

# DOKTORN

**Biologiska  
läkemedel vid  
reumatism**

TA MED TIDNINGEN  
**GRATIS!**

MARCUS BIRRO:

**"Tog mig knappt  
upp ur sängen"**

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

**FRÅN TOPP TILL  
TÅ – HJÄRTAT**

Träning:

**5**

övningar  
– bra för  
alla

**FÖREBYGG  
HJÄRTSVIKT**

**DOKTORN fyller 10 år!**

Vinn böcker, trisslotter & få ett nummer  
**GRATIS** direkt i brevlådan

# TEMA SÖMN

**ÄVEN DJUR  
FÅR TBE**

- Vardagsstress påverkar mer än vi tror
- Sömnapné – Lia hade änglavakt

FÖLJ POLLENPROGNOSEN – VÅREN ÄR HÄR!

Läs mer på  
**doktorn.com**

# Nödig?



Available on the  
**App Store**

Ladda ner **Hitta Toa Lätt** – din vän i nöden  
i Stockholm, Göteborg, Malmö och Uppsala  
**Gratis från App Store** direkt till din iPhone.

## Överaktiv blåsa – ett folkhälsoproblem

Att ha en överaktiv blåsa, det vill säga problem att kontrollera när man ska kissa, är en folksjukdom som det sällan pratas öppet om. Många tror att det är normalt och att det har med åldern att göra, men överaktiv blåsa förekommer i alla åldrar<sup>1</sup>. Prata med din husläkare om du är en av de 900 000 svenskar som lider av överaktiv blåsa<sup>2</sup>.

Texterna till de praktiska tipsen respektive självtestet i appen är framtagna i samarbete med och granskade av: Cecilia Dhejne, psykiater och auktoriserad klinisk sexolog, överläkare Centrum för sexologi och Sexualmedicin, Karolinska Huddinge; Ann-Charlotte Kinn, professor i urologi och NHR, Neurologiskt Handikappades Riksförbund.

<sup>1</sup> Irwin D, et al. EPIC Eur Urol 2006; 50: 1306-1316. <sup>2</sup> "Allmänhetens kissvanor" Resultat från en SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av Pfizer, 10 mars 2005.

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



Pfizer AB 191 90 Sollentuna  
Tel 08-550 520 00 [www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



# Trött?



## Då kan du behöva mer järn!

Över en halv miljon svenskar har låga järnnivåer – vanligaste symtomet är trötthet. Floradix Blutsaft fyller effektivt på dina järnnivåer.

### Brist på järn

Brist på järn kan göra att man känner sig trött och hängig, är lättirriterad och har svårt att koncentrera sig. Ca 40% av alla fertila kvinnor beräknas ha järnbrist. Ofta utan att veta om det. Även äldre människor, gravida, ammande, hårdtränande idrottare och vegetarianer kan ha behov av ett extra tillskott av järn.

### Floradix Blutsaft

- Tas lätt upp av kroppen
- Fyller på dina järndepåer
- Snäll mot magen
- Vegetabilisk och alkoholfri
- Fri från konserveringsmedel
- Rik på B-vitaminer

Finns på apotek, i hälso- och i dagligvaruhandel.



Marknadsförs av Midsona Sverige. 040 660 20 40. www.midsona.se

## Empati gör världen till en bättre plats

**Tänk om man kunde** trycka på en knapp som gjorde att man såg hur den andra personen tänker och varför – det vill säga "var just den personen kommer ifrån" med sina ord. Att sätta sig in i en annan persons perspektiv kan vara svårt och kräver att man kan ställa sig lite utanför sig själv och inte vara i sina egna tankar. Vid konflikter blir det ännu svårare att just sätta sitt ego utanför diskussionen och istället försöka förstå sin partner, vän eller kollega.

**Jag tror dock att** detta är precis som med mycket annat här i livet, vi blir bättre och det blir lättare om vi övar. Om vi alla övade på att känna mer empati för varandra – även när andra "gör fel", så tror jag att vi skulle få ett mer positivt samhälle, som gynnar oss alla. Läs om Marcus Birro som har skrivit en del om just vikten av empati inom vården. Han berättar om sin resa med alkoholproblem, reumatisk sjukdom och barnlöshet, på sidan 42. Vi lottar även ut hans bok "Pappatexter".

**Tidningen DOKTORN** fyller tio år 2012, vilket vi hoppas att ni vill vara med och fira med oss. Det kommer att bli extra många utlottningar och spännande reportage under året som kommer. Håll utkik eller satsa på att prenumerera på DOKTORN+, då man får ett extra tjockt nummer med fler spännande artiklar och nyheter. I detta nummer finns erbjudande om att få ett nummer GRATIS direkt i brevlådan.

Trevlig läsning!

Pernilla Bloom, chefredaktör

P.S Gå in på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) och ta del av fler artiklar, informationsbroschyrer och filmer, eller ställ dina frågor till oss.

### PRENUMERATION

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

### Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com  
Erlandsson & Bloom AB  
Isafjordsgatan 30 C  
PL 400, 164 40 KISTA  
Tidningen 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  
pernila@doktorn.com

### Annonsbokning

José San Martín,  
08-648 49 00, 0733 649 669  
jose@doktorn.com

### Redaktionsråd

**Anders Halvarsson**  
Specialist i allmänmedicin  
Läkarhuset, Karlstad  
**Thomas Kjellström**  
Doc. Specialist i internmedicin,  
Helsingborgs Lasarett.

### Grafisk form & layout

Inspiration Media

### Tryckeri

JMS Mediasystem  
ISSN 1651-5161

### Foto

iStockphoto.com, Shutterstock.com,  
Stefan Jerrvåg/Scanpix (omslagsfoto)

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.



### Utlottning!

Vinn boken "Träna och maxa din förbränning" på sidan 54 och boken "Född till rörelse – en bok om kondition och hälsa" på sidan 66.







Nyhet

# Alzheimersinfo.se

en hemsida för patienter och anhöriga



9-13

14-19



40-41

## Hitta rätt i tidningen!

- 9-13 Nyheter
- 14-19 Tema sömn
- 20-21 Från topp till tå - hjärtat
- 22-24 Tips vid pollenallergi
- 26-38 Fråga Doktorn
- 40-41 Kökshönan: "Aldrig mera banta! LCHF & KBT"
- 42-44 Nedslag hos Marcus Birro
- 46-53 Behandling vid reumatism
- 54-55 Träning
- 56-57 Djurens hälsa
- 58-61 Hjärtsvikt
- 62-63 Barnens hälsa
- 64 Hörselgångsinflammation
- 65 TBE
- 66 Boktips
- 68-69 Läsarnas sidor
- 70-71 Ny krönikör: Mia Olsson
- 72-73 Korsord och Sudoku
- 74 Nästa nummer



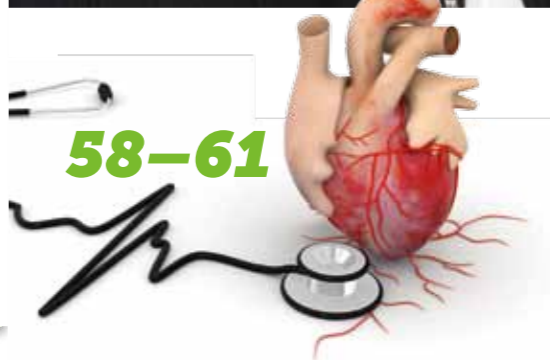
42-44



46-53



54-55



58-61



70-71



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](http://www.cftk.se) hittar du utförlig information om dessa metoder. Du är också välkommen att boka tid för en kostnadsfri konsultation.

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

Se våra nya informationsfilmer:

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

på [www.cftk.se](http://www.cftk.se)

CENTRUM FÖR TITTHÄLSKIRURGI

CFTK, Drottninggatan 99, 113 60 Stockholm. Telefon: 08-32 62 20. [www.cftk.se](http://www.cftk.se)





## eye q – familjens smarta val

Vår kropp behöver de essentiella fettsyrorerna omega-3 och omega-6, men kan inte tillverka dem själv. Därför måste de tillföras via kosten. eye q innehåller en speciell kombination av viktiga fettsyror och är ett enkelt och bekvämt sätt att säkerställa det dagliga intaget. Idag används eye q av hundratusentals nöjda familjer runt om i världen.

Rekommenderas av experter  
eye q är den i särklass mest välstuderade produkten inom sitt område och är därför säker att använda. Experter över hela världen väljer att rekommendera eye q till vuxna och barn som behöver ett smart tillskott av omega fettsyror.



## Humor mot tandvårdsrädsla

Forskare vid Sahlgrenska akademien har kartlagt vilka strategier tandvårdsrädda använder för att klara av att gå till tandläkaren. Några av de viktigaste faktorerna för att kunna hantera stressen under tandläkarbesöket är att patienten tänker optimistiskt och att samspelet med tandvårdspersonalen präglas av humor.

www.doktorn.com  
har fler spännande  
nyheter

## BARNVACCIN MOT PNEUMOKOCKER GODKÄNT FÖR VUXNA



Pneumokocker orsakar stor sjuklighet och över en miljon dödsfall i världen årligen. Bakterierna kan orsaka allvarliga sjukdomar som lunginflammation, hjärnhinneinflammation och blodförgiftning. EU-kommissionen har nu godkänt vaccinet Prevenar 13 för förebyggande av invasiv pneumokocksjukdom för vuxna över 50 års ålder. Prevenar 13 tillhör en ny generation pneumokockvaccin som har förutsättningar att ge ett längre och kraftigare skydd jämfört med dagens standardvaccin mot pneumokocker.



## Visste du att...

... en amerikansk neurolog nu har identifierat en gen, som injicerad i råttjärnor gör att en rad stresshormoner bryts ned. Det kan vara första steget på väg mot en effektiv stressmedicin.

... **skräddarmuskeln**, musculus sartorius, är människans längsta muskel. Den sträcker sig från höftens baksida snett över framsidan av låret och ned till knät.

... enligt en studie krävs endast 15 minuters kontakt med nikotin för att belöningscentrum skall aktiveras, vilket för många kan vara första steget mot ett beroende.

... vi blinkar i genomsnitt 17 000 gånger under en dag eller en gång var femte sekund.

... vid en nysning lämnar upp till 40 000 mikroskopiska droppar munnen och slungas ut två till tre meter med en hastighet av cirka 150 kilometer per timme. Då trycket är högt bör man nysa ut, annars kan man i värsta fall spränga en trumhinna.

... försök med möss tyder på att stress kan förändra våra gener, så att stressade föräldrar riskerar att få barn, som är stressade från födseln.

Källa: Illustrerad vetenskap



### BLANDNINGEN AVGÖR OM ETT ÄMNE GER ALLERGI

Med avancerad ljusmikroskopi kan forskare vid Göteborgs universitet visa att ett och samma ämne tas upp olika av huden beroende på hur det blandats ut – vilket kan avgöra om det orsakar en kontaktallergi eller inte. Blandningen påverkar också hur läkemedel i krämform tas upp av kroppen.



### KAFFE KAN RÄDDA LIVMODERN

Fyra koppar kaffe om dagen minskade risken för livmodercancer med upp till 25 procent, visar en amerikansk studie. Socker och grädde i kaffet skulle dock enligt forskarna kunna minska den potentiella nyttan med kaffedrickande.

Källa: Dagens Medicin nr 48 2011



## Medelhavskost ger längre liv

En Medelhavsliknande kost med mycket grönsaker och fisk ger ett längre liv. Det visar samstämmiga resultat från fyra kommande studier vid Sahlgrenska akademien. Ända sedan 1950-talet har forskningsstudier visat att en Medelhavsdiet, baserad på ett högt intag av fisk och grönsaker och lågt intag av animalisk mat som kött och mjölkprodukter, leder till en bättre hälsa. Resultaten av en ny studie visar att äldre som äter en Medelhavsliknande diet har 20 procents större chans att leva längre, det vill säga de lever uppskattningsvis två till tre år längre. De nya resultaten får stöd av ytterligare tre än så länge publicerade studier, som visar att en Medelhavsliknande diet har ett samband med bättre hälsa, såväl för yngre som för äldre.

### LÅGT D-VITAMIN KAN ÖKA DÖDLIGHETEN

Låga D-vitaminvärden i blodet är förknippat med en ökad dödlighet hos äldre män. Det visar en studie på 2 800 svenska män som utförts vid Sahlgrenska akademien. Studien visar att män med D-vitaminivåer i det lägsta intervallet hade mer än dubbelt så hög risk att dö jämfört med män som låg på medianvärdet. Att behandling med D-vitamin skulle kunna öka levnadslängden är dock enligt forskarna för tidigt att säga.

Länk till artikel: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168601/?tool=pubmed>



### D-VITAMIN- INTAG OCH STARKA BEN

Ungefär hälften av alla kvinnor i Sverige över 60 år drabbas av benskörhet. En ny avhandling från Uppsala universitet visar att kostintaget av vitamin D inte spelar någon stor roll för risken att drabbas av benbrott eller för utveckling av benskörhet. Endast tre procent av alla frakturer verkar bero på D vitaminbrist. Både låga och höga nivåer av D-vitamin i blodet kan vara skadligt då en av studierna visade att risken att dö i cancer var större bland män med de lägsta respektive högsta vitamin D nivåerna i blodet.

## Doktorn.com och TV4 i nytt samarbete om väntrums-tv

Doktorn.com och TV4 kommer att samarbeta kring programinnehåll för väntrums-tv inom vården och tandvården. Nyheter, väder, hälsoinformation, underhållning och mottagningens egen information kommer att visas på över 450 skärmar runt om i landet.

Det finns ett stort behov att nå ut med information om vårdmottagningens olika tjänster samt hälsofrågor som vårdcentraler eller sjukhus vill nå ut med. Ett vinnande koncept har varit att kunna visa tv i väntrum där man varvar mottagningens information med underhållning, nyheter och väder.

TV4-Gruppens satsning på out of home-tv (OOH) intensifieras ytterligare när TV4 vid årsskiftet inleder ett samarbete med Doktorn.com om väntrums-tv inom vården och tandvården.

Genom de här samarbetena gör vi en rejäl satsning inom väntrums-tv, vilket är ett prioriterat segment för vår OOH-satsning. Nu kan vi erbjuda ett attraktivt innehåll till våra tittare och på ännu en plattform, utöver de skärmar vi redan har inom butik, transport och på flygplatser, säger Åsa Severed, vd för TV4 Sverige. Doktorn.com, som ägs och drivs av Erlandsson & Bloom AB, har samarbeten med över 500 vårdmottagningar och har lång erfarenhet av att skapa väntrum där besökarna kan ta del av hälsoinformation medan de väntar. Väntrums-tv finns sedan tidigare på 100 vårdmottagningar och utökas vid årsskiftet med ytterligare 350 skärmar på 160 tandvårdsmottagningar från Praktiker-tjänst, som också ingår i samarbetet. Totalt innebär det 450 skärmar. Doktorn.com planerar att utöka med fler skärmar framöver.

Vi ser att TV4 kan öka tittarvärdet i programmet med nyheter, väder och underhållning som kompletterar vår kunskap inom hälsoinformation, säger Johan Bloom, vd på Erlandsson & Bloom.

För mer information se [www.doktorn.com/vantrums-tv](http://www.doktorn.com/vantrums-tv)

### DATASPEL OM DIABETES

Dependency är ett nytt svenskt dataspel för tonåringar och unga vuxna med typ 1-diabetes. Spelet har utvecklats tillsammans med vården och är ett enkelt och underhållande sätt för personer med diabetes att lära sig mer om sin sjukdom.



optive – för torra ögon

### Smörjande effekt plus Osmoprotektion

Jämfört med andra tårsubstitut åstadkommer, OPTIVE™:

- En signifikant förbättring av ögonytans totala hälsa<sup>1</sup>
- Fler nöjda användare tack vare en direktverkande och långvarig effekt<sup>2</sup>
- 6 månaders hållbarhet efter öppnande.
- Kan användas med linser.

Fråga efter Optive på ditt apotek.



**ALLERGAN**  
ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3-5  
194 81 Upplands Väsby. Tel: 08-594 100 00

#### Referenser

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

SW/0157/2009  
Date of preparation October 2009

optive™







## Bakterier skyddar mot allergi

**En stor mångfald** och variationsrikedom av bakterier i tarmen skyddar barn mot allergier – snarare än vissa enskilda bakteriesläkten. Det visar en fullständig kartläggning av tarmfloran hos allergiska och friska barn som utförts vid Linköpings universitet. Att vårt immunförsvar stöter på för få bakterier under uppväxten har lanserats som förklaring till den

ökande andelen allergiska barn, vilket resultaten från Linköpings universitet bekräftar. Det är tarmfloras sammansättning under de första levnadsveckorna som förefaller viktigast för immunsystemets mognad. I brist på tillräcklig stimulans från många olika bakterier kan systemet överreagera mot ofarliga antigen i omgivningen, till exempel födoämnen.

Mångfalden hos Proteobakterier och Bakteroides verkar vara särskilt viktiga. Samtidigt innebär resultaten att andra uppfattningar verkar komma på skam. Bifidobakterier som används som kosttillskott i mejeriprodukter är ett exempel. De förekom rikligt i studien men forskarna fann inget stöd för någon skyddande effekt.

### FISK MINSKAR RISKEN FÖR ASTMA

**Barn som fått äta fisk** före nio månaders ålder löper bara hälften så stor risk att ha utvecklat astmabesvär vid fyra till fem års ålder. Det visar en studie från Sahlgrenska akademien gjord på 4 000 förskolebarn i Västra Götaland. Studien visar dessutom att barn som fått antibiotika under sin första levnadsvecka, och vilkas mödrar ätit smärtstillande medel baserade på paracetamol under graviditeten, löper nästan dubbelt så stor risk för att utveckla astmabesvär.

### LITE RÖRELSE BÄTTRE ÄN INGEN ALLS!

**Endast 15 minuters fysisk** aktivitet per dag tycks öka livslängden påtagligt. Dessa individer hade även runt tio procent mindre relativ cancerrisk. Hälsovinsterna sågs hos alla åldersgrupper, hos män som kvinnor och även hos personer med risk för hjärt-kärlsjukdom.

Källa: Dagens Medicin nr 34 2011

### ANTIOXIDANTER SKYDDAR MOT STROKE

**Kvinnor som äter** en kost rik på antioxidanter – med mycket frukt, grönsaker och gryn – löper lägre risk att drabbas av stroke, oavsett om de tidigare lidit av hjärt-kärlsjukdom eller inte. Det visar en ny studie från Karolinska Institutet som publiceras i tidskriften Stroke. Antioxidanter kan förhindra så kallad oxidativ stress och inflammation i kroppen och därmed minska risken för stroke.



### SNUSNING KAN GE HJÄRTPROLEM

**Att snus höjer blodtrycket**, vilket i sin tur ökar risken för hjärtsvikt, är känt sedan tidigare. I en studie vid Uppsala universitet i samarbete med Karolinska institutet såg man att risken för hjärtsvikt var mer än dubbelt så stor hos äldre män som snusar än hos icke snusare.

