pollen är exempel på vanliga allergen som kan ge astma genom direkt kontakt med luftvägarna men allergisk astma kan också orsakas av födoämnen.

– Mjöl, ägg, nötter och skaldjur är matvaror som många är allergiska mot. Dessa innehåller allergen i form av proteiner som kroppen kan uppfatta som farliga. Som svar på allergenet bildas en speciell typ av antikroppar, IgE, som normalt är en del av kroppens försvar mot inkräktare. De fäster på vissa celler. När allergenet sedan kommer in i kroppen fastnar det på antikropparna och sätter igång en allergisk reaktion, berättar Gunilla Hedlin som är adjungerad professor i barn- och ungdomsallergologi vid Karolinska Institutet i Stockholm.

– Risken för att drabbas av astma ökar om man är allergisk mot något födoämne men det finns inte någon direkt koppling mellan speciella födoämnen och astma. Astman löper parallellt med allergin och det är känsligheten i luftvägarna som bestämmer om man utvecklar sjukdomen.



Gunilla Hedlin.

“Symptoms of food hypersensitivity in relation to sensitization to food and health-related quality of life in children”

Eva Östblom, doktorsavhandling

Ett astmaanfall i samband med födoämnesallergi kan bero på att allergenet ger en lokal retning i luftvägarna via till exempel matos men det kan också uppstå när man äter mat som innehåller allergenet.

– Man reagerar med astma ifall man har astma. Det beror på att de ämnen som frisätts vid den allergiska reaktionen finns på alla de ställen där man har allergiska symtom. Man får allmän klåda, utslag och mag-tarmreaktioner som både uppstår av direkt kontakt med allergenet och av en systemeffekt runt om i kroppen.

Astma är ofta ett allvarligare symtom än nässelutslag och diarré eftersom det kan ge livshotande syrebrist om det blir ett mycket akut anfall och man inte snabbt har mediciner till hands. Därför är det viktigt att man inte slarvar med medicineringen även om man upplever sin astma som lindrig, menar Gunilla Hedlin.

Ett av de ämnen som kroppen bildar vid en allergisk reaktion heter histamin. Vissa matvaror, till exempel torkad frukt och fiskkonserver, kan ibland innehålla mycket histamin. Beroende på hur mycket man fått i sig kan det göra att man får ett falskt allergianfall.

– För att testa om en person är allergisk tas ett blodprov där mängden och sammansättningen av IgE-antikroppar i blodet analyseras. Ibland går man vidare och gör en så kallad födoämnesprovokation. Det använder man dels för att bekräfta att ett visst födoämne orsakar besvären och dels för att ta reda på hur känslig personen är för just det ämnet.

Behandlingen av födoämnesrelaterad astma går framför allt ut på att undvika det man är allergisk mot. Ofta behöver man också ta mediciner som inandningskortison och



antihistamin för att lindra astma- och allergisymtomen. Är man extremt allergisk kan det vara bra att ha en adrenalinspruta som man kan ta vid ett eventuellt akutfall.

Det finns också ett litet antal mediciner som är baserade på monoklonala antikroppar. Antikropparna binder då till allergenet i blodet och neutraliserar det. Sådana mediciner är dock väldigt dyra och skrivs bara ut till personer med mycket svår astma.

– Forskningen har kommit en bit på väg med alternativa behandlingar, bland annat provas så kallad toleransträning mot jordnötsallergi. Det går ut på att man utsätts för små mängder av allergenet så att kroppen får vänja sig.

Problemet med den här metoden är framförallt doseringen. Personer som är allergiska mot jordnötter reagerar ofta väldigt starkt om de får i sig för mycket och det är ju inte önskvärt.

Studier har visat att många människor med födoämnesallergi känner sig begränsade av sin sjukdom och att föräldrar till allergiska barn ofta upplever att barnen har sämre livskvalité än sina jämnåriga kamrater.

– Många allergiker och föräldrar till allergiker känner dagligen oro på grund av allergin och det påverkar ju livet negativt.

Vad det gäller framtiden så nämner Gunilla Hedlin två saker som skulle betyda mycket för allergiker och astmatiker.

– Jag tror framför allt på att försöka stoppa utvecklandet av astma och allergi. Eftersom en svår luftvägsinfektion hos det lilla barnet ofta är startpunkten för astma skulle det första vara ett vaccin riktat mot till exempel rhinovirus. Det andra skulle vara ett vaccin med de vanligaste födoämnesallergenerna, gärna oralt i form av till exempel droppar, som kunde hjälpa till att förebygga uppkomsten av allergi hos barn.

KÄLLOR: ASTMA OCH ALLERGIFÖRBUNDET

– Mamma säger att forskningen räddade mitt liv!



Här lagade doktorn mitt hjärta. Det syns nästan inte längre.

Linda är fyra år idag och lever ett nästan helt normalt liv. Ett litet ärr på bröstet är det enda synliga spåret av hennes medfödda hjärtsjukdom.

Det är tack vare forskningens framsteg som vi idag kan upptäcka medfödda hjärtfel allt tidigare och därmed också rädda allt fler barn till fullgoda liv, berättar läkare Annika Winbo. Hon är en av de fem doktorander som förra året fick möjlighet, tack vare svenska folkets gåvor och Hjärt-Lungfonden, att forska för att rädda fler barns liv.

– Forskningen behöver fler gåvor för att rädda liv. Ring nu!

Tidig upptäckt och tidig behandling är avgörande och många barn har forskningen att tacka för att de lever idag. Varje år föds 1000 barn med hjärtfel. Målet är att inget barn ska behöva leva med ett oupptäckt hjärtfel.

Just nu under februari gör vi en särskild insamling för att ge denna viktiga forskning mer resurser att fortsätta rädda barns liv.

Det är därför din gåva är så viktig. Mer fakta hittar du på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se Ring in din gåva idag!

Hjärt ♥ Lungfonden

TILLSAMMANS BESEGRAR VI HJÄRTSJUKDOM

Ring 0200-89 19 00

pg 90 91 92-7 www.hjart-lungfonden.se



Läkare Annika Winbo, Norrlands universitetssjukhus, forskar om barnhjärtan tack vare Hjärt-Lungfondens insamling förra året.

Att bli äldre är att fortsätta leva

De flesta har någon gång känt sig glömsk, kanske går man in i ett rum för att hämta en bok och kommer tillbaka med något helt annat. Men om man tycker sig bli mer och mer glömsk och det påverkar ens vardag, kan det vara idé att söka hjälp. Vivi Brisborg-Lind är lyckligt lottad trots att hon har Alzheimer. Hon sökte och fick diagnosen relativt tidigt, vilket gör att man med hjälp av medicinering till viss del kan förhindra sjukdomens framfart.

Text: **PERNILLA BLOOM**

Leva med Alzheimer

Det är en solig vinterdag och nysnön ligger som ett varmt täcke över gräsmattor och buskar. Jag kliver uppför trappan och knackar på. En kvinna med pigga, nyfikna ögon öppnar dörren. Vivi är 69 år och fick diagnosen Alzheimer för två år sedan. Lägenheten är mysig och ombonad med många äldre möbler som gått i arv och familjefoton. Vi slår oss ner i vardagsrummet och hon börjar berätta sin historia.

Vivi minns att under sista året som distriktssköterska hade hon svårare att formulera sig i skrift, vilket försvårade hennes arbetssituation. När hon sedan blev pensionär var det några tillfällen som gjorde att hon reagerade och sökte hjälp. En gång glömde hon bort vart hon hade parkerat bilen och fick leta länge.

En annan gång glömde hon bort vilken mötesplats hon och hennes särbo

hade bestämt att ses och ställde sig på fel plats. Hon fick tid hos sin husläkare, som gjorde en hälsogenomgång och även ett minnestest. Resultaten gjorde att man behövde göra en fortsatt utredning. Så småningom fick Vivi komma till en specialistmottagning för minnesutredning, och det konstaterades att hon hade Alzhemier.

– Jag blev inte särskilt bedrövad eller chockad när jag fick diagnosen – mer

en känsla av att jaha, så här låg det till. Dessutom hade jag i mitt arbete sett hur väl och effektivt medicineringen fungerar. Jag fick även ett stort stöd från familj och vänner.