## Tallpulver mot allergi i näsan

**Nasaleze är ett nytt sätt** att behandla pollen- och annan luftburen allergi. Forskare vid Sahlgrenska sjukhuset visar att tre "puffar" Nasaleze om dagen lindrar allergisymtomen märkbart. Störst effekt har man på symtom från näsan; nysningar, klåda och rinnsnuva. Detta är en ny anti-histamin- och cortison fri behandling vid luftburen allergi, som kan kombineras med annan allergimedicin. Behandlingen är fri från biverkningar, vilket gör den lämplig även för barn, ammande och gravida.

### DEPRESSION OCH STRESS ACCELERERAR ÅLDRADET

Personer med återkommande depressioner eller personer som varit utsatta för kronisk stress uppvisar kortare telomerer i vita blodkroppar. Det visar en forskargrupp vid Umeå universitet. Telomeren är kromosomens ändparti. Med ökande ålder sker en förkortning av telomerlängden och studier har visat att bland annat oxidativ stress och inflammation påskyndar förkortningen. Utifrån detta har det föreslagits att telomerlängd är ett mått på biologiskt åldrande och samband har påvisats mellan telomerlängd och åldersrelaterade sjukdomar, ohälsosam livsstil och livslängd. Forskargruppen visar att kortare telomerlängd är förknippat med både återkommande depressioner och med kortisolvärden som indikerar att de varit utsatta för kronisk stress.

## Hopp för de med tinnitus

**Acceptans och en form** av tankemedvetande kan underlätta för dem som lider av tinnitus, visar en ny avhandling i psykologi. Tinnitus är ett vanligt och enligt flera studier ett växande hälsoproblem, med försämrad sömn och allmänt nedsatt välbefinnande för dem som drabbas. Någon bot finns inte, utan det enda alternativet är att försöka lära sig leva med tinnitus. Kognitiv beteendeterapi, KBT, är en metod som har visat sig kunna halvera symtomen hos upp till 45 procent av dem som behandlas.

Kronisk stress och känslomässig utmattning kan vara ett viktigare skäl till tinnitus än hörselskador och buller, skriver Dagens Medicin nr 36 2011.



# Däppt i Däsan?



Vinn en resa till fjällen!

Tävla på [www.renassans.nu](http://www.renassans.nu)



# Vardagsstress stör sömnen

Idag vet de flesta att stressar man mycket under lång tid och hamnar i obalans med sömn, rörelse och kost, så kan man bli sjuk. Man ser dock att även vardagsstress har negativa effekter på återhämtningen, i form av sämre sömneffektivitet. Lösningen på problemet är att lära sig att stänga av oro och åltande.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

**Sömnen utgör en** kraftfull återhämtningsmekanism som berör i stort sett alla biologiska och psykologiska funktioner i kroppen. Minskad sömn leder till sänkt anabolism (uppbyggnad av kroppens funktioner) och ökad katabolism (nedbrytning av kroppens funktioner). I ett stressperspektiv leder kort och störd sömn till förhöjda kortisolnivåer (stresshormon), insulinintolerans och förhöjda lipidnivåer (fettvärdet). På senare år har man börjat förstå vidden av dessa processer och i framtiden kan sömn komma att användas som aktiv behandling mot en rad sjukdomar. Mycket talar för att långvarig sömnstörning är en bidragande orsak till utbrändhet/utmattningssyndrom.

– Man kan stressa så mycket som helst om man bara sover bra, menar Torbjörn Åkerstedt, sömnforskare och föreståndare för Stressforskningsinstitutet. Men när stress slår ut återhämtningen i form av sömn, då blir det ett problem. Vid långvarig stress får man fler uppvaknanden och tar ofta längre tid på sig att somna, det vill säga kortare och mindre effektiv återhämtning.



Torbjörn Åkerstedt, sömnforskare, försöker att leva som han lär. FOTO: MIA ÅKERMARK

**”Kan man stänga av oro och åltande kan man klara nästan allt.”**

Stress kan alltså blockera den så viktiga återhämtningen som vi behöver för vår hälsa.

**Vid kraftig stress** under lång tid, utbrändhet eller kronisk stress har man en sämre återhämtning. Men när dessa individer har fått hjälp och behandling, krävs endast något år för att de åter ska ha samma nivå av effektiv sömn som en frisk person. Tiden det tar att somna är åter runt tio minuter, istället för i genomsnitt 28 minuter, som det tar för en kroniskt stressad individ. Sömneffektiviteten, det vill säga antal uppvaknanden är också nere på normalnivå igen. Stress har alltså en tydlig biologisk effekt på sömnen.

– Det många kanske inte känner till är att även vanlig vardagsstress påverkar återhämtningen negativt, säger Torbjörn Åkerstedt. Om man jämför en individ som känner sig stressad inför att gå till tandläkaren eller för att hinna med att avsluta ett arbetsprojekt i tid, med någon som inte känner sig stressad, ser man att sömneffektiviteten skiljer sig åt.

**Den med låg stressnivå** sover längre tack vare snabbare insomning och effektivare sömn. Man ser att det tar cirka 10-15 minuter för den personen att hamna i den viktiga djupsömnen och få den återhämtning som behövs, medan det tar runt 28 minuter för personen med måttlig stress.

– Oförmågan att stänga av oro verkar vara nyckeln och avgörande, påpekar Torbjörn Åkerstedt. Kan man stänga av oro och åltande kan man klara nästan allt.

## Hjälp att sluta ”grubbla”

- Meditation – gå gärna någon kurs eller använd dig av en CD för att komma igång.
- Träna – promenader, att jogga eller andra former av träning ger ofta lugn och mindre oro; med ”positivitetshormoner” som bonus.
- Yoga – bra för kropp och själ och många upplever mindre ”brus” bland tankarna.
- Läs en bok, sticka/virka, trädgårdsarbete eller annan kreativ syssla kan också skapa mer balans.
- Försök att stanna upp och förändra tankarna när du märker att de är negativa och du har kommit in i en tanke-loop av åltande.
- Sök hjälp av din läkare om du känner att det har gått för långt. Bland annat KBT (kognitiv beteendevetenskap) kan ge god hjälp.

Källor: [www.stressforskning.su.se](http://www.stressforskning.su.se), Läkartidningen nr 17 2004





Många kan lida av sömnapné utan att veta om det. Det vet Lia som lider av sjukdomen och somnade bakom ratten. Hon hade dock änglavakt.

Text: PERNILLA BLOOM

# SÖMNAPNÉ

## – en dold folksjukdom

Det dröjde flera år innan Lia Eriks-son Hedberg, idag 69 år, fick hjälp för sin sömnapné. Den trötthet hon hade känt en tid hamnade i skymundan för viktigare saker; som att ta hand om maken, som insjuknat i cancer 2001 och sen somnade in året därpå.

– Först tänkte jag att tröttheten hade med övergångsåldern att göra och senare var det ju några tunga år när min man blev sjuk och sedan gick bort. Det är lätt att skylla på än det ena och än det andra.

När tröttheten ändå höll i sig bytte Lia till ett mindre stressigt arbete och gick även ner i arbetstid, men inte heller detta hade någon effekt. Blodtrycket fortsatte att vara högt.

– Eftersom jag var änka och levde ensam kunde jag ju inte veta att jag snarkade, så jag frågade till slut min läkare om apnéer möjligen kunde vara problemet. Efter en viss tvekan blev jag remitterad till utredning.

Efter sömnutredningen stod det klart att Lia hade allvarlig sömnapné med runt 33 andningsuppehåll per timme. I väntan på att få hyra en CPAP, som minimerar apneerna, fortsatte Lia sitt liv som vanligt.

Lia var på väg till sitt landställe i Värmland och hade nyligen tagit en paus när hon i 100 kilometer i timmen plötsligt körde rakt in i mitträcket.

– Jag voltade runt med bilen som efter detta gick till skrotning. Jag minns att jag hoppades att bilen skulle hamna upprätt så att jag kunde ta mig ut. När jag skulle ringa 112, såg jag en ambulans och tänkte – de var verkligen snabba. Jag insåg att jag hade haft änglavakt!



Lia hade tur som klarade sig bra efter bilolyckan, till följd av sömnapné.

## FAKTA

**Sömnapné** = ofrivilliga andningsuppehåll under sömnen, ofta förknippade med kraftig snarkning. Dessa beror på att andningsvägarna tillfälligt har blockerats. CPAP-behandling är den mest effektiva behandlingen av medelsvår/svår sömnapné. CPAP-utrustningen trycker in luft via en mask och öppnar på så sätt andningsvägarna.

Ambulansen hade precis lämnat av någon vid sjukhuset, då föraren såg olycksplatsen, och därför snabbt kunde hjälpa Lia till sjukhuset.

– Jag låg kvar på sjukhuset över natten och fick ett mycket proffsigt bemötande av alla. Chocken gjorde nog att jag först efter några dagar verkligen förstod att jag överlevt en bilolycka med endast sju stygn i underarmen.

Lia kunde inte svara på hur detta kunnat ske, men det troliga var att hon hade somnat vid ratten. Efter denna

händelse berättade Lia om olyckan för de läkare hon tidigare hade träffat. För henne kändes det viktigt att föra ut information om sömnapné och de risker det faktiskt kan innebära.

– Jag vill inte att någon mer ska behöva råka ut för en olycka på grund av sömnapné och kanske inte ha lika stor tur som jag.

Idag använder Lia CPAP, för att hennes hälsa kräver det. Det har inte varit helt lätt att vänja sig vid apparaten på nätterna, men det finns inget val, menar hon.

– Jag vill ju leva och må bra och då gör man det man måste!

## LIAS TIPS

- Be din partner kolla om du snarkar och har andningsuppehåll.
- Be att få göra en sömnutredning vid misstanke om sömnapné.

## 4 VARNINGSSIGNALER

1. Att lätt somna så snart man inte är aktiv.
2. Långvarig "onormal" trötthet.
3. Återkommande uppvaknanden, frekventa toalettbesök, mardrömmar och svettningar nattetid.
4. Huvudvärk, koncentrationssvårigheter och irritation.



## 5 RÅD

### Förbättra din sömnapné och minska snarkningarna

#### • Gå ner i vikt

Att gå ned i vikt om man är överviktig är kanske det viktigaste steget för att minska problem med sömnapné, men också för att förhindra att de uppstår på sikt.

#### • Undvik alkohol

Alkohol gör att musklerna i svalget slappnar av, vilket gör svalget trängre än normalt. Alkohol kan därför både orsaka och förvärra problem med snarkning.

#### • Sluta röka

Rökare blir ofta trängre i näsa och svalg till följd av svullna slemhinnor och ökad slembildning.

#### • Lär dig sova på sidan

Såväl snarkning som andningsuppehåll förvärras ofta när man sover på rygg.

#### • Håll luftvägarna öppna

Att andas genom näsan när man sover är bättre än att andas genom munnen. I vissa affärer och på apotek kan man köpa en mjuk plastskena som hjälper till att underlätta luftens väg genom näsborrarna. Snarkplåster är en annan variant som också syftar till att hålla näsborrarna öppna. För att undvika att andas genom munnen kan man även prova att fästa en liten bit hudvänlig tejp lodrätt över läpparna (sätt cerat på läpparna innan för att underlätta borttagningen av tejp).

## FAKTA

Runt en halv miljon svenskar beräknas lida av folksjukdomen sömnapné, det vill säga ofrivilliga andningsuppehåll i sömnen. Det finns dock troligtvis ett stort mörkertal över hur många som kan vara drabbade utan att veta om det. Sömnapné kan leda till en rad allvarliga följsjukdomar såsom högt blodtryck, kärlsjukdomar, stroke, diabetes och depression. En sömnapnoiker löper lika stor risk som en rattonykter i trafiken. Studier visar att en person med sömnapné löper sju gånger större risk att råka ut för en bilolycka.

Källor: sömnapné.se, apneforeningen.se

## TORRA ÖGON?

## INGA PROBLEM!

SYSTANE® ULTRA smörjande ögondroppar – unikt system som leder till omedelbar komfort och långvarig lindring, utan dimsyn.<sup>1,2</sup> Öppnad flaska är hållbar i 6 månader.

Äntligen ett genombrott för torra ögon!

Alcon®

Alcon Sverige AB  
Box 12233 • 102 26 Stockholm  
Tel: 08-634 40 00 • Fax 08-80 67 17

Systane®  
ULTRA  
SMÖRJANDE ÖGONDROPPAR

Referenser: 1. Data on file. Alcon Laboratories, Inc. 2. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Characterization of a novel polymeric artificial tear delivery system. Invest Ophthalmol Vis Sci; 2008; 49: E-Abstract 112.

©2012 Novartis SYS U 1111-006



# Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!

Över hela Sverige finns 25 patientföreningar med fler än 7000 medlemmar. Där finns det kunskap och erfarenhet som man gärna delar med sig av.

Besök vår hemsida för mer information:

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

eller ring vårt kansli 08-655 44 30

PF

PROSTATACANCERFÖRBUNDET

Stöd kampen mot prostatacancer! Betala in din gåva Plusgiro 90 01 01 - 7



# Vad är sömn och

Sättet vi ser på sömn har förändrats och så även våra sovvanor. Vi arbetar, ser på teve och lyssnar på radio eller kollar mobiltelefonen i sängen. Sängen är inte längre en plats där man bara slappnar av och sover. Men vet du egentligen vad sömn innebär, vad som är god sömn, och hur du kan sova bättre.

Text: ANDERS ÅKER Foto: SHUTTERSTOCK

**De frågorna försöker** Torbjörn Åkerstedt, sömnforskare och föreståndare för Stressforskningsinstitutet i Stockholm, att svara på. Under hans föreläsning på Allt för hälsan-mässan 2011 förklarar han flera nyckelfaktorer bakom sömn.

Sömn är en slags medvetlöshet. Hjärnans delar kommunicerar inte med varandra och kroppen återhämtar sig. För att sömnen ska räknas bör du ha sovit djupt i minst tjugo minuter utan avbrott. Det är även bevisat, berättar Torbjörn Åkerstedt, att det inte räknas som om du är vaken om du inte har varit vaken i minst fem minuter. Man har sett att jourläkare, som ibland kan sova en stund under sina pass, inte kan ta till sig information direkt när han/hon vaknar. Det måste få gå minst fem minuter innan viktig information kan delas ut.

Natt- och morgonpass och tungt fysiskt arbete med mindre än elva timmars vila emellan kan också påverka sömnen negativt. När du sover slappnar hjärnan av och tar hand om sig själv och kroppen. Därför är det viktigt att vi får rätt mängd sömn för att helt enkelt orka med. Torbjörn Åkerstedt förklarar att sömnbrist påverkar oss och vi tappar kontrollen över vad hjärnan håller på med. Du kan till exempel uppleva att du är mer känslig emotionellt om du inte har fått ordentligt med sömn. Det finns även studier som har visat att du kan löpa ökad risk för att känna dig "krasslig" om du drabbas av sömnbrist.

**Sömnbrist är något** som de allra flesta har upplevt eller kommer att uppleva. Det finns olika nivåer av sömnbrist och många människor kan hantera sin brist på sömn utan större

problem. Blir sömnbristen däremot permanent, kan den ge upphov till en rad biverkningar. Forskning och studier har visat att du, förutom att riskera att bli sjuk, även kan drabbas av utmattning, depression och fetma om du lider av allvarlig sömnbrist. Man räknar även olyckor som en biverkning, då sömnbrist kan göra dig ofokuserad och mer olycksbenägen.

En stor del av Sveriges befolkning upplever någon form av störning eller problem med sömnen minst hälften av veckans dagar. Orsaken till problemen kan vara allt ifrån att man i sängen kollar Facebook i mobilen till att man ligger och oroar sig för ekonomiska eller sociala problem. Att man lider av någon sjukdom kan också orsaka störd nattsömn. Många upplever sömnproblem utan att det skapar större bekym-

## 7 SOVRÅD

7 sovråd från  
Torbjörn Åkerstedt

- Se till att det är mörkt, tyst och svalt i sovrummet. Idealtemperaturen är 14-18 grader.
- Skaffa en skön och bekväm säng.
- Undvik kaffe, te, läsk, energidrycker och alkohol minst sex timmar före sänggåendet.
- Ät ordentligt på kvällen. Att vara hungrig påverkar sömnen.
- Avsätt tid för nedvarvning innan du går och lägger dig.
- Gå inte till sängs utan att vara sömnig. Är du inte sömnig, gå upp och gör något annat tills du blir sömnig.
- Skaffa rutiner inför sänggåendet.

mer i tillvaron. Om sömnbristen påverkar vardagen, då är den ett problem. Det finns olika metoder att använda sig av beroende på vad sömnbristen beror på. För vissa kan det handla om att behandla snarkning, för andra om att finna ro för att kunna somna gott. Är det sjukdomsrelaterat kan man behöva råd från en läkare.

**Ett tips är att skapa** en lista där man skriver ner olika saker som behöver göras och tankar, så släpper man det inför natten och låter huvudet vara tomt när det är dags att sova. Ett begrepp som Torbjörn Åkerstedt använder sig av, och som orsakar sömnproblem, är just "ältande". Ältande är en mer kronisk form av stress där man genom att ligga och fundera, varvar upp sig, vilket gör att sömnen störs. Om man inte tar tag i detta kan det bli en ond cirkel, som kan bli svår att ta sig ur på egen hand. Behöver man hjälp kan det bli aktuellt med KBT (kognitiv beteende terapi) som kan hjälpa dig att slappna av, skapa ett bra sömnbeteende och rutiner, som så att säga bäddar för en god nattsömn.

**Sömn är vår kropps** sätt att ladda om. Den behövs för att skapa förutsättningar för en ny dag full av energi och nya möjligheter. Sömnbrist kan påverka mycket i våra liv, allt ifrån vikt till mental ork. Om du har sömnproblem, förändra och gör något som du inte brukar. Ta ett varmt bad innan du går och lägger dig, sänk temperaturen i rummet eller lägga undan mobiltelefonen i god tid innan det är dags att sova. Rensa tankarna och skapa de bästa förutsättningarna för en god nattsömn. Det är du värd.

God natt!

# vad gör den?

## 6 VANLIGASTE ORSAKERNA TILL DÅLIG SÖMN

1. Stress
2. Arbete/Studier
3. Egna barn
4. Egen sjukdom
5. Sociala aktiviteter
6. TV/SMS/Telefon

# 8,5

timmar är vad personer i 20-årsåldern behöver för att det ska vara en god och återhämtande sömn.

### VISSTE DU ATT...

... du kan bli fulare av att sova för lite? Det visar en publicerad studie där forskare har fotograferat personer när de har fått en god natts sömn. Sedan har de fotograferat samma personer efter att de hoppat över en natts sömn. En oberoende panel fick frågan på vilken av bilderna personerna såg sämst ut. Majoriteten av paneldeltagarna tyckte att personerna såg sämst ut på det fotot där de hade hoppat över en natts sömn. Så begreppet "skönhetssömn" är inte helt fel!

# 6,5

timmar är vad personer i 50-årsåldern behöver för att det ska vara en god och återhämtande sömn.

## 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.

### 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](http://www.fass.se) och [www.xerodent.se](http://www.xerodent.se). Informationen är baserad på produktresumé daterad 2011-05-19.



actavis  
Tel 08-13 63 70



Detta älskade hjärta. En av de grundläggande kroppsdelarna för att vår kropp ska fungera och en symbol för allt från livet till kärleken. Vad kan du om hjärtat?

Text: ANDERS ÅKER

Från topp till tå –

# HJÄRTAT

**Om du knyter din** hand så får du en ungefärlig uppfattning om hur stort ditt hjärta är. Man brukar säga att ett hjärta väger runt 250 till 350 gram hos en vuxen person. Man kan förenklat säga att hjärtats funktion är att likna det vid en blodpump, vars uppgift är att förse vår kropp med friskt och syrerikt blod.

**Hos en fullvuxen** person (i viloläge) slår hjärtat mellan 60–100 gånger per minut och pumpar cirka fem liter blod till kroppens organ och vävnader. Att hjärtat "slår" betyder att hjärtat drar sig samman och att hjärtats vänstra kammare pumpar ut blodet i kroppen genom artärerna. Efter sammandragningen vidgar sig hjärtat igen och blodet åker tillbaka in till höger förmak och höger kammare via venerna som leder till hjärtat. Blodet åker sedan, på väg till vänster kammare, via lungorna där det syresätts och koldioxid vädras. Därefter förs blodet till vänster kammare och sedan ut i kroppen igen. Den här processen sker i snitt 100 000 gånger per dag (!).

För att hjärtat ska genomföra den här processen krävs elektriska impul-

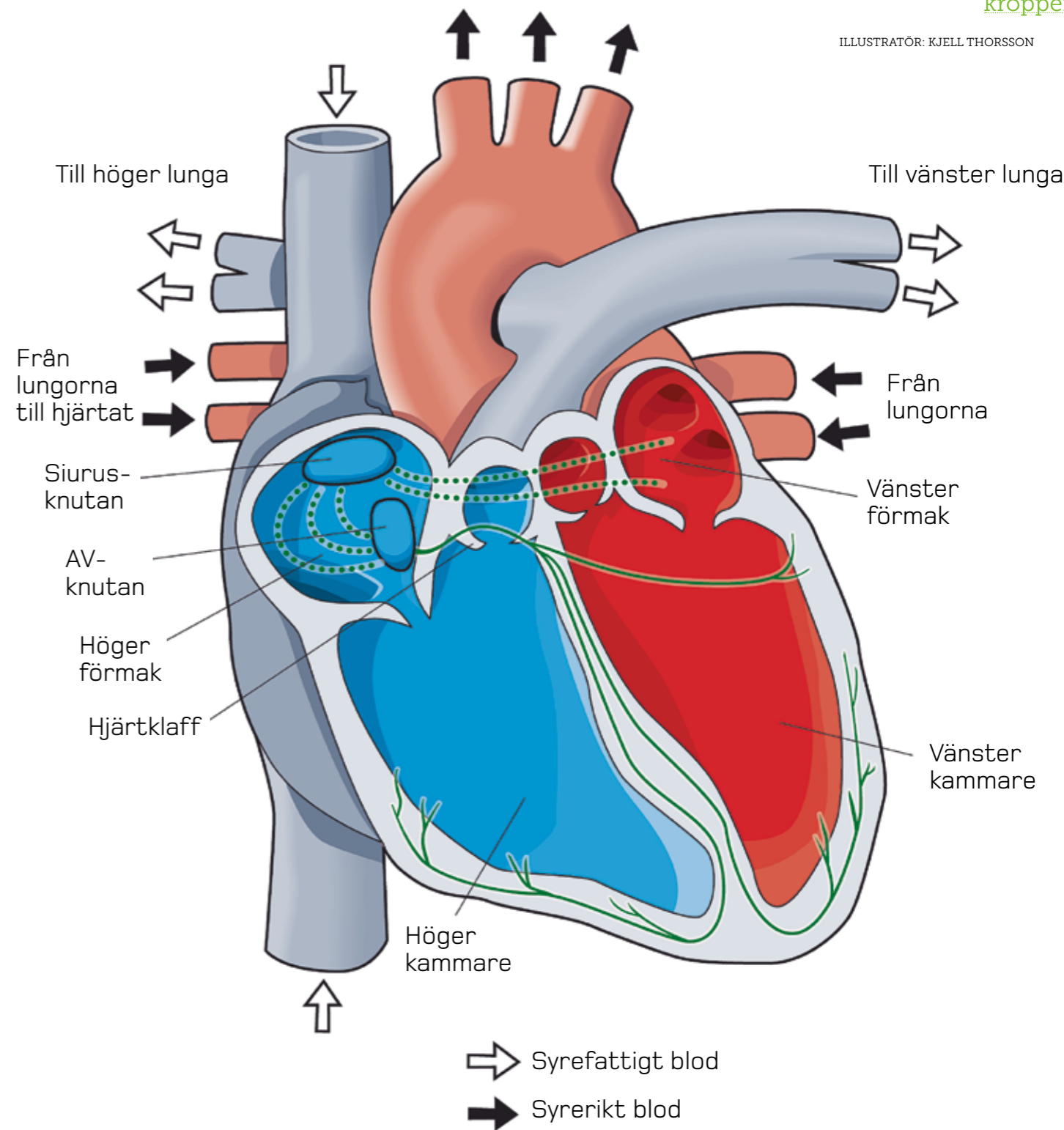
ser. Det är dessa som får förmaken att pressa ner blodet i kamrarna. Det är sinusknutan som startar den här elektriska impulsen.

AV-knutan i sin tur skickar signaler som får kamrarna att pumpa ut blodet i kroppen (från vänster kammare) och ut i lungorna för syresättning (från höger kammare).

Klaffarna fungerar precis som det låter, som ventiler som hindrar blodet att gå tillbaka från kamrar till förmak eller från lungartär och stora kroppspulsådern till respektive kammare.

**Eftersom våra hjärtan** har en så viktig funktion och är ett väloljat maskineri måste vi ta hand om hjärtat. Hjärtat påverkas av yttre faktorer som alkohol, tobak och andra skadliga ämnen. Nedsatt hjärtfunktion leder till ohälsa och hjärt- och kärlproblem, vilket är ett av de allra vanligaste hälsoproblemen. En av de viktigaste förebyggande åtgärderna när det gäller hjärt- och kärlsjukdom är livsstilsförändringar. Det kan handla om små enkla steg som att motionera och att tänka på vad du äter till att sluta röka eller att ta tag i svårare problem.

Källor: Hjärt- lungfonden och Allt om vetenskap



⇨ Syrefattigt blod

⇨ Syrerikt blod

## Hjärtsjukdom

- 40 procent av alla som avlider i Sverige gör det till följd av hjärt- kärlsjukdom.
- Varje år inträffar cirka 37 000 hjärtinfarkter i Sverige.
- Varje år drabbas 10 000 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp. Bara 500 överlever.
- Varje år föds 1 000 barn med hjärtfel.
- 250 000 svenskar har kronisk hjärtsvikt.
- Mellan 30 och 40 procent av de som genomgått en hjärtinfarkt lider av depression.
- Såväl kvinnor som män kan drabbas av hjärtinfarkt.

## 3 HJÄRTPROBLEM

### Hjärtinfarkt

Om en blodpropp bildas i något av hjärtats kranskärl uppstår en akut syrebrist.

### Plötsligt hjärtstopp

När hjärtats pumpförmåga utan förvarning upphör kallar man det för plötsligt hjärtstopp.

### Hjärtsvikt

När hjärtat inte orkar pumpa ut tillräckligt med blod i kroppen kallar man det för hjärtsvikt.



Äntligen hörs fåglarnas kvitter, det blir lite varmare för var dag och blommorna tittar fram. Våren är dock inte bara glädje och ljusare tider för alla. För allergiker kan just våren vara en jobbig tid. Att då lära sig att börja behandla i tid och ha koll på pollenprognosen från dag till dag, ger bättre förutsättningar för att även du med pollenallergi ska kunna njuta av våren.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

# POLLEN- PROGNOSEN

– allergikerns bästa vän

HÅLL KOLL  
PÅ POLLEN

SMHI:  
[www.smhi.se](http://www.smhi.se)  
Naturhistoriska  
riksmuseet:  
[www.nrm.se](http://www.nrm.se)

Se film om  
allergi på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Var femte svensk har fått diagnosen pollenallergi och bland barn är siffran ännu högre. Det är fler än 1,6 miljoner människor. Pollenssäsongen kan delas in i tre faser. Under våren är det framförallt pollen från lövträd (främst björk) som sprids, under sommaren överväger pollen från gräs och under sensommaren och hösten dominerar pollen från gråbo. Många är

allergiska mot både lövträd, gräs och gråbo och får en olidligt lång säsong. Idag finns det inte några läkemedel som botar själva sjukdomen, men de håller symtomen i schack. Därför är kunskap om pollen och rätt medicinering avgörande för hur en allergiker klarar säsongen. Den dagliga pollenprognosen är ett av de viktigaste hjälpmedlen för allergiker och den

publiceras i de flesta dagstidningar och på internet.

**Allergi handlar om** immunförsvaret. Förenklat kan man säga att immunförsvaret, som finns för att skydda oss, helt enkelt blir lite övernitiskt och börjar försvara kroppen även mot sådant som inte alls är farligt, till exempel pollen eller pälsdjur. Vid kon-

takt med till exempel pollen släpper kroppen ut ämnet histamin, vilket ger en allergisk reaktion. Konsekvensen av detta är att man får symtom som att ögon och näsa börjar rinna och klia och att man får nys attacker. Man kan känna sig trött och hängig, men har inte feber som vid en vanlig förkylning.

I vissa fall kan man få problem med ►

# Svullen, *orolig* och lös mage?



Problem med magen kan bero på att du har för lite nyttiga bakterier (probiotika) i tarmens bakterieflora. Lactiplus är en bredspektrum-probiotika\* som balanserar och stödjer magens välbefinnande.

Lactiplus innehåller desstom prebiotika, näring för de goda bakterierna vilket gynnar deras tillväxt. Så, när tarmens bakterieflora är i balans, finns bara de sköna magkänslorna kvar.

Lactiplus tillverkas av Institut Rosell, ett av världens ledande företag inom forskning och tillverkning av probiotika.

\*Lactiplus innehåller probiotiska bakterier från sex olika bakteriestämmor som verkar i olika delar av tarmen.



luftvägarna, astma. Hur kraftig den allergiska reaktionen blir beror på hur mycket pollen man utsätts för och det kan variera från dag till dag och från år till år. Även förkylning, stress eller trötthet kan göra reaktionen starkare.

#### Plötsligt börjar nysningarna

komma och det kliar fasansfullt i ögonen – ja just det, våren är här. Tänk att ett år går så fort. Det är lätt att glömma bort pollensäsongen, trots att den kommer ungefär samma tid varje år. Men påbörjas behandlingen i tid är chansen större att man slipper att få besvär, åtminstone inte lika mycket som annars. Det finns mediciner som såväl förebygger allergier som lindrar besvären när man väl har dem – allt ifrån receptfria tabletter, nässprayer och ögondroppar, till alternativa mediciner på recept.

Om du misstänker att du är allergisk mot pollen och receptfria läkemedel inte hjälper, bör du vända dig till din husläkare som kan göra en allergiutredning. Även om huvudsymtomen vid pollenallergi är snuva och ögonirritation, har man ofta även en allmän påverkan i kroppen, som kan ge trötthet, irritation, koncentrationssvårigheter och ibland huvudvärk. Studier visar att skolbarn presterar sämre under maj månad, om de inte behandlas för sina svåra allergiska besvär.

**Tänk förebyggande** och undvik att ha fönster öppna när det är mycket pollen i luften och häng inte tvätten utomhus. Om man har tänkt jogga eller ta en cykeltur på kvällen bör man kanske avstå om det är mycket pollen just den dagen. Alternativt tränar man inomhus under den värsta pollenperioden.

Tvätta gärna händerna när du kommer in, så att du inte gnuggar in extra pollen i ögonen. Sluta röka – pollenallergi förvärras av tobaksrök. Skölj gärna håret på kvällen och gosa inte med husdjur som varit utomhus; allt för att minska allergisymtomen. Om man ligger steget före vad gäller att förebygga och behandla, kommer våren att bli så härlig som den ska vara.

**Visst ska även** allergiker kunna längta till våren!

## Pollenallergi eller förkylning?

#### Förkylning

Går över inom en vecka, tjockare slem, inkluderar ofta ont i halsen och ögonen kliar vanligtvis inte lika mycket.

#### Pollenallergi

Besvär pågår under en längre tid, ögonen kliar ofta mer, vanligtvis inte halsont, näsan rinner men med tunnare slem.

## SYMPTOM VID POLLENALLERGI

- klåda i näsan
- nyser mycket
- är snuvig och täppt
- har röda, kliande och svidande ögon
- får svullna ögonlock
- känner sig trött

Man kan även få astma om man har pollenallergi. Då får man ofta ihållande rethosta, svårt att andas och pipande ljud i bröstet. Besvären blir värre när man anstränger sig.



## Så kan du **behandla** pollenallergi

- Vid lindrig till måttlig pollenallergi rekommenderas antihistamin-tabletter dagligen. Effekten märks samma dag och till skillnad mot tidigare så har den "nya generationens" antihistaminer inte trötthet som biverkan. Antihistamin ges ibland också i form av nässpray eller ögondroppar.
- Ett alternativ/komplement är förebyggande mediciner (natriumkromoglikat) i form av ögondroppar. Full effekt nås först efter några dagars användning och det är viktigt med regelbunden behandling.
- Nästa steg är receptbelagda nässprayer med kortison (vissa finns även att få utan recept), som dämpar inflammationen i slemhinnan.
- När ingenting hjälper kan allergiläkare ge en typ av vaccinering, mot exempelvis björk. Man sprutar in små mängder av ämnet under huden i små doser, som sedan successivt ökas. 80 procent av fallen blir påtagligt förbättrade.

## MAN BÖR SÖKA VÅRD NÄR ...

- ... **receptfria** läkemedel inte hjälper.
- ... **små barn** har pollenbesvär.
- ... **man får hosta** när man tränar.
- ... **bara ena ögat** är irriterat.
- ... **man har besvär** bara från ena näsborren, framförallt ensidig nästäppa.
- ... **man har** allergibesvär hela året.
- ... **man har astmasymtom** som andningsbesvär eller hosta.

Källa: 1177.se



## För att torr och känslig hud har olika behov.

Mer än 30 år har vi på CCS ägnat åt att ta hand om torr och känslig hud. Den kunskapen vill vi nu dela med oss av genom en ny, unik hudvårdsserie.

I serien Curami by CCS hittar du allt för den torra och känsliga hudens olika behov:

**C**-produkter för extra torr hud.

**U**-produkter för dagligt underhåll och vårdande av din hud.

**R**-produkter för skonsam och skön rengöring varje dag.

Dessa bokstäver anges på förpackningen.

Alla produkter är framtagna för att i kombination ge dig och de dina bästa möjliga hudvård.

Du hittar Curami by CCS på Apoteket Hjärtat, Cura Apotek, Apoteksgruppen och Vårdapoteket.

**CURAMI**  
by **CCS**

Med tanke på torr och känslig hud.



www.byccs.com





# Äter du Omega-3?

Uppgradera till Multi-tabs® Complet.  
Få dagsbehovet av viktiga vitaminer  
och mineraler på köpet.



## allt i ett

Multi-tabs® Complet innehåller en högkoncentrerad mängd av Omega-3-fettsyrorna DHA och EPA (65% fiskolja). Allt i en och samma kapsel. I tillägg får du den rekommenderade dagsdosen av alla viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver.

Det ska vara lätt att ta hand om kroppen. Varför köpa tre produkter när du kan få allt du behöver i en? Omega-3 är viktigt för hjärta/kärl och din allmänna hälsa. Modern forskning visar att de flesta av oss får i oss alldeles för lite med kosten. Vitaminer och mineraler behöver vi som stressar mycket eller slarvar med maten ibland. De är dessutom viktiga för vårt immunförsvar. Så ta hand om din kropp. Multi-tabs® Complet är ett enkelt val.

Finns på apotek.

**Gör det lätt – ät Multi-tabs® Complet.**

Läs mer på [www.multi-tabs.se](http://www.multi-tabs.se)



Kosttillskott ersätter inte en varierad kost, utan bör kombineras med en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

Ferrosan AB • Box 268 • 13525 Tyresö

fråga doktorn

# Ställ frågor om kropp och hälsa !

På webbplatsen [www.doktorn.com](http://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.



**Sergej Andréewitch**  
Allmänpsykiater och specialiserad på ångestsjukdomar.



**Jan Erik Efverström**  
Specialist i reumatiska sjukdomar.



**Jan-Rickard Norrefalk**  
XXXXXX xxx xxx xxx xxxxxxxxxxxxxxxx.

## RÄTTELSE

I förra numret av Doktorn beskrevs Johannesört till viss del missvisande. Korrekt ska vara att Johannesört i studier har visad effekt vid mild till måttlig depression. Det är dock viktigt att komma ihåg att behandlingen kan påverka andra läkemedel och särskilt viktigt är det med p-piller som till viss del kan förlora effekten.



## Anders Hallén svarar

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

### UTSLAG I ANSIKTET

Jag har utslag under ena ögat i yttre ögonvrån. Det är rött med små knotttror, ej blåsor. Kliar inte men känns irriterat och har blivit värre sista dagarna. Jag har provat lite cortison och mjukgörande salva utan nämnvärt resultat. Vad kan det vara?

Marit, 53

Det är omöjligt att vara säker utan att få se detta men det skulle kunna vara en variant på sjukdomen rosacea som kallas perioculär dermatit (betyder bara utslag runt ögat). Sök din husläkare - om du inte har en hudläkare till hands.

Anders Hallén



## Torra läppar

Jag har torr hud men värst är det med läpparna. På sommaren är de fina men den här årstiden börjar de flagna. Jag har fått rådet att smörja flitigt med cerat eller annan fet kräm. Men det verkar som om ju mer jag smörjer desto mer fordrar de att smörjas. Kan det verkligen vara bra att stryka på salva upp till tio gånger per dag.

Inga, 73

Att smörja med vanligt vaselin (exempelvis klövervaselinet i gula burken - finns i affären) på kvällen och sen sova på saken fungerar för många. Om det är så att du får en eksemkomponent i detta kan du också behöva lite kortisonsalva, men det tycker jag du skall bestämma tillsammans med din doktor.

Anders Hallén

### MUNHERPES

Jag är en tjej som har konstaterat munherpes, men jag undrar om det är så att jag även kan bli smittad med det i underlivet?

Elin, 22

Nej, din munherpes flyttar inte till underlivet. Däremot kan du få herpesinfektion i underlivet också - det virus som vanligen är herpes typ 2 (det i ansiktet är typ 1).

Anders Hallén

## Kal fläck

Jag har en stor, kal fläck i bakhuvudet. Detta är mycket deprimerande för mig! Vad kan jag göra för att slippa gå omkring med mössa/keps varje dag och slippa må dåligt och få ångest.

Man 34

Din beskrivning är mycket kort men i första hand låter det som det fläckformiga hårfall som kallas alopecia aeata. Någon riktigt bra behandling finns inte för detta men jag tycker att du skall börja med att söka för att få ett säkert besked.