Det är två år sedan Vivi som 67-åring fick diagnosen Alzheimers, men hon är lyckligt lottad, dels då hon fick diagnosen i ett relativt tidigt skede och då hon än så länge har lindrigare symtom. Det som nu utmärker sig är

att hon ibland tappar tråden vid en diskussion och lättare glömmar bort saker.

– Ibland undrar jag om mitt beteende är ”normalt” eller om det är min Alzheimer som ”bråkar”. Det är svårt att veta, för vem som helst kan ju vara glömsk. Jag äter medicinen Reminyl och tycker att den har effekt, vilket även kontrolleras på vårdcentralen. En årlig minneskontroll inklusive läkar-

undersökning med blodprover ingår som rutin.

Vivi reser sig upp och säger att nu är det fikadags och hämtar kaffe och bulle. Det är gott med något varmt en sådan här dag, när termometern visar på -10 grader utomhus. Vi småpratar och hon berättar att hon kan spela på det robusta pianot som står en bit bort, men att hon framför allt gillar att ►

VIVI BRISBORG-LIND

Ålder: 69 år

Familj: två vuxna döttrar

Bostad: Förort till Stockholm

Yrke: Distriktssköterska, numera pensionär

Läs mer om demenssjukdomar på www.doktorn.com

Vivi har levt med Alzheimer de senaste åren och än så länge klarar hon av allt i hemmet själv.

5 RÅD

Vivis råd om man får diagnosen Alzheimers

- 1 Sök information om sjukdomen, både inom vården och via internet.
- 2 Kontakta Demensförbundet (www.demensforbundet.se eller ring 08/658 99 20), där det finns stöd och samtalsgrupper för de som nyligen fått en diagnos och även för anhöriga.
- 3 Våga söka nya vänner, gärna inom "samtalsgruppen" där man har en gemensam grund.
- 4 Alzheimer smittar inte och är inget att skämmas för. Var gärna öppen med din sjukdom, så skapar det ofta en ökad tolerans.
- 5 Fortsätt att vara aktiv, odla din nyfikenhet och dina intressen, gärna i grupp.

sjunga. Trots att Vivi verkar så positiv, undrar jag ändå om man inte känner en viss sorg efter att ha fått en diagnos som denna. Då berättar Vivi om en händelse hon minns väl. Hon hade köpt en ny dator, men blev osäker på vad hon egentligen hade köpt. Hennes dotter erbjöd sig att följa med tillbaka till butiken och förklarade där att Vivi har en demenssjukdom. Expediten berättade då återigen hur datorn fungerar och det var precis vad Vivi behövde.

– Utanför butiken kom alla käns-lorna, säger Vivi. Att uppleva att jag på grund av nedsatt hjärnfunktion måste be mitt eget barn, nästan 40 år gammal, att fungera som förälder till mig. Det kändes förkrossande! Vi kramade om varandra, grät och kände båda två en stor förtvivlan och sorg över situationen.

Vivi känner att hon ändå har haft tur. Via demensförbundet fick hon rekommendationer om "Lundagårdsgruppen". Där träffar hon fortfarande likasinnade en gång varannan vecka.

– Dels får man ventilerat sina känslor och höra om andras livsöden och upplevelser, vilket är ett stort stöd, menar Vivi. Det är en trygghet att kunna vara som man är. Dessutom inbjuds vårdpersonal att diskutera kring olika teman.

Via Demensförbundet kan alla demenssjuka få ett visitkort där det står att man har en sjukdom och att man kan behöva hjälp. Denna kan man vid behov visa upp, om man exempelvis glömmer bort hur man gör med kreditkortet. Vanligtvis tycker Vivi att vardagen fungerar ok. Men visst kan hon känna sig stressad över att hon tar lite längre tid på sig när hon till exempel ska betala i affären. Då väljer hon att flytta till en tom kassa för att plocka ner allt i påsarna.

– Då slipper jag stoppa upp kön, menar hon.

Plötsligt ringer telefonen och det är Vivis yngsta dotter. Här får du prata med henne om det är något du vill fråga, säger Vivi och ger mig telefonen. Jag undrar hur dottern kände det när

gör – hon är mer aktiv nu än någonsin. Jag tycker att hon är otrolig som verkligen har bestämt sig för att leva fullt ut. Om man ska se något positivt med situationen är det att vi i familjen har insett vikten av att ta vara på "här och nu" och inte skjuta upp saker. Förra året reste vi utomlands tillsammans, vilket äntligen blev av - vad väntar man på egentligen?

Vi säger hej då och jag plockar upp samtalet med Vivi igen. Hon menar att det kan kännas bättre om andra människor ställer frågor och är nyfikna kring sjukdomen, än att man inte talar om det öppet.

– Då blir det lätt bara missvisad hänsynsfullhet.

Vivi tycker att man inom vården borde ta individens oro på allvar och vara mer generös med att testa för exempelvis olika demenssjukdomar.

– Trots min sjukdom är jag mycket aktiv, sjunger i kör, träffar "Lundagårdsgruppen" med likasinnade och är engagerad i "SeniorNet", vilket är en IT-förening för äldre. Att bli äldre är att fortsätta leva, poängterar Vivi.

Jag tackar för fikaten, önskar lycka till och känner verkligen hennes energi och levnadsglädje, trots vissa motgångar i livet.

hon förstod att hennes mamma har Alzheimer?

– Jag blev ledsen och det kändes tungt. Men när de första känslorna lagt sig tänkte jag att vi kan ju bara veta hur det är här och nu, inte hur framtiden ser ut. Därför är det bästa att leva i nuet så mycket som möjligt. Det tycker jag framför allt att mamma

OM SJUKDOMEN

Runt 100.000 personer i Sverige har Alzheimer och det är den vanligaste demenssjukdomen. De viktigaste riskfaktorerna är hög ålder och ärftlighet, men orsakerna till sjukdomen är i stort sett okända. Sjukdomen kan uppträda tidigt, mellan 40 och 65 år, men är vanligast efter 65 år. Kvinnor drabbas i högre utsträckning än män. Vid Alzheimers sjukdom dör nervcellerna i hjärnan onormalt fort. Områden av hjärnan som brukar drabbas är "hjärnans minnescentral" (hippocampus), tinning- och hjässloben. Varför nervcellerna dör vet man inte. De första tecknen på Alzheimers sjukdom förutom minnet är svårigheter att hitta ord, uttrycka sig och förstå.

Symtomen kommer successivt och kan variera från person till person, vilket gör det svårare att veta när problemen började.

BEHANDLING

Det är viktigt att behandla sjukdomen så snart diagnosen väl har ställts. Idag finns två grupper av läkemedel, som på olika sätt hjälper signalerna mellan hjärncellerna att gå fram.

Kolinesterashämmare; läkemedel som ser till att hjärnan bättre utnyttjar signalsubstansen acetylkolin som hjärnan själv bildar.

NMDA-hämmare; läkemedel som minskar nivåerna av glutamat som är skadligt för nervcellerna.

KÄLLA: VÄRDGUIDEN

Den pollentid nu kommer...

Miwana Renässans Protect är en medicinteknisk produkt som lindrar besvär vid pollenallergi – eller vid allergi orsakad av damm, kvalster, pälsdjur etc.

Produkten är utvecklad av svenska läkare.

Miwana Renässans Protect lägger sig som en skyddande hinna i näsan, vilket förebygger och lindrar en allergisk reaktion*. Allra bäst effekt uppnås om näsan rengörs och fuktas med **Miwana Renässans Naturell** innan **Miwana Renässans Protect** tas. Då sprids mikroemulsionen lättare över nässlemhinnan.

Miwana Renässans Protect ger skydd lokalt i näsan, som inte påverkar kroppen i övrigt.

Ta **Miwana Renässans Protect** 5 minuter före vistelse i miljö som orsakar allergi. Skyddet aktiveras genast. Kan användas av vuxna och barn från 6 år, även gravida och ammande.