Anders Hallén

### KLIANDE PRICKAR

Jag har små kliande prickar på ben, fötter, mage och ibland armar. De kliar nått så enormt att jag blir galen Jag kan inte sova och jag kliar tills det går hål och ibland är de vätskefyllda. Min kille har liknande, men vi har inte bytt tvättmedel, duschar inte för ofta/sällan, byter sängkläder med jämna mellanrum. Vad kan det vara?

Linnea, 19

I första hand väcker din beskrivning misstankar om skabb. Du bör dock söka för att få diagnosen bekräftad, för om du börjar behandla med Tenutex och det är fel ökar dina besvär ännu mer.

Anders Hallén





**Anders Hallén svarar**

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

**Psoriasis och ärftlighet**

Min pappa har psoriasis och min pojkväns pappa har också det. Men inte jag eller min pojkvän. Jag undrar hur stor risken skulle vara att vårt barn skulle få det? Läste att man måste ha anlaget från båda föräldrarna för att själv få det? Men kan jag och pojkvännen bära på anlaget utan att det utlösts?

Fia, 29

Man kan bära på psoriasisanlaget utan att själv ha besvär. Man kan också få sin sjukdom senare i livet. Det är alltså svårt att ge er en meningsfull siffra på den risk som föreligger. Det är ju dessutom så att oavsett den procentuella risken så kan ju en sjukdom dyka upp - man får ju aldrig en sjukdom "delvis". Men det är också så att de flesta får en beskedlig psoriasisjukdom. Och våra behandlingsmetoder blir allt bättre.

Anders Hallén

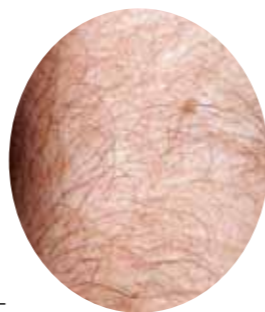
**Kroppsbehåring**

Jag brukar höra att kroppsbehåringen är genetisk, men min mamma har inte alls mycket hår på kroppen och det har inte min pappa heller. Han har varken hår på ryggen eller bröstet. Men jag har hår både på ryggen och på magen. Vad beror detta på och finns det något jag kan göra åt det? Mår riktigt dåligt över det här.

Tina, 21

Jo, kroppsbehåring är genetiskt styrd men ärftligheten är inte alltid så lättgenomskådad. Om vi förutsätter att du inte har någon hormonell störning (har du knappast om du har regelbunden mens) så är de behandlingsmöjligheter som står till buds (utöver rakning - som inte är farligt och inte ger upphov till mer hår!) olika former av epilering, nuförtiden ofta med laser. Detta är inget som den vanliga sjukvården sysslar med.

Anders Hallén

**ATOPISKT EKSEM**

Jag har atopiskt eksem och undrar om jag kan ta melanotan sprutor som gör mig brunare, när jag har det? Jag har som vita fläckar på armar och rygg som jag gärna skulle vilja bli av med. Vad kan man annars använda för att få fläckarna att försvinna?

Felicia, 19

Nej, du skall hålla efter ditt eksem för det är eksem-inflammationen som ger upphov till pigmentförskjutningarna.

Anders Hallén

**Anders Halvarsson svarar**

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

**Förkylningar**

Jag har varit förkyld sedan barnen började dagis och skola i slutet av augusti. Det höll i sig i två månader första rundan med ont i halsen, lite feber, hosta och förkylning om vartannat. Sökte läkare men fick till svar att det var virus, men fick spray till bihålorna. Jag var efter dessa två månader helt symtomfri i tre veckor sedan har allt börjat om igen och har nu hållit i sig i två veckor. Jag hade för många år sedan det som kallas för förkylnings-twar. Kan detta vara något liknande?

Mikael, 34

Att det med största sannolikhet handlar om virus är tåmligen klart. Svårt att säga om det är Twar utan att man har gjort en undersökning med odling från näsan samt blodprover. Vi vet ju att man efter en långvarig infektion tycks ha benägenhet att lättare bli mottaglig för infektioner närmaste månaderna efteråt. Får man de här besvären och man har utslutit bakteriell infektion, skall man försöka att ta det lugnt och dricka rikligt med vatten.

Anders Halvarsson

**Fertilitet ärftligt?**

Jag undrar om minskad fertiliteten, förutom på grund av stigande ålder/andra orsaker, även kan vara ärftligt? Då min mamma hade svårt att bli gravid med min syster när hon var 34 år, kan även jag ha svårt att bli gravid?

Sofia, 28

Det är alldeles riktigt att fertiliteten avtar med stigande ålder och kan minska från 30 årsåldern hos kvinnor. Möjligt att arvet kan spela en viss roll, men andra orsaker som tidigare infektioner av olika slag har kanske en större betydelse. På det stora hela kan jag inte se att du skulle behöva ha samma svårighet som din mor med att bli gravid. Även om det förstås finns många olika skäl till att man vill vänta med graviditet, brukar jag ändå säga: Vänta inte för länge!

Anders Halvarsson

**ROSFEBER**

Jag har fått rosfeber i höger ben, en vecka på lasarett och nu hemma sedan en vecka och jag äter penicillin. Benet är fortfarande svullet, ont, rött och jag får ej på skor. Hur lång tid tar det innan allt är bra? Får ej på stödstrumpa som läkaren rekommenderat, kan jag göra något annat?

Anita, 65

Tyvärr kan svullnaden sitta i ganska länge och det är viktigt med kompression av benet. Får man inte på en strumpa kan man försöka komprimera med elastiska lindor, vilket ju är lite krångligare, men nog så viktigt.

Anders Halvarsson

**PACEMAKER OCH WARAN**

En 89 år gammal kvinna får en pacemaker inopererad och därefter förskrivs bland annat Waran. Kvinnan som, enligt egen utsago, aldrig ätit medicin i hela sitt liv, slutar med medicineringen en vecka efter operationen. Vad kan detta få för konsekvenser?

Peter

Det första man frågar sig är varför hon har fått pacemaker. Hjärtinfarkt med efterföljande hjärt-rytmrubbning? Förmaksflimmer? När man sätter in Waran anser man att det förligger en klart ökad risk för blodproppar till hjärnan, vilka kan uppstå om hjärtat har en flimmerrytm. Jag tycker ni skall höra med den läkare som hade hand om kvinnan för att få lite mera information om varför man satt in Waran, där man som alltid har att väga dess fördelar mot dess risker, liksom att man måste ta hänsyn till patientens ålder!

Anders Halvarsson



**Anders Halvarsson svarar**

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

**RYCKANDE ÖGA**

Mitt högra öga (ögonlocket) rycker väldigt ofta. Förut ryckte det till någon gång, men ända sedan jag kom till USA har det ryckt flera gånger per dag. Vad beror det på och hur kan jag få det att sluta?

*Amanda, 19*

Det här fenomenet kallas för myoclonier och beror på att man får kramper i de små musklerna som vi har kring ögonlocken. Vad sedan krampen beror på vet vi inte, men det har knappast med någon allvarligare bakomliggande sjukdom att göra. Det kan sluta spontant efter en tid. Är det däremot i tilltagande kan man höra med ögonläkare eller neurolog som då kan försöka att spruta in en liten dos Botox för att se om det lindrar eller upphör!

*Anders Halvarsson*

**Pacemaker och blodtryck**

Jag har sedan ett år tillbaka fått en pacemaker. Den fungerar utmärkt, men efter att den inmonterats har jag fått förhöjt blodtryck -180/90, vilket oroar mig. Innan pacemakern låg blodtrycket på -140/80. Kan det förhöjda blodtrycket bero på pacemakern och därmed ett "kraftigare hjärtarbete".

*Olle, 83*



Det här med blodtryckets orsaker är oftast inte så enkelt. Det borde ju inte i sig ha med pacemakern att göra såvida den inte är inne och arbetar hela tiden. När du kommer på pacemakerkontroll nästa gång skall du fråga hur stor del av tiden den varit aktiv, vilket man kan utläsa på de moderna apparaterna. Diskutera vidare med hjärtläkaren som jag antar även kontrollerar ditt blodtryck. En enstaka mätning kan ibland vara för lite varför jag föreslår att man kanske gör en 24-timmars blodtrycksmätning. Man sätter på en manschett som vanligt och kopplar den till en liten kompressor och minidator som man har i ett snöre kring halsen, där den sköter sig själv med kanske 60-80 mätningar över ditt dygn. Då ser man mycket bättre hur det ligger till med blodtrycket i genomsnitt!

*Anders Halvarsson*

**Lågt Kalium**

Tydligt är mitt Kalium-värde för lågt med 3,20 vilket skall ligga på runt 4,4. Vad är skadligt med för lågt Kalium-värde?

*Nils, 80*

Vi vill gärna att kaliumvärdet ligger över 3,5. För låga kaliumvärden får man oftast av behandling med vissa vattendrivande mediciner. Vid värden ner mot 3,0 behöver man inte se annat än kanske lite diffusa symtom. Sjunker värdena under 3,0 är det risker med rytmrubbningar i hjärtat framför allt om man har viss hjärtmedicinering, liksom att det blir muskelsvaghet generellt. Därför är det viktigt att kontrollera kaliumvärdet när man tar vissa mediciner. Blir värdena för låga får man äta tillskott med Kaliumtabletter. Vidare är det bra med bananer och apelsinjuice som båda innehåller en del naturligt kalium. Är man frisk och inte har några mediciner och har ett värde på 3,2 skall man inte vara särskilt orolig! Det är dock bra om man följer kaliumvärdet med jämna mellanrum under ett år för att se att värdet är stabilt. Sjunker värdena får man undersöka bakomliggande orsak.

*Anders Halvarsson*

**SPÄND MAGE**

När jag vaknar på morgonen känns magen mjuk, men så fort jag har ätit något och det räcker med till exempel två mackor, så blir magen hård och spänd. Varför?

*Richard, 50*

Så fort man börjar äta eller dricka och det kommer ned i magsäcken går det signaler via reflexsystemet till tarmen att nu får ni börja jobba. Detta kan upplevas som att det blir hårt och spänt i magen. Har man inte ont eller alltför mycket obehag är det helt ofarligt.

*Anders Halvarsson*

**Brännskador av datorn**

Jag sitter ofta med datorn i knät (laptop alltså) och efter ett tag blir det riktigt varmt. På senaste tiden har jag behövt datorn så pass mycket att jag tror lären blivit för varma? Det har kliat i lären i två veckor, och jag undrar om det är någon strålning från datorn som är farlig eller om mina lår blivit skadade av värmen?

*Joanna, 15*

Det är kort och gott värmen som ger de här obehagen! Det har uppmärksammats allt mer då man sett att personer kommit och sökt och då har fullt klara brännskador! Se till att inte datorn ligger på lären utan att man har ett isolerande skydd emellan, då det inte räcker med bara byxorna!

*Anders Halvarsson*

**Alzheimer**

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

*Dottern, 49*

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

*Anders Halvarsson*

**Med kunskap blir även livet med Alzheimers lite lättare.**

På webbplatsen [omalzheimers.se](http://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](http://www.omalzheimers.se)

821108011078





## Jan-Rickard Norrefalk svarar

**Om smärta.** Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

# Rubrik rubrik rubrik



**Smärta är ett komplext begrepp. Smärta kan bero på skador eller sjukdomar i leder, nerver och muskler, men själva smärtupplevelsen är individuell. Långvarig smärta, som pågår under många månader, medför ofta andra konsekvenser än bara smärtan i sig.**

Långvarig smärta har ofta en negativ inverkan på hur man mår både fysiskt och psykiskt. Hur man upplever och hanterar smärtan varierar dock från person till person.

- Smärta är komplicerat då det är mycket individuellt och den även beror på personens totala livssituation och genetik, säger Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring och som forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm. Ingen annan än man själv kan bedöma hur ont man har, menar han.

Det finns olika typer av smärta.

Nociceptiv smärta, det vill säga smärta på grund av en vävnadsskada, exempelvis när man bränner sig eller bryter ett ben. Vid akut smärta av detta slag kan det ofta räcka med receptfria smärtlindrande läkemedel vid behov, alternativt starkare mediciner under kort tid.

Nervsmärta, neuropatisk smärta, uppstår på grund av en skada eller sjukdom i nervsystemet. "Perifer

nervsmärta", som är belägen längre ut i nervsystemet (i det perifera nervsystemet), uppstår till följd av exempelvis en operation, förgiftning, vid diabetes, efter bältros eller vid cancersjukdom. Vid så kallad "central nervsmärta" finns skadan i hjärnan eller ryggmärgen (i det centrala nervsystemet) och kan förekomma vid till exempel stroke, multipel skleros (MS) eller efter ryggmärgsskada. De läkemedel som vanligen används för att behandla nervsmärta är läkemedel som annars främst används vid behandling av depression och epilepsi. Även morfinliknande läkemedel och lokalbedövning används.

Psykogen smärta kan uppstå vid psykoser och djup depression. Behandlar man grundsjukdomen, påverkas även smärtupplevelsen.

Dysfunktionell smärta har ingen organisk orsak utan man pratar ofta om att hjärnan är överkänslig och ger fel signaler, exempelvis vid fibromyalgi.

Vid smärtproblem kan man även ha en kombination av olika typer av smärta och för att få bästa möjliga hjälp krävs att flera professioner inom vården samarbetar.

- 20 procent av befolkningen är drabbade av långvarig smärta, det vill säga smärta som kvarstår i mer än tre till sex månader, säger Jan-Rickard Norrefalk. Detta leder ofta till att man

sover sämre, blir mer lättirriterad och introvert, vilket kan leda till onda cirklar.

Som behandlare är det viktigt att ta en komplett anamnes genom att ställa många frågor, genomföra en grundlig undersökning, gärna göra en smärtteckning och be patienten föra dagbok kring sin smärta, menar Jan-Rickard Norrefalk. Det är även viktigt att informera patienten om vad det handlar om och hur man kan minska smärtan. En undersökning visar att det tar mer än två år att få en diagnos vid långvarig smärta.

- Det är angeläget att patienterna får hjälp på ett tidigt stadium och ofta på bred front. Utredningen är viktig då det ofta krävs fler och olika åtgärder för att förbättra patientens situation. Ett multiprofessionellt handläggande och angreppssätt och ett aktivt deltagande från patienten, har visat sig ha god effekt. Det handlar om att lära individen hantera sin smärta och ta kontroll över den, för att kunna få en bättre funktion och livsstil, trots kvarstående smärtor. Uppföljning är a och o. Det gäller att utvärdera alla behandlingsinsatser och prova alternativ, om effekten inte har varit tillräckligt god. Som läkare bör man alltid försöka att göra lite till, för att vägleda sin patient till att må bättre, påpekar Jan-Rickard Norrefalk.

## ONT I ARMEN

**Jag har fått ont i armvecket efter jag har tränat biceps. Jag har inte tränat mycket innan så jag tror att lederna inte har vant sig än. Tror det är muskelfästet för biceps som är drabbat. Vad ska jag göra för att bli av med smärtan? Får ont när jag sträcker ut eller spänner armen.**

*Isak, 15*

Det låter mycket riktigt som om du har fått en överansträngning och kanske en inflammation i fästet för bicepssenan i armvecket. Behandlingen består ofta av vila och avlastning av muskeln ett par dagar (vilket inte hindrar annan träning för andra muskelgrupper). Ett antiinflammatoriskt läkemedel kan ofta vara till hjälp under en kortare period (upp till två veckor). Rörelseträning och töjning är också viktiga komponenter och en sjukgymnast kan ge dig bra träningsråd. Man kan om det inte blir bättre överväga att ge en injektion med cortison, men det är inte så lätt att komma åt själva fästet varför du i så fall bör gå till en läkare som har god erfarenhet av att ge injektioner i senfästen.

*Jan-Rickard Norrefalk*



## Ont i kroppen

**Jag har långvariga ryggbesvär samt ont i leder och muskler. Värken flyttar runt i kroppen. Fotleder, knän, handleder, fingrar osv. Sista året har jag haft flera låsningar i rygg. Magnetrontgen visar en buktande disk men inte så mycket mer. De har tagit prov på reumatiskt men säger att sänkan ska vara hög, vilket den inte är. Är fruktansvärt trött och orkeslös. Vad kan det vara för fel och vart ska jag vända mig för att få bäst hjälp?**

*Lisbeth, 56*

Jag tycker att du med de besvär som du beskriver skall konsultera en reumatolog för att utesluta reumatologisk sjukdom. Kanske har du något fibromyalgiliknande, borrelia eller annan infektion? Om du får fylla i en smärtteckning och en smärtdagbok så ger det ytterligare hjälp för att ställa diagnos. Man behöver också en bild över dina sömnvanor och om du är lika trött alltid och om du har bättre och sämre perioder. Med svar på dessa frågor och några till samt några blodprover så bör man kunna hjälpa dig.

*Jan-Rickard Norrefalk*



**Jan-Rickard Norrefalk svarar**

**Om smärta.** Jan-Rickard Norrefalk, överläkare och specialist inom bland annat smärtlindring, forskar och undervisar på Karolinska Institutet i Stockholm.

## Smärta i fingret

Jag tränar konditionsboxning och på min förra träning kände jag att jag fick ont i pekfingret. Det gör ont i knogen och leden knakar som om det är grus mellan knogen och leden. Efter två dagar så har det börjat "hugga till" i knogen, som sen strålar ner till pekfinger-ertoppen – vad kan ha hänt?

Tobias, 27

För att se så att du inte har skadat själva leden, fått en fraktur eller en spricka så föreslår jag att du får en röntgenundersökning av handen. Det kan också röra sig om en sen- eller ligament-skada. Har du dessutom en utstrålade smärta i pekfingret kan en nerv vara påverkad. Du kan dessutom ha fått flera av dessa skador samtidigt. Avstå från att utsätta knogen för slag och belastning tills du har fått en diagnos av din läkare.

Jan-Rickard Norrefalk



### ONT I FINGRARNÄ

Jag har sedan en tid tillbaka väldigt ont i några av mina fingrar, jag kan varken böja eller röra dem då det gör för ont och är väldigt stelt och lite svullet. Jag har ingen värk så länge jag inte använder dem. I bland kan det sitta i flera timmar/dagar och ibland känner jag inte av det alls. Under de senaste dagarna har jag även känt av samma sak i tårna. Kan detta vara någon form av reumatism?

Annica, 28

Stelhet, svullnad och värk i finger och tåleder kan ha flera orsaker. Reumatoid artrit, ledinflammation, infektion, artros, hormonsvängningar eller åtsittande kläder eller smycken är bara några av eventuella orsaker. Vid reumatoid artrit (RA) har man ofta morgonstehet, rörelsesmärter i lederna och svullnadstendens. Ofta är det så att smärtorna och stelheten försvinner eller blir lindrigare under dagen. Ett besök hos din husläkare kan säkert ge svar på din fråga. Man kan då ta lämpliga blodprover och undersöka dig närmare för att utesluta eller fastställa någon diagnos. Det avgör då vilken typ av behandling du behöver. Vid misstanke om RA röntgar man även händer och fötter för att se eventuella förändringar, men också för att ha något att jämföra med vid senare uppföljningar.