Miwana Renässans

Det naturliga valet

Säljs på apotek, i hälsofackhandeln och i dagligvaruhandeln.

*Läs mer på www.miwanarenassans.se



Förebygg demens med aktivitet



Foto: SHUTTERSTOCK

Demens är en störning av vissa hjärnfunktioner och en allt större sjukdomsgrupp. Minnesförlust, sämre omdöme och svårt med språket kan vara några av de första symtomen. Vid 85 års ålder har så många som 30-50 procent utvecklat demens. Det kommer alltmer forskning som tyder på att man kan förebygga detta genom att vara fysiskt och socialt aktiv och genom att ägna sig åt mentalt stimulerande aktiviteter.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM

Demens är ett syndrom. Det vill säga att flera olika, mer eller mindre kända orsaker, ger likartad sjukdomsbild och innefattar en störning av hjärnans högre funktioner. Demens benämns ofta Alzheimers sjukdom som grovt sett kan sägas vara liktydigt med demens. Alois Alzheimer var en tysk psykiater och neuropatolog, 1864-1915, som gett upphov till sjukdomens namn. Mer sofistikerat kan man skilja på pannlobs-, frontallobs-, vaskulär (multiinfarkt)- och Alzheimers demens.

Demens utvecklas långsamt under månader till år och man har fortfarande en normal uppmärksamhet och vakenhetsgrad, vilket skiljer sig från andra liknande sjukdomstillstånd. Demens är vanligt och cirka en procent av 65-åringar har demens. Förekomsten av demens stiger med stigande ålder och grovt räknat fördubblas förekomsten av demens vart femte år i åldrarna mellan 65 och 85 års ålder, så att sjukdomen påverkar 30 -50 procent av individer vid 85 års ålder. Demens efter en

stroke förekommer hos cirka 10-15 procent av de drabbade. Inte helt sällan förekommer en demensliknande förvirringsbild i akutskedet efter en stroke, varför diagnosen inte går att bedöma förrän efter cirka tre månaders tid efter insjuknandet.

Diagnostiken av demens är inte enkel. I tidiga stadier är det mycket svårt att skilja från försämringen i kognitiva funktioner vid normalt åldrande. Med kognitiva funktioner menas uppmärksamhet, minne, planeringsförmåga, tänkande, språk och problemlösning. Klassiskt definieras demens som minnesförlust samt en allvarlig försämring vad gäller sociala och yrkesmässiga funktioner. Lite mer praktiskt blir definitionen nedsatt minne samt något av afasi (språkstörning), apraxi (nedsatt motorisk funktion), agnosi (oförmåga att tolka intryck sensoriska/intryck via känseln intryck), störning av exekutiva funktioner av typen tänka

abstrakt, planera, organisera sina tankar.

Det är alltså inte alldeles enkelt att särskilja normalt åldrande från en mild kognitiv funktionsnedsättning och demens (Alzheimers sjukdom), särskilt som demenssjukdomen börjar många år innan den ger sig mer kliniskt tillkänna.

Förenklat kan man säga att det största skilljemarket mellan normalt åldrande, mild kognitiv funktionsnedsättning och demens är att vid demens är funktionsstörningen påtaglig vid utförandet av dagliga livets aktiviteter.

Normalt åldrande

Man kan vanligen återge detaljer av händelser, man kan använda minneslappar och kalendarium på ett effektivt sätt, man kan felplicera ägodelar men gör ett systematiskt sökande efter dem, är fullt orienterad i tid och rum, kan då och då inte hitta rätt ord, kan följa en konversation, har ett intakt socialt omdöme, ►

Ordet "demens" kommer från latinets "demens" = ifrån förståndet (galen). Härledningen är från latinets "mens" = sinne och "de" = från av, som i många andra sammansatta ord, demontera och devalvera. Ordet "mens" återfinns också i många sammanhang, mentalsjukhus, mentometer och mentalt.

Vid depression är risken att bli dement cirka dubbelt så stor

Åtta viktigaste varningssignalerna för demens

- Minnesförlust.
- Svårt att medverka i familjens göromål.
- Problem med språket.
- Desorientering i tid och rum.
- Dåligt eller minskat omdöme.
- Problem med abstrakt tänkande, att placera saker och ting på fel ställen så att det stör det dagliga livets aktiviteter.
- Svängningar i sinnesstämning eller uppträdande, förändring av personligheten och förlust av initiativ.
- Förlorar tråden i en konversation och upprepar samma frågor, historier eller kommentarer inom kort tid utan att vara medveten om det.

uppvisar en bevarad personlighet och kan utföra aktiviteter i det dagliga livet.

Mild kognitiv försämring

Man glömmmer detaljer i händelser som dock med uppmuntran kan återkallas, använder fler minneslappar men har inte full nytta av dem, placerar saker fel mera ofta och har svårigheter att finna dem åter, gör mindre fel i orientering i tid och rum, klagar på att det är svårt att hitta ord, har svårt att följa mer komplexa konversationer, har ett intakt socialt omdöme, visar små förändringar i personligheten av typen irritabilitet och apati.

Demens/Alzheimer

Man glömmmer hela händelser, kan inte använda minneslappar på ett effektivt sätt. Placerar ofta föremål på fel ställen och kan inte finna dem, har svårt att hålla reda på datum, månad och årtal, har uppenbara problem med att finna ord, använder många ord för att beskriva tankar, har svårt att delta i en konversation eller att påbörja en konversation, har nedsatt socialt omdöme, är mindre motiverad och mer socialt tillbakadragen och ofta deprimerad, irriterad och impulsiv, har en tydligt nedsatt förmåga att utföra dagliga livets aktiviteter. Symtomen skall ha en varaktighet av sex månader.

Datortomografi (CT) och magnetresonansavbildning (imaging, MRI) kan bidra

till diagnostiken. Likaså kan neuropsykologstester vara av stort värde. Emellanåt kan positron emissions tomografi (PET) också bidra till främst differentialdiagnostik. I cerebrospinalvätskan, som omsluter hjärnan och ryggmärgen, kan man genom att ta prov med så kallad lumbalpunktion få vägledning även om det mest används i forsknings- och utvecklingsarbete ännu. Ärftliga faktorer spelar stor roll för utvecklingen av demens och man har genom forskning kunnat hitta vissa markörer som visar på ökad risk för Alzheimers sjukdom.

Sjukhistorien är det viktigaste diagnostiska instrumentet tillsammans med observationer från någon i familjen. Det finns en del tester som Mini Mental State Examination testet (MMSE) som har nära 80 procent känslighet och är positivt förutsägbart till 50 procent och negativt förutsägbart (det vill säga utesluter demens) till 96 procent. Testet innebär att rita en klocka är ganska vanligt men förmår inte riktigt att skilja på mild kognitiv försämring och Alzheimer. Ett stort antal laborietester av både blodet och cerebrospinalvätskan testas för att kunna användas både som förutsäggande test och i den rena diagnostiken av demenssjukdomen. Inget test används mera omfattande kliniskt idag.

Det är också viktigt att tänka på depression, dels därför att det kan likna många symptom och dels därför att vid depression är risken att bli dement cirka dubbelt så stor.

Förebyggande åtgärder är av stort intresse då antalet demenssjuka ökar, delvis på grund av en åldrande befolkning, men även i sig själv. Det vetenskapliga underlaget visar att "det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan". Det betyder att diabetes, högt blodtryck, blodfettertrubbnings och fetma skall regleras. Kognitiv aktivitet, fysisk aktivitet, socialt engagemang, bra kost och uppmärksamhet på depression är de faktorer som verkar rimligast att satsa på. Samtliga har visats ha effekter och särskilt kan fysisk aktivitet uppmärksammas.

Kognitiv träning bör startas så snart som möjligt när kognitiva funktioner börjar svikta. Det kan vara träning riktade direkt mot problemet (till exempel minnesträning) och/eller att starta aktiva insatser som kan hjälpa personen att kompensera för sina svårigheter. Det är också viktigt att skapa en lugn, säker och förutsägbart miljö som förenklar tillvaron för individen.