Jan-Rickard Norrefalk

## Höftledsoperation och träning

Jag har för två år sen bytt ena höftleden på grund av reumatism/bechterews. Jag är 153 cm lång väger 45 kg. Jag tar humira som funkar jättebra. Jag skulle vilja träna, men undrar vad som kan passa, då många sporter inte är bra efter en operation.

Johanna, 41

Först och främst är det viktigt att du följer de eventuella restriktioner du fått efter höftledsoperationen vad det gäller olika aktiviteter. Det skiljer sig

mellan de olika typer av höftledsproteser som finns. Men med den grundsjukdom du har och den höftledsoperation du gått igenom så är det i övrigt extra viktigt att hålla sig igång. Här gäller att "den som rastar rostar". Det vill säga att det är oerhört viktigt att träna styrka, rörelse, koordination, balans och kondition. Ofta trivs patienter med reumatism och Bechterews bäst i varm miljö. Simning i tempererade bassänger ger en mycket allsidig träning, längdskidåkning, cykling och spinning är

också bra. Helt beroende på sina fysiska förutsättningar, funktionstillstånd och intresse kan man även motionera med racketsport, jogging och raska promenader. Boxning och klättrvägg är utmärkta träningsformer för dem som har förmågan och det inte hindrar ur medicinsk synpunkt. Det viktigaste är att man gör något som man tycker är roligt och är medveten om sina begränsningar som ofta uppstår vid sjukdom och efter operationer.

Jan-Rickard Norrefalk

**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.



## Feströkare

Jag feströker och har gjort detta i tre år. Jag känner att jag har koll på mitt beroende. Löper jag risk att bli rökare eller är det så att man kan kontrollera behovet?

Emmelie, 22

Redan innan vi föds är det orättvist såtillvida att vi har olika förutsättningar att klara av olika färdigheter senare i livet. Även tobakens skadeverkningar slår olika hårt mot olika personer. Det finns dock ingen visad säker gräns som gör att din feströkning inte kommer att medföra negativa effekter. Likaså tycks vissa personer vara mer benägna att utveckla olika former av beroende. Det finns personer som kan "feströka" utan att bli dagligrökare medan flertalet nikotinstäm inte klarar detta. Du skriver att du har "koll på ditt beroende", "feströker" och samtidigt undrar du om du löper risk att du ska bli rökare. Vad vill du själv?

Per-Åke Lagerbäck

### RÖKNING OCH DIABETES

Jag lider av diabetes, är det farligt att röka om man har diabetes?

Emmy, 42

Diabetes ökar risken för sjukdomar i hjärt-kärlsystemet. Samma gäller i hög grad för rökning även hos i övrigt friska personer och i än högre grad hos personer med diabetes mellitus. Därför är rökstopp en av hörnstenarna vid behandlingen av diabetes mellitus. Trots detta är i Sverige andelen rökare bland personer med diabetes mellitus typ 2 högre än i den övriga befolkningen, vilket måste ses som ett stort misslyckande för den svenska diabetesvården.

Per-Åke Lagerbäck

### ÖKAR MEDICINEN NIKOTINBEGÄRET?

Jag har försökt att sluta flera gånger och har använt nikotintuggummi. Det slutar alltid med att jag börjar röka igen och fortsätter med tuggummi. Det känns som jag har fått behov av mer nikotin. Jag har talat med min läkare som skrivit ut Champix och undrar om även detta ökar nikotinbegäret, när jag sedan slutar med medicinen?

Niklas, 42



Du bör ta Champix under minst tolv veckor tillsammans med motiverande stöd från förskrivande läkare eller annan på mottagningen. Som användare av Champix har du utan kostnad även tillgång till ett mycket bra stödprogram i form av "Life Rewards" som finns både i bokform och på nätet ([www.liferewards.se](http://www.liferewards.se)). I flera stora dubbelblinda (=vare sig patient eller prövningansvariga vet vem som får vad) studier har det visats att Champix är överlägset såväl Zyban (bupropion) som nikotinersättningsmedel vad gäller andelen som blir rökfria. I dessa studier och bland de många hundra av mina patienter som slutat röka och snusa med stöd av Champix har jag inte sett något som skulle kunna väcka misstanken att Champix skulle öka nikotinsuget ännu mer, när du slutar med detta. Däremot måste du då se på dig själv som en nikotinfri nikotinstäm där ett enda bloss eller en prilla kan trigga ditt nikotinberoende.

Per-Åke Lagerbäck





## Sergej Andréewitch svarar

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



**Att vi har ångest är inte helt ovanligt, mildare former förekommer hos de flesta någon gång. Ibland blir ångesten för svår att hantera själv och den påverkar vardagslivet. Då kan det röra sig om någon form av ångestsyndrom.**

Sergej Andréewitch är psykiater och förklarar att ångest faktiskt är en del av ett naturligt varningssystem vars uppgift är att skydda oss från farliga situationer, platser och djur. När vi konfronteras med en fara upplever vi en känsla av oro och rädsla följt av kroppsliga symtom som hjärtklappning, värmekänsla, ökad andhämtning, svettningar med mera. Vi gör oss beredda att fly eller slåss. Ångestreaktioner är alltså nödvändiga, men utlöses de för lätt och för ofta kan de bli ett problem. Beroende på vad som utlöser ångesten så delar man in den i olika typer, eller syndrom.

Vid paniksyndrom är det själva ångestreaktionen som är skrämmande. Vanligt är att man får tankar som "tänk om jag dör". Exempel på olika reaktioner kan vara hjärtklappning som man tolkar som begynnande hjärtinfarkt och yrsel som tecken på allvarlig sjukdom. Social fobi innebär i grunden

en rädsla för granskning som väcker ångest. Det kan vara känslor som "tänk om jag gör bort mig". Det finns även specifika fobier som kan röra sig om en överdriven rädsla för djur, platser (höjder, trånga utrymmen), eller för stick och blod. Om man drabbas av ofrivilliga tankar som "tänk om jag är smutsig" eller "tänk om jag glömt låsa dörren" kallas det för tvångssyndrom. Ångesten lindras genom ritualer som upprepad handtvätt/kontroller eller försäkran från nära och kära.

Finns det en närmast ständig och svårkontrollerbar oro och katastroftänkande kring framtida händelser, kan det vara tecken på generaliserat ångestsyndrom (GAD). Känslan av att "allt som kan gå fel kommer gå fel" kan bli så stark att man till exempel inte kan åka tunnelbana av rädsla för att plötsligt få panikattacker. Det är tillstånd som sätter ner funktion och livskvalitet och som kan, och bör, behandlas.

– 20 personer av 100 kommer någon gång under livet att drabbas av ett ångestsyndrom. De behandlingar som i vetenskapliga utvärderingar visat sig effektiva är KBT (kognitiv beteendeterapi) och läkemedelsbehandling, säger Sergej Andréewitch. Behandlingarna ges var för sig eller i kombination.

Förstahandsval bör i de flesta fall vara KBT men det finns undantag då man bör inleda med läkemedelsbehandling.

Exempel på när läkemedelsbehandling bör sättas in tidigt kan vara vid samtidig depression eller då ångestsyndromet är så uttalat att individen inte orkar genomföra KBT. En viktig aspekt av GAD är att patienterna många gånger söker hjälp för bieffekter, som värkande muskler orsakade av ständig anspänning, orolig mage eller sömnsvårigheter, snarare än för själva sjukdomen.

– Den viktigaste utmaningen inom vården är att identifiera de som söker eller de som redan finns inom primärvård eller psykiatri, som har GAD, men som inte har fått rätt diagnos, berättar Sergej Andréewitch. GAD är det vanligaste ångestsyndromet vid en primärvårdsmottagning. Inom psykiatri fokuseras oftast på den depression som i många fall utvecklas som en följd av GAD, utan att man noterar att det finns en underliggande GAD som kräver längre, och mer fokuserad, behandling.

Såväl primärvård som psykiatri skulle behöva bättre diagnostiska utredningar för att kunna erbjuda fler personer effektiv behandling för sitt ångestsyndrom.

## ÅNGEST

**Jag har varit i kontakt med psykiatrin i många år och fått behandling med antidepressiva. Min depression är nog nästan borta. Men jag tycker fortfarande att jag känner ångest. Borde jag byta behandling?**

*Håkan, 52*

Det är svårt att besvara din fråga med så pass lite information. Generellt kan sägas att om du har besvärande ångest som kvarstår efter depressionsbehandlingen, så bör noggrann bedömning göras, för att se om ångesten är ett restsymtom efter depressionen eller om det kan vara så att du lider av ett av ångestsyndromen, utan att man tidigare ställt diagnosen. Bedömningen kan utmynna i olika typer av behandlingar beroende på vad man bedömer att du lider av.

*Sergej Andréewitch*

## ÅNGEST OCH DEPRESSION

**Om man har både ångest och depression – vad ska man behandla först och med vad?**

*Abbe, 30*

Det är en bra fråga som dock inte kan besvaras enkelt, det beror på. Vid allvarlig depression med till exempel trötthet, energilöshet och självmordstankar, måste man tveklöst behandla depressionen först, även om det finns ett underliggande ångestsyndrom som bidragit till depressionsutvecklingen. Å andra sidan är det närmast regel att personer med ångestsyndrom som varat en längre tid (exempelvis mångåriga paniksyndrom, social fobi eller GAD) utvecklar depression av lättare och måttlig grad. I dessa fall kan man i många fall behandla det primära ångestsyndromet och vid framgångsrik ångestbehandling så ser man att även depressionen "smälter bort", utan specifik behandling.

*Sergej Andréewitch*



## Orsak till ångesten?

**Jag har fått diagnosen ångest av min husläkare. Kan min barndom spela roll? Vad är orsaken till GAD?**

*Christina, 35*

Risken att ha en allmän ångestbe-

nägenhet och att utveckla GAD är förhöjd om man utsatts för påfrestningar och olika former av traumatisering i barndomen. Det utgör en så kallad riskfaktor. Andra riskfaktorer är exempelvis kön (högre risk för kvinnor),

ärfthet och missbruk. En svår barndom är alltså varken tillräcklig eller nödvändig för att förklara varför man utvecklar GAD, men medför en ökad risk att utveckla sjukdomen.

*Sergej Andréewitch*





## Sergej Andréewitch svarar

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



## Läkemedel vid depression/ångest

**Jag har haft ångest och depressionsbesvär sedan några år tillbaka, och min doktor skriver ut Citalopram till mig. Jag tycker inte att det hjälper. Finns det något annat?**

Sara, 32

Ja det finns det absolut. Vid varje tillfälle som en behandling ger dåligt resultat bör man tänka igenom om diagnosen är riktig och om det finns andra faktorer som kan bidra till att behandlingen inte fungerar; exempelvis för högt alkoholinlag (vanligt vid psykiskt lidande) eller relationsproblem. När denna förnyade prövning är gjord så finns det andra läkemedel att prova, dels inom gruppen SSRI (till exempel sertralin, paroxetin) och dels antidepressiva med delvis andra verkningsmekanismer (venlafaxin, mirtazapin, duloxetin, bupropion).

Sergej Andréewitch

### ÅNGEST ELLER INTE?

**Min mamma har varit ängslig i hela sitt liv. Hur vet man att man har ångest? Finns det något blodprov man kan ta?**

Lina, 19

Tyvärr så kan man inte ta något prov för att se om man har ett ångestsyndrom.

Sergej Andréewitch

### MEDICINERING VID ÅNGEST

**Hur länge kan man äta bensodiazepiner för sin ångest?**

Rickard, 29

Den frågan kan inte besvaras exakt och är dessutom något kontroversiell. Inställningen till användande av bensodiazepiner skiljer sig mellan olika behandlare, vissa skriver aldrig ut dem på grund av den risk för beroende och missbruk som föreligger, medan andra anser att det är ett läkemedel som har sin plats i behandlingen av psykisk sjuklighet om den används med noggrannhet och försiktighet. Allmänt rekommenderas inte bensodiazepiner vid behandling av ångestsyndrom trots att det finns såväl vetenskaplig grund som god klinisk erfarenhet av sådan behandling, detta på grund av risken för beroendeutveckling. Min åsikt i frågan är att bensodiazepiner (även långtidsbehandling, i flera år) har en plats vid behandling av svår GAD när andra, vedertagna, behandlingar inte kan ges av olika skäl, eller om de ger otillräcklig effekt.

Sergej Andréewitch

### GENERELL ÅNGEST

**Jag mår dåligt och min husläkare säger att jag lider av generell ångest. Jag har tidigare gått i KBT, men mår fortfarande dåligt. Vad finns det för hjälp om inte KBT fungerar?**

Johanna, 28

Vid GAD är det ofta nödvändigt att behandla med antidepressiva läkemedel, antingen som komplement till KBT eller som ensam behandling. Motion och tillämplig avslappning kan också bidra till en bra behandling.

Sergej Andréewitch



Fullvärdig kostersättning för viktminskning

Säkert, välbeprövat och effektivt

Finns med choklad- eller vaniljsmak

Säljs på välsorterade apotek och [www.modifast.se](http://www.modifast.se)



## EN NJUTNINGSFULL VÄG TILL ETT LÄTTARE LIV

Modifast kostersättning är ett sunt och gott val för dig som vill gå ner i vikt på ett säkert och effektivt sätt. Du byter helt enkelt ut vanliga måltider mot våra unika puddingar, drycker och soppor under en period. Puddingarna finns med smak av choklad eller vanilj. Dryckerna smakar choklad, jordgubb, vanilj, kaffe, hallon eller banan. Bland sopporna kan du välja mellan potatis & purjolök och sparris. Modifast kostersätt-

ningar är extra smakrika eftersom de baseras på mjölkprotein istället för på sojaprotein. Med Modifast får du den näring du behöver och ett begränsat antal kalorier. Produkterna rekommenderas av Sahlgrenska Universitetssjukhuset, andra sjukhus, överviktsenheter och av dietister i hela landet. Många som provat Modifast puddingar upplever dem mer mättande än dryckerna. Vad tycker du?



NYHET!

Impolin AB. Telefon 08-544 999 00. För beställning av och frågor om Modifast se [www.modifast.se](http://www.modifast.se) eller ring Modifast kundservice 0200-24 24 21.

**modifast**  
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV



Boken "Aldrig mera banta! LCHF & KBT" är ingen vanlig kokbok utan den berör både kropp och själ. Den är skriven av **Cathrine Schück**, och **Maria Helander**, för bokförlaget Norstedts. Syftet är att hjälpa dig att få fram den verkliga orsaken till övervikten, så att du istället för att banta bort symtomet på höften, når en varaktig viktminskning. Här får ni möjlighet att prova några av de både enkla och goda recepten från boken.



# Se till helheten för att nå normalvikten



## Strimlad kalkonschnitzel i krämig sås

**Supergott och väldigt lättlagat.** Här är det enkelt att lägga till eller dra ifrån med extra grönsaker i såsen efter vad som finns i grönsakshyllan. Strimla kalkonköttet och bryn i smör. Rör ned senap, vitlök och crème fraiche. Koka ihop ett par minuter och smaka av med flingsalt och nymald svartpeppar. Rör ned spenaten och låt alltsammans koka ihop ytterligare ett par minuter. Lägg upp och servera tillsammans med rucola eller bladspenat, eller med andra valfria tillbehör.

### Ingredienser till 4 portioner:

400 g kalkonfilé/-schnitzel  
1–2 msk fransk senap  
1 pressad vitlöksklyfta  
200 g crème fraiche  
1 näve färsk bladspenat  
salt, peppar  
smör till stekning  
Till servering  
rucola eller färsk bladspenat



## Chokladmousse med valnötter

Den godaste chokladmoussen gör du på 70–86 % mörk choklad. Tillsammans med valnötterna blir det en underbar och lyxig efterrätt. Det socker som finns tillsatt i denna efterrätt är det som finns i chokladen, så om du helt vill undvika socker ska du avstå från den här rätten. Smält chokladen antingen i vattenbad eller i mikron. Låt svalna så den blir ljummen men inte stelnar. Rör ned äggulorna i den ljumma chokladen. Vispa grädden hårt och ta undan en tredjedel till garnering. Vänd försiktigt ned chokladröran i grädden tills smeten blir jämnt brun. Hacka valnötterna grovt och blanda ned i smeten. Fyll fyra portionsglas med chokladsmeten. Låt stå minst en timme i kylskåpet. Toppa med resten av grädden. Garnera med någon valnöt, gärna också något bär och/eller ätbara blommor som på bilden.



### Ingredienser till 4 portioner:

150 g mörk choklad  
2 äggulor  
3 dl grädde (varav 1 dl till garneringen)  
1 dl grovhackade valnötter (spara några nötter till garneringen)  
ev bär och/eller ätbara blommor



## Stirfry med entrecote, broccoli och hett koriandersmör

### Snabbmat – när den är som bäst!

Strimla kött, lök, broccoli och rödkål. Snabbstek i smör eller kokosfett på het värme. Tillsätt böngroddarna. Smaksätt med pressad vitlök, sweet chili-sås, chili & garlic-sås samt sesamolja. Smaka av med salt och peppar. Servera med koriander- och chilismör.

### Ingredienser till 4 portioner:

400 g entrecote  
1 rödlök  
1 stor bukett färsk broccoli  
1 bit rödkål  
ett par nävar böngroddar  
vitlök  
sweet chili-sås  
chili & garlic-sås  
sesamolja  
salt, peppar  
smör eller kokosfett  
att steka i  
200 g smör  
1 citron  
1 vitlöksklyfta  
1 näve koriander  
1 tsk finhackad chili/  
pepparfrukt  
salt, peppar

## Lax i papper med sparris och persiljesmör

**Massor med goda smaker** av sparris, lax och bacon. Mat som lagar sig själv i ugnen i ett paket av smörpapper. Enkelt att göra för den som har bråttom, men trots det riktigt lyxigt och gott att bjuda på.

Sätt ugnen på 200°. Lägg portionsbitar av laxen på ett smörpapper. Drizzla på en god olivolja, krydda med salt och peppar. Vira in en bunt sparris i en skiva bacon. Lägg dem ovanpå laxen. Vik ihop pappret och stek alltsammans i ugn, ca 20 minuter. Med lite tur ska nu laxen vara perfekt, rosa med en liten rå kärna, sparrisen genomkokt och baconet knaprigt. Servera med smör smaksatt med finhackad persilja, salt och peppar. Det är även gott att smaksätta smöret med en gnutta rivet citronskal eller pressad citron. Gör gärna en större sats av det goda smöret och förvara i frysen.