De läkemedel som står till buds har en måttlig effekt för att förbättra symtomen och anses ha mer effekt i att fördröja utvecklingen av en demens. I flera studier har effekten av omega 3 fettsyror provats och inte visat sig ha någon effekt. Ginkgo biloba har också studerats i nio studier som sammanlagt inte visar någon säker effekt. Depression och irritabilitet är vanliga symptom och behandlas effektivt med serotonin återupptags hämmare ("vanliga antidepressiva"). Apati är också ett vanligt symptom som det saknas bra behandling för även om många är testade. Irritation och

psykos saknar också säker och effektiv läkemedelsbehandling.

För demens i sig finns ett antal läkemedel, varav alla utom den sista är så kallade kolinerashämmare, Aricept (donepezil), Exelon (rivastigmin), Reminyl (galantamin) och Ebixa (memantin) och har väsentligen samma effekter. I de studier som är gjorda är det snarare så att försämringen förlängs än att kognitiva och beteendeproblemen upphävs. Behandling bör startas så snart diagnosen är klar och fortsätta så länge det går (på grund av möjliga biverkningar). Det pågår intensiv forskning för att komma fram med nya läkemedel som har effekt på demens, både för att hindra utvecklingen av sjukdomen och för att lindra eller bota symtom.

Det kommer alltmer vetenskapligt underlag för att öka utbildning, att lära sig nya färdigheter, att vara socialt aktiv och att ha regelbunden fysisk aktivitet och att ägna sig åt mentalt stimulerande aktiviteter, fördröjer utvecklingen av demens. Det blir också alltmer tydligt att behandling av riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom, som högt blodtryck och blodfettertrubbnings, i medelåldern och högre åldrar kan minska den kognitiva försämringen hos äldre. Den mänskliga hjärnan behåller dock fortfarande många av sina hemligheter vad gäller funktion och påverkan utifrån.

Referenser:

1. Johan Bloom. Demens – symtom och behandling.. Doktorn 2009-05-29. www.doktorn.com.
2. Salloway S et al. Alzheimer disease: time to improve its diagnosis and treatment. Cleveland Clinic Journal of Medicine 2009; 76; 49-58.
3. Eschweiler GW et al. New developments in the diagnosis of dementia. Deutsches Ärzteblatt International 2010; 107(39); 677-83.
4. Jicha GA et al. Omega-3 fatty acids: potential role in the management of early Alzheimer's disease. Clinical Interventions in Aging 2010; 5; 45-61.
5. Weinmann S et al. Effects of Ginkgo biloba in dementia: systematic review and meta analysis. BMC Geriatrics 2010; 10; 14.
6. Middleton L et al. Promising strategies for the prevention of dementia. Arch Neurol 2009; 66(10); 1210-1215



Svante Lidén berättar om sin tuffa kamp mot den svåra sjukdomen – TBE, fästingburen hjärninflammation. Sjukdomen kan i värsta fall leda till döden och den drabbar årligen runt 170 individer i Sverige. Det finns dock vaccin mot TBE.

Text: PERNILLA BLOOM

"Skallen kokade och svetten forsade"

Sommaren 2008 kände sig Svante Lidén konstigt trött, med en huvudvärk som blev värre och värre och sedan ont i hela kroppen. Hans fru Maria, som är läkare, sa till honom att han måste åka in till akuten. Väl där tog man prover och undersökte, för att utesluta både stroke, tumörer och annat. Han blev inlagd och dagen efter kom domen – TBE – hjärninflammation.

– Skallen kokade och svetten forsade, då jag hade 41 graders feber, säger Svante. Stundtals kändes det som om jag var på väg att dö och jag "såg" min pappa, som varit död i flera år, sitta vid sängkanten.

Efter några dagar fick han åka hem. Det tog dock tre veckor innan Svante tog sig utanför dörren. Han hade svårt att röra sig, då armarna delvis var förlamade. Väl uppe ramlade han ofta, då balanssinnet var utslaget. Ihållande axelsmärta kom av att han legat stilla länge. Dessutom var både hörsel och syn förändrat

Svante Lidén

Ålder: 58 år

Familj: hustrun Maria och två vuxna söner

Bor: Uppsala

Yrke: reporter på Aftonbladet

och han har fortfarande ett konstant brus i öronen – Tinnitus.

– Jag kunde inte sova och kände ett "hav" av smärta. Det gjorde rent ut sagt djävulskt ont och det enda jag kunde göra var att peta i mig lite Ipren.

Dessutom spelade talet honom ett spratt och han hade svårt att komma ihåg vad någon sagt.

– Tack och lov kom jag ändå ihåg min familj.

Via sjukhusets Hjärnskadeenhet fick han dels träffa en sjukgymnast för att få ett anpassat träningsprogram och dels prata med en psykolog, för att diskutera den nya livssituationen. Att plötsligt ha svårt med både motoriken, talet och synen är tufft. Tack vare ett stort

stöd från familjen och kollegorna på Aftonbladet har Svante klarat sig från att sjunka allför djupt, i de svåraste stunderna.

– Det största glädjeögonblicket under de senaste två åren, var när jag efter många försök lyckades paddla kajak igen. Annars har det varit svårt att hitta någon orsak att skratta, menar han.

Trots att Svante har gjort en hel del framsteg är han långt ifrån återhämtad.

– Det tuffaste är nog att jag inte känner igen mig själv och att andra människor inte ser detta – för jag ser ju ut som vem som helst. Jag är inte den jag var innan sjukdomen, och att försöka komma överens med mitt nya jag, är en process som kommer att fortsätta lång tid framöver.

Svante vet inte när han fick fästingbettet och TBE-smittan.

– Jag önskar inte ens min värsta fiende att gå igenom detta. Därför är mitt viktigaste tips till alla, att vaccinera sig mot TBE. Om jag genom att berätta min historia kan få andra att vaccinera sig och på så sätt få någon att slippa få hjärninflammation är det guld värt, säger Svante avslutningsvis.



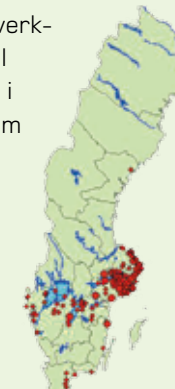
TBE – fästingburen hjärninflammation

TBE är en sjukdom som kan överföras mellan djur och människor via fästingen. Sjukdomen orsakas av ett virus och yttrar sig främst som en hjärninflammation. Varje år insjuknar 140–190 personer i Sverige. Det tar vanligen en till två veckor innan man får symtom, som hög feber, svår huvudvärk och ibland kramper och förlamningar. De flesta blir återställda, men runt 40 procent får långdragna eller bestående besvär i form av exempelvis trötthet, minnesstörningar och förlamningar. Dödsfall är mycket sällsynta men kan förekomma. Det finns inget läkemedel mot TBE-viruset, men det finns vaccin som har gott skydd och milda biverkningar. Detta rekommenderas till permanent- och sommarboende i riskområden och till personer som vistas mycket i skog och mark med hög smittrisk och som ofta blir fästingbitna.

Fästingar trivs i gräs- och buskvegetation, särskilt där det är fuktigt. Ha därför stövlar, långbyxor och långärmade när du vistas i denna miljö. Inspekterar kroppen för att utesluta fästingbett. Det kan också vara klokt att duscha och kamma håret, då fästingar ofta tar tid på sig att välja ett lämpligt bettställe.

Fästingen bör tas bort så snart som möjligt, helst med en finspetsig pincett eller en fästingborttagare. Fatta tag om fästingen så nära huden du kan och dra rakt ut. Man ska inte vrida då delar kan bli kvar och inte smörja på något, då det kan få fästingen att "kräkas". Tvätta såret med desinfektionsmedel eller tvål och vatten. Om du får feber, huvudvärk eller känner dig sjuk på annat sätt, bör du söka läkare.

KÄLLA: SMITTSKYDDSinSTITUTET



De röda markeringarna visar var TBE-smitta skett, 2009. Om man bor eller vistas i dessa områden bör man överväga att vaccinera sig, menar Rolf Gustafson, docent och medicinskt ansvarig på Baxter Medical AB.

Sorbact®

NYHET!
Konsument-
förpackning



Sorbact är en enkel och effektiv behandling vid svampinfektioner i hudveck. Nu finns Sorbact extra bred tamponad att köpa på utvalda apotek.

Nu på apotek!

Sorbact tamponad är ett effektivt sätt att behandla svampinfektioner – utan risk för resistensutveckling eller negativa miljöeffekter. Normal behandlingstid vid svampinfektioner är 5–10 dagar. Sorbact är även effektiv vid alla typer av sår då man vill behandla eller minska risken för bakterie- och svampangrepp. Sorbact finns i ett brett sortiment och tillverkas i Askersund, Sverige.

Kontakta oss för mer information: pharma@abigo.se
Sorbact tamponad 10 x 200 cm – vnr 210769.



ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se

Funktionell träning är en skonsam och naturlig träningsform där man låter flera muskler jobba tillsammans i övningar som påminner om vardagliga rörelser. Det är motsatsen till att träna en muskel i taget i en maskin.

Vi människor är gjorda för rörelse och historiskt sett har vi rört oss under större delen av dagen. I dagens samhälle krävs det dock att vi själva tar oss tid att utöva den aktivitet som kroppen behöver, för att må bra och fungera optimalt. Boken "Forma kroppen" av Katarina Woxnerud (ICA bokförlag) har fokus på funktionell träning. Det kan handla om att må bättre i vardagen, förebygga ryggsjukdomar och få mer ork. För andra handlar det om att förbättra löpsteget eller få bättre stabilitet i bålen. Här kommer några övningar från boken.



Spindeln med armlyft

En perfekt övning som utmanar stabiliteten på kroppens baksida, liksom i skuldror och höfter. Sitt ned med böjda ben och fötterna i underlaget. Sätt händerna vid kroppens sidor. Tryck upp sätet tills kroppen är i en så rak position som möjligt. Spänn magen. Lyft en hand i taget med bibehållen god position i bålen, alternativt lyft en fot i taget.



Att inte använda kroppen är som att äga en Porsche och låta den stå och rosta i ett kallt och fuktigt garage. Det går inte att spara kroppens reserver till ålderns höst genom att inte använda den. Tvärt om.

Magplanka med fot åt sidan

Magplankan är en position där många övningar startar och som utmanar musklerna på kroppens framsida. Eftersom bollen är rörlig utmanas både stabilitet och balans. När foten lyfts åt sidan strävar samma sidas höft att rotera ned, vilket ställer krav på de diagonala musklerna för att behålla en god hållning. Ligg på magen över bollen med händerna i golvet och kom fram så att bollen placeras vid fötterna. Magens djupa muskler är spända och stabiliserar kroppen i neutral position. Skuldrorna är i neutral position med god hållning. Lyft ut den ena foten under några sekunder från bollen med bibehållen god hållning. Kontrollera att höften behålls i neutral position. Växla till den andra foten. Placera bollen vid knäna eller underbenen för ett lättare utförande.

Funktionell träning

Fyrfota diagonalt tryck

En viktig grundövning för att hitta den inre muskelkorsetten. Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Skuldrorna är sänkta. Ryggen är i neutral position och magen lätt spänd. Titta ner i golvet under hela övningen. Lägg kroppstyngden på höger hand och vänster knä. Känn spänningen i magmusklerna diagonalt i kroppen. Skifta vikten till den andra handen och knäet. Stanna till någon sekund och känn spänningen. Man kan även fortsätta övningen med att lyfta upp ena armen, framåt, till axelnivå, håll och kom ner och byt arm. Lyft sedan ett ben i taget rakt bakåt, uppåt, utan att vrida på höften.



Knäböj med bensträck

Knäböj tränar sätet och lårrets framsida. Med balansmomentet får du även träning för bälens stabilitet och alla småmuskler i kroppen, från tårna upp till huvudet. Stå med fötterna i höftbredd och med god hållning, spänn de djupa magmusklerna. Böj knäna och sjunk ned i en knäböj så långt som det känns bra. Sträck benen och för samtidigt kroppsvikten mot den ena foten. Sträck det andra benet i sidled och hitta balansen. Armarna sträcks upp. Sträva efter en förlängning av kroppen så blir det lättare att hålla balansen. Kom tillbaka till en knäböj i centrum och sträck upp mot den andra sidan. Arbeta långsamt och fokusera blicken på en punkt för bättre balans. Undvik att lyfta foten helt för ett lättare utförande. Sträck benet bakåt eller lyft upp knäet framför kroppen för att utmana kroppen på nytt sätt.



RIK ELLER FATTIG

~ alla kan göra bra hälsoval

Svenska folket blir allt friskare och lever längre. Men den som är rik har bättre hälsa än den som är fattig. Det visar en ny rapport från Folkhälsoinstitutet.

Text: HÅKAN SÖDERBERG

– **Samhällets folkhälsomål** att alla ska ha lika förutsättningar för en god hälsa är ännu inte uppnått, konstaterar Bodil Edler, utredare på Folkhälsoinstitutet.

I november presenterades den Folkhälsopolitiska rapporten, en rapport som varit återkommande sedan 2005.

Här konstateras att hälsan mätt som medellivslängd har förbättrats under många decennier och att många hälsoproblem har minskat. Bland annat röker allt färre svenska och även alkoholintaget har minskat något generellt sett, vilket ger goda effekter på hälsan.

Men skillnaderna i hälsa mellan olika samhällsgrupper kvarstår. De som exempelvis har lägre inkomst el-



Bodil Edler, utredare på Folkhälsoinstitutet, menar att ekonomin kan påverka hälsan.

ler kortare utbildning har också sämre hälsa. Det handlar om en ökad risk för

hjärt-och kärlsjukdomar men också psykiska tillstånd som ångest och depression

– En dålig ekonomi leder till oro och det är självklart inte bra för hälsan. säger Bodil Edler

Hon menar ändå att det inte är så enkelt att vi har bättre hälsa bara för att vi har god ekonomi, det finns många faktorer som spelar in.

– Men de som har god ekonomi kanske också har en bättre utbildning och tar till sig nya rön kring hälsan på ett bättre sätt. De har också andra möjligheter att köpa gymkort och sådant. De bor också ofta bättre, har närmare till natur och därmed motion och rekreation.

Relationen till andra människor och relationen till arbetskamrater är också sådant som har stor betydelse.

– Det är ingen enkel fråga det här. Exempelvis tror jag att det är mycket viktigt att du känner dig behövd, att du får bekräftelse från din omgivning. Är du exempelvis arbetslös så leder det till att du mår sämre och får sämre självförtroende och så vidare, säger hon.

Att ha status i samhället och dess betydelse för hälsan är något som den brittiske folkhälsoexperten och författaren Sir Michael Marmot studerat i 30 år, bland annat på uppdrag av WHO, FN:s Världshälsoorganisation.

2006 gav han ut boken "Statussyndromet" och hans poäng är att det är den sociala positionen som avgör hur vi mår. Det är statusen som bestämmer hur länge du får leva.

Och den frågan handlar inte bara om kronor och ören.

Bland annat har Marmot tittat på de skådespelare som nominerats till Oscarsstatyetten under en period. Vid uppföljningen tio och tjugo år senare visade det sig att de flesta fortfarande hade god hälsa men den allra bästa hälsan hade de som vunnit den åtråvärda pokalen, inte bara varit nominerade. Trots att de som grupp betraktat har likartade förhållande när det gäller de ekonomiska förutsättningarna.

Ändå konstaterar Marmot att ett samhälle med stora ekonomiska skillnader mellan hög och låg har sämre folkhälsa än ett samhälle med små skillnader och han har vid flera tillfällen gett Sverige beröm, men att vi för den skull inte ska tro att vi är helt fria från problem.

Bland annat pekar han på vikten av att alla barn får samma förutsättningar att skapa sig ett bra liv.

Det förhållandet uppmärksammas i rapporten från Folkhälsoinstitutet. Här påpekas att det finns problem men här finns också en rad förslag på vad vi kan göra åt situationen.