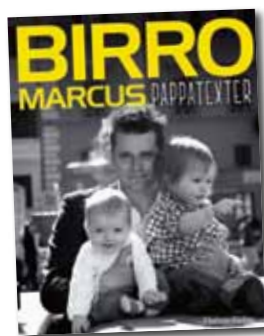
### Ingredienser till

#### 4 portioner:

600 g laxfilé  
250 g färsk eller fryst sparris  
6–8 skivor bacon  
salt, peppar  
olivolja  
Persiljesmör  
rumsvarmt smör  
persilja  
ev rivet citronskal eller pressad citron  
salt, peppar



# Marcus Birro: "STARKASTE ÖGONBLICKET i livet var när jag blev pappa"



## UTLOTTNING!

Vi lottar ut fem exemplar av boken "Pappatexter", Damm förlag. Skicka in era bästa minnen från er egen barndom, era barns eller om föräldraskap, senast den 2 april, till [pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com) eller skriv till redaktionen: Tidningen DOKTORN Isafjordsgatan 30 C, PL 400, 164 40 KISTA

Efter att ha pratat med Marcus Birro en kort stund märker man att han är lätta att gilla. Han känns rak och ärlig, vilket kanske beror på att han har varit med om ett och annat. Att skriva har delvis varit hans sätt att bearbeta sitt eget liv.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: MARCUS STENBERG

**Marcus Birro, en man** i sina bästa år som vill synas och göra revolt eller som vill uttrycka sina åsikter och förändra – det är frågan. Vi ses i DN skrapan i Stockholm, där han redan har jobbat några timmar med en TV-inspelning och imponerar med både kavaj och slips. Just nu lever han ett "svenssonliv" precis som många andra. Målet är att pussla ihop jobb, barn och att dessutom få egentid med sin fru, Jonna. Det visar sig att de liksom jag själv tar hjälp av färdiga recept och en matkasse fylld och hemkörd till dörren, varannan vecka – "Linäs matkasse".

**Flytten från Norrköping** till Stockholm har gått förvånansvärt smidigt säger Marcus.

– Vi trivs jättebra och gillar vår lägenhet på Södermalm.

Det har dock inte alltid varit vanliga vardagar för Marcus. När han som suttonåring provade alkohol för första gången fastnade han snabbt.

– Jag kände direkt att det var min grej. Jag blev precis den jag ville vara, stor, stark, smart och rolig – åtminstone för stunden och i början ...

Sedan dess har han mer eller mindre varit fast i sjukdomen ända tills för sju år sedan (2005), då han blev nykter alkoholist. Bortsett från tre dagars bakslag 2006, har han inte druckit något alls.

– Har man sjukdomen alkoholism så klarar

man inte av att dricka en enda droppe, poängterar han. Tro det eller ej, men jag är stolt över att vara nykter alkoholist. Det har gjort mig till den jag är idag och jag skulle inte vilja vara på någon annan plats än där jag befinner mig just nu, med familj och jobb.

Han menar att det tyvärr fortfarande finns många fördomar kring alkoholism och drivs av att minska skammen kring sjukdomen. Efter att Marcus blivit nykter tyckte han att alla andra förändrade sig och grannarna var plötsligt riktigt trevliga.

– Snart insåg jag att förändringen ju låg hos mig, då jag inte längre var mer eller mindre full varje dag. Allt blev så mycket lättare. Jag fick fler jobb, använde pengarna på ett bättre sätt och slapp hamna i onödiga slagsmål. Att Jonna stod ut med mig under alla år med alkoholproblem är ett under!

**Marcus menar att han** alltid har varit något av en sökare och läste bibeln som 14-åring och blev redan då nyfiken på gud.

– Jag har mycket att tacka min tro för att jag är nykter alkoholist idag. Min tro på gud har alltid funnits där, även i de mörkaste stunder. När jag var arbetslös, förföljd av kronofogdemyndigheterna, utan pengar och knappt hade tak över huvudet, så hade jag fortfarande min tro och därmed även hopp om bättring.

Idag verkar han stark och positiv och jag funderar därför på om hans "mörka" sida, ▶

**Namn:** Marcus Birro.

**Ålder:** 39.

**Familj:** Jonna och barnen Milo, 3 och Mimmi 1,5.

**Yrke:** författare, krönikör och bloggare.

**Favoritsport:** fotboll.

**Motionsform:** jogging.

**Aktuell med:** Boken "Pappatexter", TV-serie på SVT, två nya böcker är på gång och kanske spelar han in en skiva 2012 – full rulle med andra ord.

När Milo äntligen kom till världen, efter år av ofrivillig barnlöshet, var det både omtumlande och helt fantastiskt, menar Marcus.



**Att Jonna stod ut med mig är ett under!**



FOTO: EMMA JÄDERSTRÖM

Marcus och Jonna har gått igenom mycket tillsammans och de står nu närmare varandra än någonsin.

som märks i böcker och dikter han har skrivit, fortfarande finns där, eller om det i och med nykterheten minskat.

– Jag fick en recension en gång om att det jag skrev till och med fick Bergmans texter att framstå som roliga. Nog är jag född med en ådra melankoli, men om det sen är så att jag söker mig till sammanhang som ger dystyret vet jag inte, menar han. Men visst känner jag mig mer positiv idag, nykter och med den familj jag alltid velat ha.

**Boken "Pappatexter"** samlar Marcus texter om faderskap. Den tar upp det svåra, underbara och grundläggande i att vara far och är menad som en hyllning till livet och kärleken. En perfekt present till en nybliven pappa med andra ord.

– Mitt absolut starkaste ögonblick i livet var när jag blev pappa för första gången. Det var helt magiskt när Milo kom till världen! Det var så stort och mäktigt att det är svårt att beskriva. Att bli förälder till Milo och sen Mimmi har varit både omtumlande och helt fantastiskt.

Resan dit var dock inte lika rak som den vanligtvis är. De fick kämpa för att kunna bli gravida och den ofrivilliga barnlösheten tog mycket energi. På kort tid fick de hålla och ta farväl av två barn, som somnade in. Marcus fick genomgå IVF-behandling och när de äntligen blev gravida, blev Jonna sängliggandes. Vägen till att Milo kom in i deras liv var minst sagt både lång och brokig.

– Självklart gjorde detta att vi vakade över Milo som hökar och lyssnade till minsta för-

ändring i andningen. Så fort han var förkyld åkte vi in till sjukhuset. Med tiden avtog detta och med vårt andra barn, Mimmi, har vi varit betydligt lugnare föräldrar.

Alla tuffa år med Marcus alkoholproblem, svårigheterna kring att få barn och därefter föräldraskap med allt vad det betyder, tog sedan ut sin rätt på deras relation. De gick i parterapi för att få hjälp att förstå och omförhandla sina roller i relationen.

– Vår kommunikation förbättrades och vi började hitta tillbaks till det liv vi ville ha tillsammans. Det kan inte ha varit lätt för Jonna som först varit ihop med ett fyllto att ta hand om och sedan plötsligt vaknar upp bredvid en nykter alkoholist som kan ta ansvar för sig själv, menar Marcus med självinsikt.

**På grund av alkoholismen** har Marcus fått gikt, inflammation i tåleden. Om det sedan är detta som hjälpt till att utlösa den reumatiska sjukdomen Bechterews (numera kallad ankyloserande spondylit, AS), som Marcus fick diagnostiserad 2001, vet man inte. Vad man kan säga är att ett ohälsosamt leverne helt klart kan påskynda många sjukdomstillstånd. Ryggen kände han av redan i mitten av 90-talet, som en malande värk som kom och gick. Efter diagnosen ett sekel senare kände han inte att han fick någon riktigt bra hjälp inom vården. Däremot mötte han likasinnade via patientföreningen och fick därmed större förståelse för sin sjukdom.

– Nu har jag i princip ingen kontakt med vården kring sjukdomen Bechterews utan

## BIRROS TIPS

### MARCUS TIPS OM DU NYLIGEN FÅTT DIAGNOSEN AS/BECHTEREWS

- Prata med andra likasinnade.
- Sök dig till patientföreningar.
- Ställ frågor.
- Sök information själv.
- Mer information kan du få på [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org) alternativt 08/505 805 00.

### MARCUS TIPS OM DU HAR ALKOHOLPROBLEM

- Gå och lyssna på ett AA möte – ge det en chans.
- Du är inte ensam!
- Prata med andra likasinnade.
- Mer information kan du få på [www.aa.se](http://www.aa.se) alternativt 08/642 26 09.

försöker parera skoven av smärta med hjälp av smärtlindrande medicin. Jobbigast är att lederna svullnar upp och för ett och ett halvt år sedan tog jag mig knappt upp ur sängen. Jag borde nog vara mer aktiv och söka hjälp inom vården igen.

Han har många negativa erfarenheter av vården när den är som sämst, men har tack och lov även varit med om vårdpersonal med förmåga till empati.

– Vikten av empati i vården har jag velat driva och jag har även skrivit en hel del inom området.

Idag lever Marcus ett betydligt sundare liv än tidigare, tänker på vad han äter, joggar några gånger i veckan och funderar på att ta upp styrketräningen på gym igen.

– Jag brukar stöta på Magnus Härenstam som verkar ha samma joggingtur som jag, runt Långholmen. Jag vet inte om han känner igen mig, men han hejar alltid hurtigt.

**Marcus menar att** skrivandet för honom handlar om att andra ska kunna känna igen sig, att skriva om sina egna iakttagelser av omvärlden utifrån sitt perspektiv.

– Självklart är skrivandet för mig även terapeutiskt, menar Marcus.

Det verkar alltså handla mer om ett behov av att sätta fokus på viktiga ämnen från verkligheten, snarare än att göra revolt för att synas. Vi säger hej då och på kvällen när jag med min familj äter renskavsgryta från "Linus matkasse", funderar jag på om även Marcus familj smaskar på detsamma.



**100 mg Q10**  
– med hög upptaglighet

## Det är aldrig för sent att få... MER ENERGI!

Dina energinivåer sjunker med stigande ålder – liksom din förmåga att producera energi. Med coenzym Q10 kan du öka vitalitet, ork och välbefinnande genom att stimulera kroppens naturliga "energifabriker" i cellerna. Q10 gör livet levande.

- Energi produceras inuti cellerna i små bönformade kroppor som kallas mitokondrier. I denna process spelar coenzym Q10 en viktig roll.
- Dina nivåer av coenzym Q10 börjar minska redan i 20-25 års åldern.
- Coenzym Q10 hittar du i vissa sorters föda, och substansen kan också bildas i levern.
- Ett tillskott med Q10 är ett säkert och naturligt sätt att återfå ungdomliga Q10-nivåer.

De flesta vuxna kan dra nytta av ett väldokumenterat kosttillskott med Q10. Särskilt stort behov har du, om du är lite äldre, om du motionerar eller idrottar mycket, om du har ett fysiskt och psykiskt ansträngande arbete och om du äter vissa mediciner (inte minst statiner). Q10-tillskott lämpar sig för alla som behöver en ordentlig energikick.



**Ett naturligt ämne är ett naturligt val.**

Pharma Nord tillhör Europas ledande producenter av läkemedel, naturläkemedel och kosttillskott, som i dag finns att köpa i över 45 länder runt om i världen.

Finns på apotek och i hälsoutikerna.

**Pharma Nord**  
08-36 30 36 • [www.pharmanord.se](http://www.pharmanord.se)



**”Jag har fått tillbaka mitt liv – nu spelar jag golf lika bra som innan.”**

För några år sedan hade Mette svåra smärtor på grund av sin sjukdom.

För **Mette Camp** finns det ett före och efter ett svårt lidande i reumatoid artrit. Ett biologiskt läkemedel gav henne livet tillbaka.  
– Jag har inte ont alls, säger hon.

Text: **LOTTA SKOGLUND** Foto: **DANIEL OHLSSON/TV4**

# METTE'S mirakel

**Ingen som ser Mette Camp** svinga golfklubban på banan eller springa i trappan kan tro att hon för några år sen inte utan stora besvär och svåra smärtor kunde resa sig från en stol, kamma håret eller lyfta en liter mjölk. Mette har diagnosen reumatoid artrit, RA. Sjukdomen

bröt ut på allvar för drygt tio år sen efter en svår influensa. Idag är hon besvärsfri. Vad hände?

– Ett mirakel, säger Mette. Jag har fått tillbaka mitt liv. Golfen är min värdemätare och nu spelar jag lika bra som innan jag blev sjuk. Och jag har inte ont alls. ▶





## ”Eftersom smärtorna aldrig försvann kändes det värre när jag var ledig”

Mirakelmedicinen i Mettes fall är ett biologiskt läkemedel.

Det finns flera olika biologiska läkemedel och alla är dyra. Därför får patienter med reumatiska sjukdomar pröva andra läkemedel till att börja med. Många blir hjälpta av den behandlingen. Inte alla blir heller hjälpta av biologiska läkemedel (se sidorna 52–53).

### RA (LEDGÅNGSREUMATISM)

Reumatoid artrit (RA) är den vanligaste av de inflammatoriska reumatiska sjukdomarna. 75 000 svenskar lider av den kroniska sjukdomen RA och den är tre gånger vanligare bland kvinnor än män. Varje år nysjuknar mellan 1 500 och 2 000 personer. Andra organ än lederna kan drabbas, till exempel lungor, nerver, hjärta och blodkärl. Ju tidigare diagnosen ställs och behandling sätts in, desto bättre resultat för patienterna. Sjukdomsförloppet kan vid en tidig upptäckt hejdas och kanske ibland gå tillbaka.

Källa: Reumatikerförbundet

Läs mer om reumatiska sjukdomar på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

Så här berättar Mette om tiden före och efter det biologiska läkemedlet.

– Jag hade haft lite besvär med smärtor i axlarna tidigare, men inget riktigt allvarligt. Jag fick då diagnosen artros och ordinerades cortisonsprutor och sjukgymnastik.

Det var bra med vattengympa, pilates och promenader och Mette tränar fortfarande regelbundet. Cortisonet gav henne tunn hud och en del andra biverkningar, men det hjälpte mot smärtorna.

**2001 hände något** som fick svåra konsekvenser.

– Jag fick en riktigt svår influensa och efter den blev jag akut jättedålig i lederna. Det sprängvärkte dygnet runt. Det var förfärligt. Jag hade fruktansvärt ont.

– Jag kunde till exempel inte gå nerför en trappa som vanligt, utan tvingades gå baklänges. Att lyfta en liter mjölk kändes som tio kilo, att stapla ur sängen tog lång tid, jag kunde inte sova på grund av smärtorna. Värken tog aldrig slut, aldrig. Och smärtorna var inte nådiga.

Mette är konstnär med teckning som specialitet. Hon har jobbat som tecknare och grafiker på TV 4 i 20 år och slutade vid årsskiftet när hon just fyllt 67. Nu jobbar hon vidare som frilans.

Trots att hon var så dålig och hade så ont sjukskrev hon sig inte en enda dag från jobbet.

Och hon kunde fortsätta teckna trots svår värk i handlederna.

Var det ett utslag av extrem tapperhet som drev henne till jobbet trots smärtorna?

Men nej, så var det inte, berättar Mette.

– Eftersom smärtorna aldrig försvann kändes det faktiskt ännu värre när jag var ledig. Det hjälpte inte att vila. På jobbet blev jag distraherad och engagerad och mådde mycket bättre. Arbetskamraterna var väldigt förstående och gulliga, säger Mette.

**Efter att hon blivit akut** sjuk visade ett RA-prov positivt och hon fick remiss till en reumatolog. Medicinering med Metotrexat och cortison tog sin början, en vanlig standardbehandling. Under två år trappades dosen upp och Mettes smärtor avtog något. Men under de tre första åren var livet ett helvete, säger hon idag.

Hon gick ofta till reumatologen, tog prover var sjätte vecka och trappade upp medicineringen. Efter flera år med standardmedicinering var hennes sänka fortfarande väldigt hög. Smärtorna avtog litet, men hon hade fortsatt väldigt ont och svårt med vardagliga bestyr.

**Efter några år** utan rejäl förbättring föreslog reumatologen att Mette skulle pröva ett biologiskt läkemedel, ett så kallat anti-TNF-läkemedel. I och med den medicinen har Mettes liv förvandlats helt.

Men det tog sin lilla tid, även detta. Mette har bott i Afrika i många år. En person som gjort det löper risk att vara en så kallad latent TBC-bäare. Det betyder att man kan bära på TBC-bakterier utan att veta om det och utan att bli sjuk. En tredjedel av jordens befolkning beräknas göra det. Behandling med anti-TNF-läkemedel kan som biverkan utlösa TBC. Mette fick därför genomgå test och därefter medicinering mot TBC innan hon kunde börja behandlas med Humira i injektionsform.

2008 började hon ta injektionerna. Hon lärde sig efter ett tag att ta sprutorna hemma, en spruta varannan vecka. Hon fortsatte samtidigt ta Metotrexat och cortison.

– 2009, efter ett år, hade jag fortfarande ont. Året därpå 2010 kunde jag spela golf igen, men hade ont. 2011 spelade jag som om jag inte var sjuk alls. Jag hade inte ont och jag var lika bra som innan. ▶



Är din nuvarande psoriasisbehandling.. tidskrävande? frustrerande? besvärlig?

Så behöver det inte vara! Psoriasis finns under huden hitta rätt behandling för dig.



Få mera tid till annat än psoriasis. Besök [www.underdinhud.se](http://www.underdinhud.se)

Staffans väg 2, 192 78 Sollentuna, Tel. +46-8-626 50 00, [jacse@its.jnj.com](mailto:jacse@its.jnj.com)

Janssen-Cilag AB

Janssen



## "Jag vill bli den första i hela världen som blir helt frisk från RA"



Mette är idag tack-sam över att kunna leva ett " normalt " liv igen.

– Nu har jag inte ont någonstans och det är helt fantastiskt, säger Mette.

– Jag är så oändligt tacksam mot min läkare som hjälpt mig med detta. Och jag har lärt mig att vara ödmjuk och uppskatta min kropp på ett annat sätt än tidigare. Nu är jag glad och tack-sam över att kunna göra det som de flesta tycker är självklart och vardagligt. Som att klippa upp ett mjölkpaket, köra bil och gå i trappan.

Hon minskar i långsam takt på Metotrexatmedicinen och har slutat med cortisonsprutorna. Hennes sänka är normal och hon besöker läka-ren bara två gånger om året.

**Mette tycker att** hon måste ta stort eget ansvar för sin hälsa. Hon håller sig vig och rörlig

med motion och hon mediterar. Hon undviker mjölkprodukter och satsar på mycket grönt i ma-ten. Sen dricker hon varje dag sina "gröningar".

– Jag har inte varit förkyld sen jag började med gröningarna för 14 månader sen, säger hon.

**Spenatblad, persilja, romansallad,** lite mango och lime mixas med vatten till en grön shake. Den drycken ersätter frukosten. Mette tror att gröningarna bidrar till att hon känner sig väldigt pigg.

– Jag kunde inte acceptera att jag var kroniskt sjuk när jag fick beskedet för tio år sen och det kan jag inte idag heller. Jag vill bli den första i hela världen som blir helt frisk från RA, skrattar Mette.

### Vad är biologiska läkemedel?

Biologiska läkemedel har sitt ursprung i kroppsegna ämnen – de kan antingen vara riktade emot eller likna dem. På grund av att de är proteiner (äggviteämnen) måste de ges som injektioner eller dropp och finns ännu inte i tablettform.

Olika biologiska läkemedel kan användas vid olika sjuk-domstillstånd. Vid inflammatoriska, reumatiska sjukdo-mar används ofta anti-TNF-preparat (TNF = tumörne-krosfaktor) när äldre traditionell behandling inte ger

tillräckligt bra resultat, men fler biologiska preparat har tillkommit på senare år. Alla dessa hämmar inflam-mationen. Men inte alla som får biologiska läkemedel blir bättre av dem. Det finns också biverkningar. RA, Crohns sjukdom och psoriasis är exempel på sjukdomar som kan behandlas med anti-TNF-preparat. I en annan grupp biologiska läkemedel som används vid andra till-stånd finns insulin, tillväxthormon, könshormoner och kortison.