Bland annat föreslås i rapporten att regeringen på försök ska införa så ►

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

Foto: SHUTTERSTOCK

kallade ”folkhälsofonder” för långsiktiga insatser för barn och ungdomar. I rapporten föreslås också att kommunerna får lagfäst ansvar för folkhälsan efter dansk modell.

Rapporten ger ett 60-tal olika förslag till vad man kan göra och den intresserade som vill veta mer kan gå in på www.fhi.se.

Det finns dock ingen garanti för att den rike är lyckligare än den som inte har så mycket.

– Nej det finns så många faktorer som spelar in. Om du röker eller dricker för mycket så spelar det stor roll. Har du mycket pengar men känner att det du gör inte har så stor betydelse så mår du inte heller bra, säger Bodil Edler.

Vissa sjukdomar ger blanka sjutton i om du är rik eller fattig. Bodil Edler har själv nyligen hämtat sig från en sådan och är vid intervjutillfället hemma med sina sjuka barn.

”Vissa sjukdomar ger blanka sjutton i om du är rik eller fattig.”

Folkhälsoinstitutet har nämligen sitt säte i Östersund.

Staden som i höstas drabbades av en parasit i dricksvattnet som orsakade en masspridd magsjuka.

– Mer än halva stan har varit sjuk. Då har det inte hjälpt att vara rik och det har ju heller inte ens hjälpt att jobba på Folkhälsoinstitutet, konstaterar Bodil Edler med ett skratt. Utredningen kring vad som exakt orsakat den uppmärksammade parasiten i det jämtländska dricksvattnet pågår fortfarande.

Och utredandet och rapporterandet

kring den svenska folkhälsan kommer också att fortsätta.

Det allra senaste bidraget är en rapport från Studieförbundet Näringsliv och samhälle, SNS om tillståndet i välfärden. Också denna visar att människor med hög inkomst och hög utbildning är friskare än lågutbildade med lägre inkomster.

Men också, kanske något mer förvånande, att det är den förstnämnda gruppen som konsumerar mest vård. Ett faktum som resulterat i flera debattinlägg i media.

Men oavsett hur det förhåller sig så är en sak viktig att komma ihåg.

Vare sig du är fattig eller rik så finns det en hel del att göra för att hålla både din ekonomi och hälsa i bra skick.

I artikeln här bredvid kan du läsa vad Ylva Yngveson, chef för Institutet för privatekonomi, har för tips.

Planera ekonomin för bättre hälsa

Den svenska ohälsan kostar 120 miljarder kronor per år. Det handlar om den ohälsa som är påverkbar och siffran är lågt räknad konstaterar Folkhälsoinstitutet i den Folkhälsopolitiska rapporten 2010.

Text: **HÅKAN SÖDERBERG**

Skrämmande siffror kan tyckas men ordet ”påverkbar” är nyckelordet i sammanhanget.

Och även om privatekonomin är en stark faktor när det gäller hälsa (se artikel härintill) så finns det mycket att göra för den enskilde individen som kan påverka hälsan

Doktorn har talat med Ylva Yngveson, chef för Institutet för privatekonomi, och bett henne om råd.

Det finns ett ord som ständigt återkommer under det samtalet:

Planering.

– Absolut är det så. Planera vad ni ska äta, gör upp matsedlar för en period. Gör sedan inköpslistor, åk och storhandla. När ni väl är där är det viktigt att bara köpa det som står på listan. I det sammanhanget kan det vara värt att påpeka att man inte ska åka och handla när man är hungrig, säger hon.

Att spara kvitton är ett annat råd.

– Jag tror att det är viktigt för att se allt man verkligen handlar och gå igenom det. Finns det onödiga utgifter, var allt det vi köpte verkligen nödvändigt? Småutgifterna är ofta större än man tror, säger hon

Idag är det också vanligt att inköpen av maten sköts via kort som ICA-kortet, Coops eller andra kedjors kort.

– Jag tycker i grunden att det är bra. Då bestämmer man sig för hur mycket



Ylva Yngveson, chef för Institutet för privatekonomi, menar att planering är ett nyckelord för en god ekonomi.

mat, hygienartiklar och sådant får kosta en månad, sätter in det på kortet och sedan blir det en varningsklocka om det tar slut för tidigt.

Den med god ekonomi har större möjligheter att köpa mat utan att titta på priser och det ger ett försprång för att ha också ha en bättre hälsa. Men Ylva Yngveson tycker egentligen inte att det ska behöva vara så stor skillnad.

– Rotfrukter och grönsaker som är

det viktigaste i en näringsriktig måltid tillhör inte det allra dyraste. Men även här handlar det om att man planerar sina inköp väl, säger hon.

Ett första mycket viktigt steg är att skaffa sig kontroll över sin ekonomi.

– Ta det här årsskiftet som ett avstamp. Det är då man får inkomstuppgifter och uppgifter om försäkringar, räntor och så vidare. Ett lysande tillfälle att ta tag i sin ekonomi och verkligen kolla hur den egna och familjens ekonomi ser ut. Det är en mycket god början till att få en annan situation, säger Ylva Yngveson.

Som passar på att ge ett par mer allmänna råd som påverkar ekonomin.

Försäkringar är något vi ska tänka på.

– Det är framförallt mycket viktigt att teckna bra olycksfallsförsäkringar. Det är a och o om olyckan är framme. Annars riskerar du att få en oerhört mycket sämre ekonomi om det händer något.

Försiktighet är ett gott råd när det gäller att ta lån.

– Att ta ett lån handlar om att få pengar nu men som ska betalas sedan. Det gäller att ha klart för sig om man verkligen har råd att ta det lånet.

Goda råd från Ylva Yngveson så nu är det bara att ta tag i det.

Det nya året är en bra startpunkt som sagt.

På väg att bli förkyld?

Fråga efter Echinagard på ditt apotek och i din livsmedelsbutik



Familjeterapeuten Jesper Juul har lång erfarenhet och har skrivit många böcker inom området föräldraskap och barn. Begreppet att "barn samarbetar" är något han är en av pionjärerna att fokusera på. Del två i denna serie kring föräldraskap, utifrån Jesper Juuls tankar, kommer att handla om hur barn samarbetar, både rättvänt och spegelvänt.

Text: PERNILLA BLOOM

Barn samarbetar

när vi minst anar det

Man kan säga att det är ett existentiellt dilemma; hur vi bäst tar tillvara vår identitet och vårt JAG, samtidigt som vi kan vara flexibla, anpassa oss och samarbeta. Därför är det inte konstigt att konflikter uppstår. Tidigare har man trott att barn i en konflikt mellan integritet och samarbete nästan alltid sätter sitt eget JAG främst. Numera har man insett att det är precis på motsatt sätt, barn väljer att samarbeta nio fall av tio. Barn behöver alltså inte vuxna för att lära sig hur man samarbetar och anpassar sig.

Barn med låg självkänsla och som förlorat sin kontakt med sig själv agerar ofta helt efter den vuxnas behov och förväntningar. Detta kan man kalla rättvänt samarbete. Motsatsen, när barnet agerar konfliktartat, "tar stor plats", kallar Jesper Juul spegelvänt. Båda dessa beteenden visar på att barnets egen röst och egen drivkraft har kommit bort. Att som vuxen lyssna och bekräfta barnet, även när vi inte tycker lika, ger barnet en genuin känsla av egenvärde.

Detta ger en ömsesidig respekt för varandra, vilket är grundläggande för all vår tillit till andra och förmågan att skapa goda och sunda relationer.

Svårigheten kan dock ligga i att se hur barnet samarbetar. Ett typiskt exempel på rättvänt samarbete är när barnet för första gången ska lämnas på dagis, efter föräldraledigheten. Man upptäcker snabbt att det är skillnad på vem



Jesper Juul,
familjeterapeut och
författare.

För mer information se
family-lab.se eller
jesperjuul.com

Svenska titlar av Jesper Juul:

- Bonusföräldrar – Ny bok
- Föräldra-coaching
- Din kompetenta familj
- Konsten att säga nej
- Livet i familjen
- Relationskompetens i pedagogernas värld
- Nu ska vi äta
- Här är jag! Vem är du?
- Ditt kompetenta barn

som lämnar barnet på morgonen. När den ena föräldern lämnar är barnet ledsen, men när den andra lämnar blir det annorlunda. I de flesta fall handlar det om hur känslomässigt beredd man som förälder är på att lämna sitt barn. Detta är ofta omedvetet, vilket gör att man som förälder inte alls tycker att barnet samarbetar – tvärtom. Barnet samarbetar alltså genom att uttrycka föräldrarnas egna känslor av mer eller mindre omedveten separationsångest. Även vid exempelvis läkarbesök är detta vanligt.

Om föräldern tycker att det är mycket viktigt att dottern har uppsatt hår varje dag, kan resultatet bli att dottern vägrar att sätta upp håret över huvudetaget – spegelvänt samarbete. Att istället förklara varför detta är viktigt för en själv och sedan respektera barnets vilja, kommer säkert leda till att barnet då och då kan tänka sig att ha håret uppsatt.

I boken "Ditt kompetenta barn" beskriver Jesper Juul frågan om rättvänt och spegelvänt samarbete på detta sätt:

- Barn som blir kritiserade blir antingen kritiska eller självkritiska.
- Barn som uppfostras med våld blir antingen våldsamma eller självdestruktiva.
- Barn som växer upp i familjer där ingen uttrycker sig personligt, blir antingen tysta eller pratsamma.
- Barn som utsätts för misshandel eller sexuella kränkningar blir antingen gränslösa och

självdestruktiva eller gränslösa och kränkande.

- Barn, som behandlas med respekt, svarar med respekt.
- Barn, som blir väl omhändertagna, tar väl hand om andra.
- Barn, vars integritet inte kränks, kränker inte andra.

Vad kan man som förälder göra för att få barnet att samarbeta?

– Barn är i grunden samarbetsvilliga, menar Jesper Juul. När de slutar eller vägrar att samarbeta är det antingen för att de har samarbetat för mycket, för länge eller för att deras integritet har tagit skada. Det är aldrig för att de inte är samarbetsvilliga. Barn mellan två och tre år ska inte uppfostras utan de behöver vänlig, empatisk handledning. Det är en stor hjälp för bägge parter om föräldrarna kan se perioden som en gåva och inte som ett problem med "trots".

Sammanfattningsvis kan man säga att en viktig aspekt kring att vara förälder är att lära känna sig själv, för att på så sätt förstå sitt barn bättre. Är man lyhörd kan man dessutom lära sig oerhört mycket om sig själv genom sina barn och deras beteende. En nyckel till att ge barnet god självkänsla är att respektera barns känslor och viljor, även om man inte alltid håller med. Det är dessutom viktigt att försöka uttrycka sig så personligt som möjligt – jag vill eller jag vill inte.

Lycka till!

**Barn väljer
att samarbeta
nio fall av tio**

www.fass.se



Bio-Biloba®

för minne och koncentration

Glömska – Yrsel – Öronsus?

– då ska du prova naturläkemedlet Bio-Biloba

Nu finns det hopp för dig som känner att glömska börjar bli irriterande. Redan i 40-50 års åldern börjar hjärnan att åldras och minnet att svikta ibland. Vanliga besvär är koncentrationsproblem, yrsel och öronsus.

Bio-Biloba naturläkemedlet med 100 mg per tablett

Bio-Biloba innehåller hela 100 mg per tablett med en standardiserad halt av de aktiva substanserna ginkgoflavonglykosider (24%) och terpenlaktoner (6%). Den höga halten extrakt gör det möjligt att uppnå önskad effekt med bara 1 - 2 tabletter om dagen.

Godkänt av Läkemedelsverket med indikation:

Naturläkemedel för behandling av långvariga symtom hos äldre människor såsom minnesbesvär, svårigheter att koncentrera sig, yrsel, öronsusningar och trötthetskänsla, sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.



Läs bipacksedeln noga innan användning

Enkelt och prisvärt.
Finns på apotek och
i hälsobutikerna

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se

Här får ni ta del av andras berättelser och tips. Är ni intresserade av att själva skriva er egen historia eller komma med ett inlägg till någon av dessa berättelser maila pernilla@doktorn.com eller skriv till oss på redaktionen.



MITT BÄSTA HÄLSOTIPS

Trädgårdsarbete en vacker sommardag, då jag får en skön genomgång av kroppens flesta muskler. Därefter bad/dusch och kaffepaus!

Från en som gillar att ha många järn i elden
Gunilla från Arboga

VILL LÄSA OM SKIFTARBETE

Hej,
Jag läser ofta på er hemsida, doktorn.com, och hittar mycket som är intressant. Jag är nattarbetare sedan tio år och är då naturligtvis mån om hur jag på bästa sätt kan ta hand om min hälsa. Tycker därför att det skulle vara mycket intressant om ni kunde ta upp detta ämne. Det skrivs inte särskilt mycket om just detta, trots att vi är många som skiftarbetar.

Med vänliga hälsningar Barbro

Vi lottar ut fem necessärer med hudvårdsprodukter av märket Decubal. Maila pernilla@doktorn.com eller skriv till Doktorn, Vidargatan 9, 113 27 Stockholm och berätta gärna något som får just DIG att bli på riktigt bra humör.



UTLOTTNING!

ARTIKELN OM TRÖTTHET

I nummer 4 2010 skrev ni en artikel om trötthet där det måste ha blivit missförstånd kring sjukdomen ME/CFS, det vill säga ”kroniskt trötthetssyndrom”, som inte orsakas av hjärtsjukdom eller KOL.

Från en läsare
Chefred anm.
Jag vill förtydliga att i artikeln du nämner avses inte sjukdomen ME/CFS, utan man menar att olika sjukdomar, såsom hjärtsjukdom och KOL kan ge kronisk trötthet. Vi kommer säkerligen att skriva om ME specifikt längre fram.
ME/CFS är en neurologisk sjukdom, i Sverige ibland även kallad Kroniskt trötthetssyndrom. Pågående forskning har bland annat funnit avvikelser i nervsystem, immunförsvaret och hormonsystem. Sjukdomen är kronisk, men pågående biomedicinsk forskning ger hopp om bättre och effektivare behandlingar i framtiden.



RÖKSTOPP

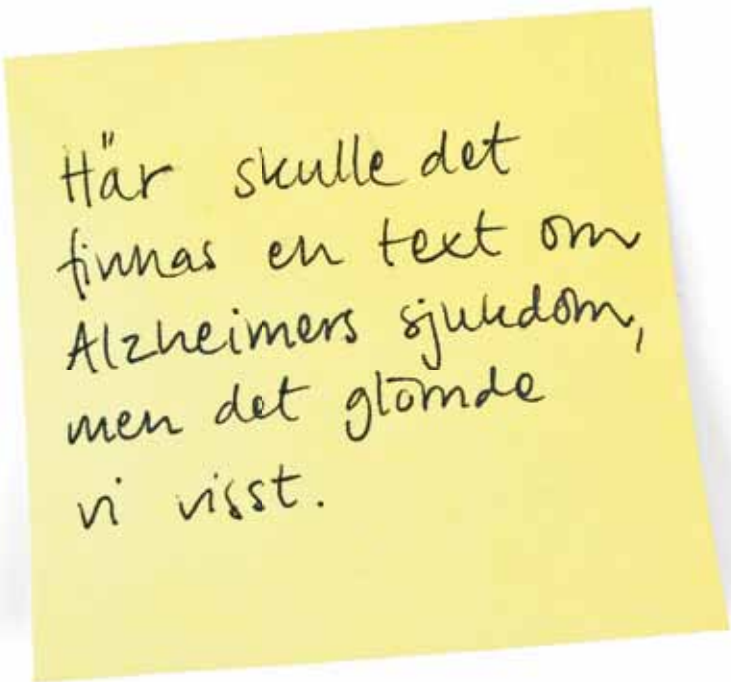
Det viktigaste när man ska sluta röka är motivationen. För mig var det hur mycket pengar som faktiskt gick upp i ”rök” varje månad.

Carina från Trollhättan

VINNARE!