**MER OM BEHANDLING VID RA** ▶



# Ett rörligare liv



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. Artrox säljs på apotek.

**För mer information om artros, behandling och träning, gå in på [www.Artrox.se](http://www.Artrox.se). Läs bipacksedeln innan användande.**

Artrox® (glukosamin) fi lmdragerade 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](http://www.fass.se). Produktresumén är uppdaterad 2010-07-05. ART110308PSE03

Käkleder

Axlar/Ryggrad

Höftleder

Fingrar

Knäleder

Fötter

Pfizer AB 191 90 Sollentuna  
Tel 08-550 520 00 [www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



Ja tack, jag vill ha anpassade ledövningar framtagna i samarbete med naprapater på [HEMÖVNINGAR.com](http://HEMÖVNINGAR.com)

- Nacke  Knän  Rygg  Axlar  
 Hand och tumme  Höfter  Fot och tå

Namn.....

Adress.....

Postnr.....

Ort.....



Frankeras ej  
Pfizer AB  
betalar portot

**Pfizer AB**  
Att: Maria Bendz

Svarspost  
Kundnummer 203 624 31  
191 90 Sollentuna

Pfizer lagrar och använder de personuppgifter som insamlas från dig. Uppgifterna används för utsändande av information och material till dig i detta ärende, varefter de raderas. Du kan begära information om de personuppgifter som finns registrerade om dig.



# Dramatiska förbättringar för RA-patienter

Lars Kanerud är läkare och specialist i reumatiska sjukdomar. Han har jobbat med detta i mer än 30 år, sedan 1979. Han har sett en dramatisk förändring till det bättre. – Det är oerhört stor skillnad att behandla idag, säger han.

Text: LOTTA SKOGLUND Foto: SHUTTERSTOCK

**Lars Kanerud berättar** om behandlingutvecklingen för RA-patienter:

– Tidigare kunde patienter bli riktigt bra på exempelvis guldinjektioner, men det var sämre odds än med de nyare medicinerna. När Metotrexat började användas i större omfattning på 1990-talet såg vi förbättringar. Med eller utan kortison kunde många RA-drabbade bli väldigt mycket bättre, men långt ifrån alla.

– När så de biologiska läkemedlen i form av anti-TNF-preparat kom kunde ytterligare många patienter bli dramatiskt mycket bättre, säger han.

Lars Kanerud är noga med att framhålla att det för många RA-patienter räcker med de billigare traditionella läkemedlen. Det är när de inte lett till tillräcklig förbättring som man överväger att sätta in de dyra biologiska läkemedlen.

Riktlinjerna för behandling innebär att man i allmänhet börjar med Metotrexat och sen vid behov lägger till antingen två andra traditionella läkemedel eller ett biologiskt läkemedel, oftast ett anti-TNF-preparat.

Det är viktigt att komma ihåg att det finns biverkningar med alla läkeme-

del och man måste välja utifrån varje patients förutsättningar. Till exempel kan den som är infektiöskänslig och skör drabbas av fler och djupare infektioner. Det är viktigt att inte bära på latent TBC-bakterier (se artikeln om Mette Camp på sidorna 56–50.) Det finns också MS-liknande sjukdomar som biverkan.

**Fördelarna med de** biologiska läkemedlen är stora. Nästan alltid används de tillsammans med Metotrexat och ibland kortison. Många patienter kan efter en tid sluta med kortison och kanske trappa ned på Metotrexat, men allt måste ske under noggrann uppföljning och provtagningar.

– En tredjedel av patienterna blir mer eller mindre symtomfria, en tredjedel svarar halvbra och en tredjedel svarar dåligt eller inte alls, sammanfattar Lars Kanerud.

På listan över nackdelar med biologiska läkemedel står dels priset, dels att de måste tas som injektioner eller dropp. Det är besvärligt när man ska resa bort och måste ha sprutorna med sig i en kylväska eller planera för kliniker som kan ge dropp under resan.

## FRAMTIDEN

**För framtiden hoppas Lars Kanerud att...**

... **det kommer fler** och ännu bättre biologiska läkemedel och att vi lär oss att tidigt se vilket preparat som passar just för den enskilda patienten.

... **att man ska kunna** ställa diagnosen tidigare och att effektiva mediciner kan sättas in tidigare i sjukdomsförloppet. Kanske kan man då vända på förloppet.

... **det kommer tabletter** som gör det lättare för patienterna än dagens dropp och sprutor.

... **vi ska lyckas reda ut** orsakerna till RA. Vi vet att det är många faktorer inblandade, men vi känner inte till alla. Ofta finns en ärftlig faktor och sjukdomen drabbar personer med vissa vävnadstyper. Vi vet att rökning är en riskfaktor för att sjukdomen ska bryta ut. Men inget av detta ger oss hela svaret.

## Dyr **behandling** & samhällsekonomi

De reumatiska sjukdomarna kostar varje år skattebetalarna 36 miljarder kronor. Bara fem av dess miljarder går till vård, behandling, mediciner och rehabilitering. Resten går till sjukskrivning och förtidspensionering.

Behandling med biologiska läkemedel kostar i genomsnitt cirka 140 000 kronor per år och person. Behandling med enbart traditionella läkemedel kostar bara ett par tusenlappar per år. Därför är vissa landsting mycket återhållsamma med att låta läkarna skriva ut de biologiska läkemedlen, trots deras ofta goda resultat.

I vissa landsting har man lagt ut kostnadsansvaret på de enskilda klinikerna. Därifrån har kommit larm om personalnedskärningar för att bekosta de biologiska läkemedlen. Men hur klokt är det att kortsiktigt spara in på denna behandling? Inte särskilt klokt alls, varken ur individens eller samhällets synpunkt. Tvärtom är det dumt att resonera så kortsiktigt.

Reumatikerförbundet har räknat fram samhällets ekonomiska kostnader för olika patienter. Över en 25-årsperiod med den kroniska sjukdomen RA (reumatisk artrit) tjänar samhället cirka en miljon på att låta patienten få den dyrbara behandlingen samtidigt som han är sjukskriven på 25 procent. Detta vid en lön på 24 000 kronor i månaden. Individens jobbar och betalar skatt och får ett bättre liv och mår bättre med både jobb och en så bra behandling som möjligt.

En person som är heltidssjukskriven eller förtidspensionerad och inte får den dyrbara behandlingen kostar istället samhället stora summor och får ett större lidande.

Källa: "Svart på vitt" från Reumatikerförbundet.

## Olika i olika landsting

Nyligen kom rapporten Öppna jämförelser av hälso- och sjukvårdens kvalitet och effektivitet — Jämförelser mellan landsting 2011. Rapporten kommer från SKL (Sveriges kommuner och landsting) och Socialstyrelsen.

I den ser vi tydligt stora skillnader när det gäller användningen av de biologiska läkemedlen. I topp ligger Gotland, Stockholm, Västmanland och Skåne med dubbelt så många behandlade som bottenplacerarna Norrbotten och Östergötland. De bästa landstingen behandlar nära 28 procent medan de sämsta ligger på cirka 13 procent. Enligt rapporten finns "en klar förbättring i sjukdomsaktivitet vid första insättandet av biologisk behandling." I genomsnitt behandlas 20 procent av alla RA-sjuka i landet med biologiska läkemedel, något fler kvinnor än män.

Snabb lindring av ögonbesvär vid pollenallergi



Snabb och effektiv symtomlindring

- Effekt inom 15 minuter\*

Enkel dosering

- Doseras 2 gånger per dag

Lecrolyn är ett receptfritt läkemedel som kan köpas på apotek. Läs mer i bipacksedeln.

**Lecrolyn® ögondroppar (natriumkromoglikat 40 mg/ml)**; Är ett receptfritt läkemedel. Indikation: Allergisk konjunktivit. Dosering: Normaldos för vuxna och barn är 1-2 droppar i vardera ögat 2 gånger dagligen. Varningar och försiktighet: Droppflaskan innehåller konserveringsmedel och bör ej ges till patienter med mjuka kontaktlinser. Förpackningar & förmån: 5 ml droppflaska F, 60X0,25 ml endosbehållare F, 20X0,25 ml endosbehållare EF. För pris & ytterligare information: se [www.fass.se](http://www.fass.se) samt [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se). Datum för övervakning av SPC: 090416. \*Montan P, et al. Allergy 1994;49:673-40.

**Santen** [www.santen.se](http://www.santen.se)



Det finns många träningsböcker på marknaden och "Träna och maxa din förbränning" (Bokförlaget Semic) är en ny bok som riktar sig till alla. För att maximera den nytta du kan få av boken ingår både stegräknare och BMI-måttband, så att du kan hålla koll på dina framsteg. Tanken är att motivera, inspirera och hjälpa dig att komma igång. Här presenterar vi några av övningarna från boken. Det kallas "Seniorprogram", men alla kan göra dessa och fokus ligger på övningar som du kan ha nytta av i din vardag.

Text: ANDERS ÅKER

# Ny träningsbok

# som passar alla

## UTLOTTNING!

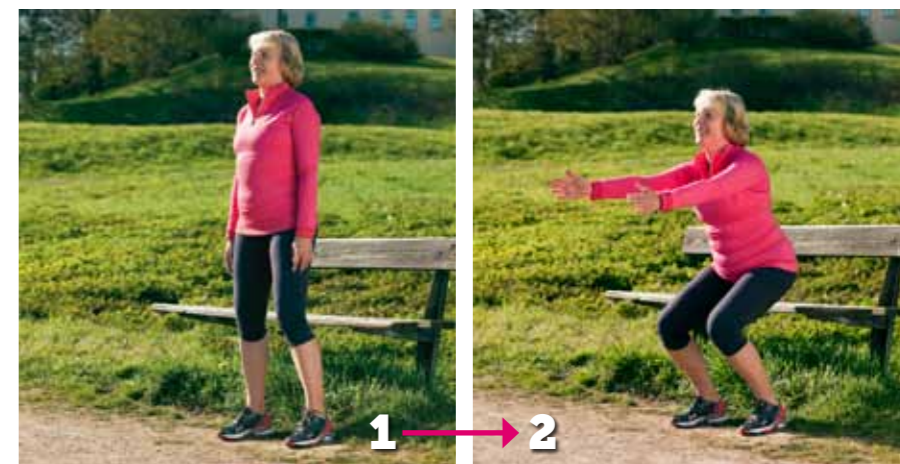
Vi lottar ut tre böcker till de som skickar in de intressantaste insändarna om hälsa och välmående till [pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com) eller skriv till redaktionen.



## Knäböj med bänkstöd

Säll dig intill sätet på en bänk eller motsvarande. Fötterna ska vara en axelbredd isär med tårna något vinklade utåt. Gör sedan en knäböjning, så djupt att du nästan nuddar bänken, vänd sedan tillbaka till den stående positionen. Tänk på att hålla överkroppen rak samt dina knän i linje med fötternas riktning.

**Tränade muskler:** Säte, lår



## Step-up

Ställ dig strax framför en bänk eller liknande. Sätt upp ena foten på bänken och låt sedan detta ben leda genom att pressa dig uppåt tills du står med rakt ben på bänken, i samma rörelse tar du med dig det andra benet och avslutar med ett knälyft. Tyngdpunkten ska hela tiden ligga på det ledande benet, gå sedan långsamt tillbaka ned. Byt ledande ben mellan varje repetition. Se till att knä och tå pekar i samma riktning under hela övningen. **Tränade muskler:** Säte, lår



## Tåhävning

Ställ dig med fötterna axelbrett isär och tårna pekande rakt fram. Lyft sedan hälarna och pressa dig upp på tå. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan utföras med eller utan balansstöd. Övningen kan med fördel genomföras med ena foten placerad på något högre, vilket ger möjlighet till ett ökat rörelseomfång. För ökad belastning, jobba med ett ben åt gången.

**Tränade muskler:** vader



## Situp

Lägg dig på rygg med händerna i kors över bröstet, böjda knän och fotsulorna mot underlaget. Lyft överkroppen genom att först rulla upp och sedan fälla höften. Gå så långt upp i rörelsen att du hela tiden har ett motstånd att arbeta mot. Vänd sedan tillbaka strax innan du når underlaget.

**Tränade muskler:** mage, höft



## HJÄLP VID IRRITATION I ÖRONEN

Otoclean är ett öronrengöringsmedel till din hund eller katt. Det används om djuret har tillfällig klåda och irritation i öronen, på grund av mycket vax eller en lättare inflammation. Det kan även användas som komplement till medicinsk behandling vid öroninflammation, fråga din veterinär om råd! Samtidigt som läkemedlet behandlar, mjukgör och rengör det också ditt husdjurs öron. Otoclean hittar du bland annat på välsorterade Apotek.



## Var femte hund drabbas av artros

Minst var femte hund drabbas av artros. Det är vanligare hos stora hundar men skiljer sig även mellan olika raser. Ett vanligt tecken på artros är minskad rörlighet – något som ofta du som ägare kan se tidigt!

Att hunden inte är lika rörlig som när den var ung kan vara dels en naturlig utveckling men även artros. Kombinerat med minskad rörlighet kan det vara ett tecken på artros. Även att hunden haltar, inte orkar gå i trappor eller har svårt att resa sig är vanliga symtom. Sjukdomen är dels ärftlig men, precis som för människor, kan yttre faktorer som övervikt, felaktig kost eller brist på motion öka risken för artros. Det är inte heller helt ovanligt att artros uppstår på grund av ledproblem eller så kallad åldersslitage. Ofta uppfattar hunden artros som mycket smärtsamt och därför är det viktigt att hitta en bra form av behandling, bland annat med medicin och fysioterapi. Om du misstänker att din hund har artros, ta kontakt med veterinären

**Fakta:** Artros bryter ner brosket i lederna, orsakar stelhet samt smärta. Hundar får vanligtvis artros i medelåldern.



## Fästingar

När temperaturen ligger runt fyra till fem grader då börjar fästingen vakna till liv. Därför är det bra att förbereda såväl sig själv som sitt husdjur på årets fästingsäsong.

Att kontrollera sitt husdjur kan vara nog så viktigt då fästingen kan följa med in och hamna på dig själv. Hör med din veterinär, be om råd på välsorterade apotek och djurfackhandel för bästa sätt att förebygga att fästingen sätter sig på ditt djur.

**Tips!** Se till att ha en fästingplockare hemma, dessa finns i olika varianter. En fästingplockare är många gånger mer effektiv än en pincett eller när man tar bort den med hjälp av fingrarna. Fästingplockaren hjälper dig att få med hela fästingen så att ingen del blir kvar på ditt djur.

Rör ni er i områden med mycket fästingar, kontrollera dagligen djuret från nos till svans. Det gäller såväl hundar och katter som hästar, kaniner och andra djur som får vara ute i gräset. Gå då gärna igenom med såväl veterinär som läkare vilka åtgärder du bör ta för att skydda såväl dig själv som ditt husdjur.



## ZOONOSER

En vanlig förkylning eller vinterkräksjukan kan inte smitta ditt husdjur. Däremot finns det sjukdomar som kan smitta mellan människor och djur, de kallas för zoonoser. En av de mest vanliga zoonoserna är salmonella som överförs från djur till människor via livsmedel. En annan välkänd zoonos är "svininfluensan", H1N1.

Exempel på smittor som kan överföras från människa till djur är tuberkulos och multiresistenta stafylokocker (MRSA). Det finns en allmän uppfattning att exempelvis magsjukdomar och olika former av förkylningstillstånd skulle kunna drabba även ditt husdjur. Detta stämmer alltså inte. Det är ett mycket begränsat antal sjukdomar som du som människa kan ge ditt husdjur. Med det inte sagt att ditt djur inte kan drabbas av liknande sjukdomar – din hund kan till exempel bli förkyld på vintern eller drabbas av magsjuka.

Det viktigaste är att du kontrollerar allmäntillståndet hos ditt husdjur. Avviker detta på sådant sätt att du blir orolig, hör med din veterinär som kan råda dig vidare.

Källa: Statens Veterinärmedicinska Anstalt





# När hjärtat sviktar

Hjärtsvikt är vanligt i befolkningen och man kan räkna med att cirka tre procent, det vill säga runt 300 000 svenskar, har hjärtsvikt. Förekomsten ökar med stigande ålder och män insjuknar cirka tio år tidigare än kvinnor. Det är ett allvarligt tillstånd med en dödlighet på cirka 45 procent, över fem år. Man glömmer gärna att prognosen för patienter med hjärtsvikt är sämre än för många cancersjukdomar och risken att avlida ökar mer än trefaldigt med hjärtsvikt. Hjärtsvikt kan oftast inte botas, men idag finns diagnostiska metoder och modern medicinsk behandling som förbättrar tillståndet, höjer livskvaliteten och förlänger livet.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM



Läs mer om  
hjärtat på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**Hjärtsvikt beror på** att hjärtat inte kan pumpa ut tillräckligt med blod till kroppens alla organ eller till kroppens behov. För att sätta diagnosen krävs att man har typiska symtom för hjärtsvikt, objektiva tecken på nedsatt hjärtfunktion och om fortfarande oklart så skall given behandling ge typisk förbättring. Hjärtsvikt är en komplicerad sjukdom som beror på att samspelet mellan hjärtmuskel och resten av kroppen inte fungerar och detta ger då upphov till en aktivering av olika hormonella system. Det blir störningar i vänsterkammarens funktion.

I upp till 80 procent av fallen är grundorsaken ischemisk (aterosklerotisk) hjärtsjukdom, det vill säga dålig

blodförsörjning till hjärtmuskeln genom kranskärlen (angina pectoris, hjärtinfarkt) och/eller för högt blodtryck. Andra orsaker är olika typer av fel på hjärtklaffarna som aortaklaffel, mitralisklaffel (kan för båda dessa vara både stenos och insufficiens - läckage genom klaffen). Kardiomyopati (hjärtmuskelsjukdom) och myokardit (inflammation i hjärtmuskeln) är andra orsaker till hjärtsvikt. Diabetes och amyloidos kan liksom lungsjukdom med för högt blodtryck i lungcirkulationen vara andra orsaker. Man skall också komma ihåg förmaksflimmer som en orsak till hjärtsvikt.

**De vanligaste tidiga** besvären är andfåddhet vid ansträngning, begränsningar i fysisk arbetsförmåga och trötthet. Ödem perifert, det vill säga svullnad på grund av sjuklig ansamling av vätska i vävnaderna framkommer på fötterna och underbenen på dagtid, som försvinner eller minskar nattetid och då i stället ger nattlig andfåddhet eftersom vätskan då har en tendens att flyttas till lungsäckarna. Så är alltså också nattlig andfåddhet ett tidigt symtom. Många patienter uppfattar viktuppgång som det första oroande tecknet.