Vinnare av Charlotte Perrellis bok ”Kan jag kan du”:

- Anna Lång, Lund
- Carin Nyström, Trollhättan
- Gunilla Rytte-Andersson, Arboga
- Marie-Louise Tönseth, Åkersberga
- Sonja Rak, Malmö



Ta hand om din hjärna

Hur kommer det sig att vi gör ansträngningar för att äta sunt och rätt, men använder våra hjärnor som sopnedkast?

Vetenskapen idag visar vår hjärnas formbarhet. I en ettårings hjärna bildas cirka en miljon nya synapser i sekunden. De synapser som inte tas i bruk försvinner och hjärnan skräddarsys efter sin unika miljö. Intressanta studier visar hur violinisters hjärnor innehåller extrasynapser kring det område i hjärnan som styr vänsterhandens fingrar och hur japanska barn tappar förmågan att säga r när ljudet ej används.

För att vara så effektiv som möjligt strävar hjärnan ständigt efter att automatisera sitt arbete. På så vis kan vi gå utan att ständigt tänka på varje steg, men vill vi så kan vi även stanna och tänka till lite extra åt vilket håll vi ska gå. Vi pendlar mellan att agera på autopilot och manuellt och kanske är det inte så konstigt att mindfulness växer som fenomen, som är en metod för att stanna upp och agera medvetet, med tanke på hur lätt det är att fastna i "gamla hjulspår". Kanske bör vi oftare sätta oss ned och fundera ut vad vi vill bli bra på, innan vi kastar oss ut i en värld och låter våra hjärnor formas efter det dagen bjuder.

Tänker vi egentligen på hur formbara våra hjärnor är? Och hur vi kan forma våra talanger på samma sätt som vi kan forma våra kroppar med mat och träning. Kanske var Aristoteles inte så fel ute när han sa: "Vi är vad vi har för vana att göra. Skicklighet är sålunda inte en handling utan en vana."

Senare forskning visar att inte bara vi själva formas av vår miljö utan att vi också "smittas" de vi har runt oss. Emotionell smitta gör att vi reagerar med smärta när vi möter någon som lider, knyter våra nävar när vi tittar på en boxningsmatch och fylls av lyckohormoner när vi ser en passionerad kyss. Människan har en omedveten tendens att spontant imitera kroppshållning och rörelsemönster och riktar blicken mot den källa andra tittar på. Detta hjälper oss att känna samhörighet, kärlek och

att överleva som art, men kan också utgöra viss fara.

Vad händer egentligen när våra barn och ungdomar matas med våldsscener och ego-shooter-spel? Hur påverkas deras hjärnor av detta?

Hjärnan avkodar konstant neuronät med olika lagrade handlingsprogram och ju mer du ser, ju fler lagrade möjliga handlingsprogram samlar du på dig. Har vi en välfungerande frontalhjärna agerar vi dock inte på alla våra impulser, utan väljer varsamt vilka idéer som skall omsättas i handling. Dock har vi potentiella handlingsmönster redan lagrade i oss, vilket är en förutsättning om vi en dag skall ta dem i bruk.

Åsa Nilssonne, professor i medicinsk psykologi uttrycker i sin bok Mindfulness i hjärnan: "Att träna på att öka min medvetenhet är mitt sätt att ta ansvar för min hjärna och för hur jag vill att den skall fungera. Det är ett sätt att inte alltid låta hjärnan gå på autopilot, att inte lämna den i sticket, särskilt inte i besvärliga situationer."

Ligger det någonting i Joachom Bauers citat om att vi mentalt bör äta lite mer à la carte? Bör vi bli mer medvetna om hur vi ursprungligt är förprogrammerade och vad vi skall underhålla eller försöka få hjärnan att knoppa av? Var det detta Einstein menade med orden: "jag måste vara villig att ge upp det jag är för att kunna bli det jag vill bli"

Text: GABRIELLA SVANBERG LEG. PSYKOLOG



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 NYHETER OCH FAKTA INOM HÄLSA OCH MEDICIN

LÄS PATIENTBROSCHYRER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SE NYHETER OCH INFORMATIONSFILMER OM HÄLSA OCH MEDICIN

SÖK FRITT PÅ SIDAN OM DE OMRÅDEN DU VILL MED VÅR NYA FÖRBÄTTRADE SÖKFUNKTION

VÄLJ TEMAOMRÅDE OCH FÅ UPP ALL INFORMATION SOM FINNS HÄR.

FRÅGA SPECIALISTER OCH LÄS TIDIGARE FRÅGOR OCH SVAR

SVARA PÅ VECKANS FRÅGA PÅ DOKTORN.COM

VECKANS LÄSARFRÅGA
Apoteksregleringen - vad tycker du?
☐ Mycket bra (50%)
☐ Bra (0%)
☐ Dåligt (50%)
☐ Mycket Dåligt (0%)
☐ Vet ej (0%)

NYHETER FRÅN DOKTORN
HÅLL DIG UPPDATERAD!
NYA MEDICINSKA RÖN, FAKTA OCH HÄLSOTRENDER - GRATIS TILL DIN E-POST VARJE VECKA!

FRÅGA DOKTORN
Doktorn.com har en expertgrupp som regelbundet svarar på frågor. Vi väljer

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 • Astma & Allergi • Tarmcancer
• Impotens • Sluta röka... och många fler

.....

.....

.....

.....

.....

Ett Sudoku från AB RIGNELL-ZANDER

- **Gerd Johansson**, Norrköping
- **Roland Lönnmyr**, Eslöv
- **Tuula Laiho**, Stockholm
- **Ylva Nilsson**, Landskrona
- **Östen Olaspers**, Furudal

A woman with blonde hair is shown from the chest up, holding a blue Nasoklar nasal irrigator to her nose. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall. The Nasoklar logo is visible on her shirt.

Pollenallergi?

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

www.nasoklar.nu

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

Handla hemma i lugn
och ro, snabbt och enkelt!



CCS Oliva
Från 45 kr



Cetirizin Mylan
30 tabletter, 10 mg*
48 kr

Kattallergitest
199 kr



Lecrolin
ögondroppar
40 mg/ml 5 ml*
84 kr



Blodtrycksmätare
Citizen CH- 606
för handled
599 kr



Nozoline
sköljvätska
30 ml
39 kr

Multiplex C-brus
Citron och Apelsin
17 kr/st



*Receptfritt läkemedel, läs bipacksedeln före användning.

Handla hemma i lugn och ro. Hos familjeapoteket hittar du allt du behöver. Besök Sveriges internetapotek, familjeapoteket.se eller kontakta vår kundtjänst vardagar 9–17 på telefon **08-750 92 20**.

 **familjeapoteket.se**
Sveriges Internetapotek



För läkemedelsrådgivning,
kontakta vår apotekare
Klara Lundin.

DOKTORN
N Ä S T A N U M M E R

**KOMMER
UT I MAJ**

Kvinnans & mannens hälsa

- Samlivet
- Underlivsproblem

**Fobier är vanligare
än man kan tro** – men
när är det en fobi och
inte "bara" en personlig
egenhet?

Naturen
och musiken
påverkar
vår hälsa
på olika sätt

+ Om livet efter en stroke

NÄR GLÖMSKAN BLIR ETT PROBLEM

Alla kan drabbas av glömska då och då, men långvarig glömska som skapar problem i vardagen kan bero på demens. Alzheimers sjukdom kan uppträda redan vid 40, men är vanligast efter 65 års ålder. Om du själv eller en närstående har haft symptom^{1,2} (se nedan) i minst sex månader, kontakta läkare. Det finns hjälp att få.

Exempel på symptom vid Alzheimers sjukdom^{1,2}

- Försämrat närminne
- Svårt att hitta ord och namn
- Tappar tråden
- Upprepa sig
- Svårt att orientera sig i tid och rum
- Förvirring
- Bristande koncentration
- Nedstämdhet och irritabilitet

Läs mer om Alzheimers sjukdom på
www.alzheimers.nu

Referenser:

1. www.alzheimers.nu

2. Marcusson et al. Alzheimers sjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Liber, 2003.