**Det finns** inget typiskt symtom för hjärtsvikt och symtomen kan komma akut eller mer smygande. Det grundläggande felet som ger symtom är förhöjt ventryck. Detta leder till andfåddhet vid ansträngning och sen i vila, torrhosta, andfåddhet i planläge (orthopné), hjärtastma med lungödemliknande attacker och/eller bronkitsymtom. Det noteras ofta kall fuktig hud på bålén

och benen och blåaktig färgton på läppar och kroppen. Det är viktigt att känna igen aortastenosen om det finns, då det kan korrigeras kirurgiskt. Andfåddhet, trötthet och perifera ödem kan sägas vara kardinaltecken.

**För att säkra** diagnosen krävs:

1. Symtom på hjärtsvikt (i vila eller under arbete).
2. Objektiva tecken på systolisk

## FAKTA

### Hur fungerar hjärtat?

Hjärtat har fyra hålrum som består av två förmak och två kamrar. Höger förmak tar emot blod från kroppen genom övre och nedre hålvenen. Mellan hjärtats förmak och kamrar finns klaffar som öppnas och sluts i takt med hjärtats sammandragningar. Från höger förmak kommer blodet ner i höger kammare som sedan pumpar blodet till lungorna för syresättning. Från lungorna återvänder blodet till vänster förmak och vidare till vänster kammare. Därifrån pumpas det syresatta blodet ut i kroppen via stora kroppspulsådern, aorta. Där blodet lämnar hjärtats kamrar finns också klaffar för att förhindra att blodet rinner tillbaka.

Källa: Hjärt-lungfonden

Foto: SHUTTERSTOCK

hjärt-dysfunktion och/eller diastolisk (i vila).

3. Klinisk förbättring efter behandling av hjärtsvikt (i de fall diagnosen är osäker).

De två första kriterierna skall alltid vara uppfyllda. Diagnosen omfattar analys av blodprover, EKG (elektrokardiogram), arbets-EKG, Doppler-ekokardiografi, röntgen av hjärta/lungor och kan kompletteras med långtids-EKG och även andra speciella undersökningar, som hjärtkateterisering och kärlröntgen (angiografi). Det är inte alltid en lätt diagnos att ställa, då symtomen är ganska ospecifika var för sig och kan uppkomma vid en mängd olika tillstånd. Den i särklass vanligaste anledningen till bensvullnad torde vara åderbräck för att ta ett exempel.

**Den "icke-farmakologiska"**

behandlingen vid hjärtsvikt är väl så viktig som annan behandling och består av: ▶



- fysisk aktivitet tre till fem gånger per vecka i 30-40 minuter (efter arbetsprovsbedömning).
  - inget extra salt på maten, det vill säga endast cirka tre gram salt per dag, vilket är ungefär en halv tesked salt.
  - väga sig varje morgon utan kläder och efter toalettbesök (vikten får inte öka mer än ett kilo på två dagar eller två kilo på en vecka – kontakta behandlande läkare eller följ råd om tillfällig ökning av vätskedrivande).
  - vätskeintag på en och en halv till två liter per dag.
  - högst ett glas vin om dagen eller motsvarande.
  - sluta röka.
  - influensa- och pneumokockvaccinering.
- Dessutom:
- ät gärna fisk några gånger i veckan och ett halvt kilo grönsaker och frukt dagligen.
  - undvik skadlig stress.

**Eftersom det finns** många orsaker till hjärtsvikt så blir behandlingen förstas ganska individuell och beror på faktorer som njurfunktion, samtidig diabetes eller annan sjukdom, samt

## Ordlista

**Amyloidos** beror på att vissa äggviteämnen kan binda sig till varandra på ett mycket specifikt sätt och fastna i vissa organ som nerver, hjärtmuskel och hjärna. Mest känd är Alzheimers sjukdom.

**Ejektionsfraktion** är ett mått som anger hur många procent av blod pumpas ut i en kammar i hjärtat med varje taktslag.

**Högt venttryck** - mer blod stannar då kvar i kapillärerna och kapillärtrycket stiger; till exempel vid åderbräck.

**Ischemisk** - att en vävnads blodförsörjning inte räcker för dess behov.

**Stenos** - förträngning.

inte minst graden av hjärtsvikt, som klassificeras enligt en så kallad NYHA (New York Heart Association) skala i I-IV.

Grundbehandlingen är vätskedrivande tabletter av en typ som kallas loop-diuretika (diures=urinproduktion), exempelvis furosemid. Vätskedrivande tabletter är bra för att ta bort symtom men har ingen effekt på längre överlevnad. Om hjärtats förmåga att pumpa ut blod är nedsatt till mindre än 30 procent (ejektionsfraktionen), så brukar man lägga till så kallade aldosteronantagonister, spironolakton. Nästa tillägg i medicineringen är så kallade beta-blockerare (metoprolol är vanligast) och ACE (angiotensin-converting enzyme hämmare). De generiska namnen slutar på -pril och preparatnamnen varierar mycket. Om man nu inte tål ACEI tabletter så får man gå över på ARB, det vill säga angiotensin receptor blockerare, där generikanamnen slutar på -artan. Både beta-blockerare och ACE-hämmare har vetenskapligt väl dokumenterad förbättrande effekt på livslängden och insjuknandegraden.

**Utbildningen av patienten** är mycket viktig så att patienten förstår tillståndet och kan reagera på avvikelser. Alla som

har nedsatt ejektionsfraktion skall ha den högsta tolerabla dosen av beta-blockerare och ACE-hämmare (eller då möjligen ARB). När hjärtsvikten är under kontroll ökas beta-blockaden upp gradvis i två eller fyra veckors intervaller. ACE-hämmare dosen kan ökas varje till varannan vecka. För att få bästa effekten av dessa två läkemedel kan vätskedrivande dosen minskas, liksom eventuellt andra medel mot högt blodtryck. Om patienten fortfarande har symtom på hjärtsvikt med beta-blockad och ACE-hämmar-behandling så lägger man till spironolakton (eventuellt digitalis), det vill säga vätskedrivande. Det är viktigt att det finns en fortlöpande kommunikation mellan patient och ansvarig läkare. På de flesta sjukhus finns en särskild hjärtsviktsmottagning där även specialutbildad hjärtsviktsjuksköterska finns tillgänglig.

**Förmaksflimmer (FF)** är en vanlig orsak till hjärtsvikt men har också en mycket stor betydelse för risken att insjukna i stroke. För hjärtsviktbehandling är det mer angeläget att försöka reglera hjärtrytmen. Förmaksflimmer har

### Tecken på hjärtinsufficiens

- Andfåddhet vid ansträngning.
- Biljud när man lyssnar över lungorna.
- Perifera ödem.
- Begränsning av fysisk aktivitet.
- Ökat fyllnadstryck i vena jugularis (på halsen).
- Andfåddhet vid planläge.

emellertid fått mycket stor aktualitet på grund av att det har kommit en ny behandlingsmetod. Syftet med denna behandling är att undvika risken för blodproppar, mest till hjärnan (stroke). Tidigare har FF mestadels behandlats med Waran (som motverkar blodets förmåga att koagulera). Idag tar cirka 180-200 000 svenskar Waran och cirka 30 procent är äldre än 80 år. Nackdelen med behandlingen med Waran är att det finns en risk för blödning, både mindre allvarliga och allvarliga till livshotande, samt att det kräver en regelbunden uppföljning med blodprover. Det har nu kommit en ny tablett som har

lika klinisk effekt och biverkningsrisker (blödningar), men som gör att man slipper de regelbundna blodprovskontrollerna, med eller utan dosjusteringar som följd. I internationella jämförande studier är Sverige bäst i världen på Waran behandling och att hålla patienter på terapeutiskt rätt nivå. Ett problem med de nya tabletterna, Pradaxa (dabigatran), Xarelto (rivaroxaban) och Eliquis (apixaban), är att om man råkar ut för en blödning så kan den inte motverkas (vilket är lätt vid Waranbehandling). De nya tabletterna är avsevärt dyrare och det är inte alldeles självklart att fördelarna överväger, så vilken sorts behandling man skall välja (beroende på andra samtidiga sjukdomar och njur- och leverfunktion) skall diskuteras ingående med behandlande läkare.

#### REFERENSER:

1. Gruszczynski AB med flera. Targeting success in heart failure. Canadian Family Physician 2010; 56, 1313-16.
2. Läkeemedelsboken 2011-2012, Läkeemedelsverket, Uppsala. www.lakemedelsboken.se
3. Devroey D et al. Signs for early diagnosis of heart failure in primary health care. Vascular Health and risk management 2011; 7; 591-96.
4. Internmedicin, Liber AB 2010.

Livstilsfaktorer kan påverka riskerna att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Därför är det viktigt att röra på sig varje dag, äta balanserat, sluta röka om man röker och minska ner på sin stress.





## Ung & smart

Ny lärostil från Indien hjälper nu även barn i Sverige att nå sin fulla potential. Genom att motivera, involvera eleven i inlärningsprocessen och fokusera på barnens kompetenser bygger man upp självförtroendet. Fokus ligger på att utveckla barnets matematiska förmåga med hjälp av exempelvis abacus – föregångaren till kalkylatorn, men man jobbar även med rollerkar för att lyfta "livskunskapen". Läs mer på [www.ungochsmart.se](http://www.ungochsmart.se)

### IQ FÖRÄNDRAS UNDER UNGDOMEN

Intelligenskvoten hos en människa kan förändras under ungdomsåren. En studie beskriven i Läkartidningen, visar att intelligenskvoten både kan öka och minska med upp till 20 procent. Med andra ord ska vi inte vara för snabba med att bedöma om någon är begåvad eller obegåvad.



### BERÖM DITT BARN PÅ RÄTT SÄTT



Det är inget fel med att berömma barn, när man exempelvis uppriktigt anser att deras prestation är bra eller extraordinär, eller den 13-årige sonen som har lagt ner tre timmar på att hitta den riktiga out-fiten för ett speciellt tillfälle. När människor oavsett ålder har låg självtillit på ett eller flera områden har de användning för stöttande feedback i form av sakligt beröm och kritik – också från föräldrarna. Ofta så är det så i förhållandet mellan föräldrar och barn, att beröm blir föräldrarnas lite stereotypiska uttryck för kärlek, men beröm är inte kärlek.

Jesper Juul

### SJUKHUS-RÄDSLOR HOS BARN

Att opereras kan vara skrämmande för ett barn. Men med teckningar, kontinuitet och en dialog som utgår från barnets språk kan stressen och rädslan minska – liksom användningen av smärtstillande medel efter operation. Det visar forskning vid Sahlgrenska akademien.



### BARNASTMA OCH ADHD

Barn med astma i åldern sju till nio år hade nästan dubbelt så hög risk för adhd i tidiga tonåren, som barn utan astma, visar en studie från Karolinska institutet.



Foto: SHUTTERSTOCK

## Svårt att hantera tonårsproblem

Forskning vid Örebro universitet visar att föräldrar verkar ha svårt att hantera problem som uppstår i tonåren.

En känsla av maktlöshet gör att föräldrar ofta reagerar på ett sätt som får negativa konsekvenser i stället för att genom stöd, värme

och uppmärksamhet försöka påverka barnens beteende. Föräldrar behöver få hjälp att lära sig strategier för att bryta mönstren och i stället få energi och möjlighet att hantera problemen på ett positivt sätt. Det är viktigt att yrkesverksamma som kommer i kontakt med föräldrar hjälper dem att inte skuldbelägga sig själva eller

sina barn. Det är viktigt att behandla sitt barn med respekt men samtidigt visa att man vill förändra för att man bryr sig. I vissa lägen kan nyckeln vara att som förälder be om hjälp. Det kan vara värdefullt att få prata med någon professionell som kan hjälpa till att hitta vägar ut och vara ett stöd i en trasslig vardag.



## Annorlunda sport bra för tjocka barn

Det krävs engagemang och empati för att få tjocka barn att röra på sig, enligt forskning beskriven i Dagens Medicin. Att delta i skolidrotten är påfrestande för vissa barn med fetma. Aktiviteter där man inte tävlar lika tydligt mot andra kan vara positivt för dessa barn; såsom karate, judo, amerikansk fotboll, gymnastik och simning.

### EMALJ-STÖRNINGAR HOS BARN

Barn som ammas i över sex månader utan att få välling eller bröstmjölk ersättning har fem gånger ökad risk att utveckla en emaljstörning (vitbruna fläckar på tänderna som bland annat kan ge ökad kariesförekomst) på sina sexårständer. Det visar forskning vid Sahlgrenska akademien.



Om du efter frekvent bad och dykning får problem med klåda och irritation i örat kan det vara hörselgångsinflammation – extern otit. Detta är en ofarlig, men ofta besvärlig sjukdom i yttre hörselgången. Det finns hjälp att få och förebyggande alternativ.

Text: PERNILLA BLOOM

# KLIANDE ÖRON

## kan vara extern otit

Att bada och snorkla tycker många är kul. Om öronen börjar att klika kan det dock vara hörselgångsinflammation.

### TIPS & RÅD

**Tips & Råd för att förebygga och lindra begynnande hörselgångsinflammation:**

- Peta inte i örat.
- Inget vatten i örat (använd öronproppar/fetvadd).
- Undvik tvål och schampo.
- Använd örondroppar efter behov (i första hand örondroppar utan antibiotika).
- Undvik vaxproppar.
- Vid uttalade besvär, ömhet kring och i örat samt hörselnedsättning, ska läkare konsulteras.

**Kliande hörselgångar** som övergår till värk och vätska från örat är ett gissel för många människor, inte minst simmare och dykare. Det kallas därför ibland "simmaröra", men heter egentligen extern otit och är en inflammation i den yttre hörselgången – hörselgångsinflammation/eksem. Den förekommer både hos barn och vuxna och är vanligast under badsäsongen. Orsaken är att vatten och fukt stör örats naturligt sura miljö och produktion av öronvax, med dess skyddande egenskaper. Detta ger då en bra grogrund för tillväxt av bakterier och svamp. Även överdriven duschning med tvål och schampo, öronpetning och eksem, kan orsaka inflammation i

hörselgången. Smärta i örat kan vara enda tecknet, men andra symtom är klåda, irritation, värk, svullnad och hörselnedsättning. Det gör ont när man trycker på den lilla hudfliken, tragus, utanför hörselgången. Ibland kommer det också vätska från örat. Vid uttalade besvär, ömhet kring och i örat samt hörselnedsättning ska läkare konsulteras.

**Den viktigaste** behandlingen vid extern otit är att läkaren rengör hörselgången med öronsug eller försiktig renspolning. Patienten får information om att inte peta i öronen och att tillämpa vattenkarens. Man rekommenderar fetvadd vid dusch under åtminstone

två månader. Örat får inte vara tilltäppt och använd därför eventuell hörapparat så lite som möjligt. På recept får man kortisondroppar som i vissa fall även innehåller antibiotika. Dessa preparat ges vanligtvis inte förebyggande. Nu finns även Otinova® som verkar lokalt bakteriedödande och även har en uttorkande och avsvällande effekt, men utan antibiotika och kortison. Detta kan användas förebyggande i samband med perioder av frekvent kontakt med vatten och/eller fuktig miljö, men även som behandling. Otinova har en pump på flaskan som ger en aerosol (dimma) av medicinen, vilket kan göra det lättare att få in medlet i hörselgången i lagom mängd.



De röda markeringarna visar var TBE-smitta skett. Om man bor eller vistas i dessa områden bör man överväga att vaccinera sig, menar Rolf Gustafson, docent och medicinsk ansvarig på Baxter Medical AB. Det var rekordmånga som insjuknade i TBE förra året.

Antal registrerade TBE-fall i Sverige ökar. Under 2011 drabbades 285 svenskar av den allvarliga fästingburna hjärninflammationen som smittar genom fästingbett. Vi har träffat Mats Lefvert som berättar hur TBE drastiskt förändrade hans liv.

Text: ANDERS ÅKER

# "Fästingbittet förändrade mitt liv"

– Jag vill att folk förstår allvaret, för vem som helst kan drabbas av TBE, säger Mats. Att vara uppmärksam och att vaccinera sig är två relativt enkla sätt att skydda sig.

Sommaren 2002 befann sig dåvarande butikschefen och inköparen Mats Lefvert i skärgården. Plötsligt och oväntat blev han sjuk med feber och yrsel men framförallt en fruktansvärd huvudvärk.

– Jag förstod tidigt att det var allvarligt och åkte in akut direkt. Det var ångestladdat innan man visste vad det var, tankarna om allt från cancer till, ja vad som helst, gick genom huvudet, säger Mats.

På Södersjukhuset i Stockholm var man snabba med att konstatera att Mats hade drabbats av TBE (tick borne encephalitis). TBE smittar genom fästingbett och just skärgården är ett område som är känt för att vara fästingtätt.

– Sjukdomsförloppet går i cykler. Först är man väldigt dålig, sen blir man faktiskt bättre. För en del är det bra så men för mig blev det bara värre, berättar Mats.

Efter några dagar kände han sig

bättre och fick åka hem. Men kort därefter insjuknade Mats igen och låg den här gången över en vecka på sjukhus.

– Efter att jag kom hem från sjukhuset tog det flera veckor innan jag kunde komma ur sängen. Yrseln påverkade mig, jag var tvungen att hålla i mig och stötta mig mot väggar. På sjukhuset sa de att jag förmodligen skulle må bättre vid nyår.

För Mats stod det dock snart klart att tillfrisknandet skulle ta längre tid än så. Först efter ett års sjukskrivning började han arbetsträna för att komma tillbaka men än i dag, tio år senare, plågas han av bland annat huvudvärk och fysisk och psykisk trötthet till följd av TBE. Symtom som påverkar vardagen.

– Det tar längre tid för mig att komma igång på morgonen och återhämta mig. Ibland utsätter jag mig för situationer jag vet är jobbiga. Men man kan inte sluta leva och då får jag ta konsekvenserna.

Han har inte längre kvar sitt gamla jobb inom detaljhandeln utan studerar till att bli yrkesfotograf, ett intresse som har vuxit fram. Han ställer bland

annat ut fotografier på Liljevalchs vårsalong i år.

**Med sin berättelse** vill Mats båda varna och informera andra om riskerna med TBE. Han tycker kostnaden för vaccination idag är alldeles för hög. Om man räknar på vaccination för en familj på fyra personer kan det bli dyrt med vaccinering. Därför är hans önskan att man subventionerar fästingvaccin.

– Det vore bra om man åtminstone kunde subventionera för folk som bor i erkänt fästingtäta områden.

Själv har han sett till att hela familjen nu har fått de nödvändiga doserna vaccin för att skydda sig mot TBE.

– Mitt tips till andra är att ta TBE på allvar, att skydda sig och vaccinera sig. Det kan jag säga att du ska göra, med facit i hand.

TBE-vaccination består av tre doser där man måste ta alla tre för att få skydd. Därefter ska man fylla på sin vaccinering var tredje till femte år. Statistik utomlands har visat att vaccination minskar antalet TBE-fall.

– Om fler vaccinerar sig och vet mer om TBE och fästingar kan vi förhoppningsvis minska antalet fall av TBE, säger Mats.

Källa SMI







## Nyhet om kondition och hälsa

**Titel:** Född till rörelse

**Författare:** Björn Ekblom, Örjan Ekblom & Per Olof Åstrand

**Bokförlag:** SISU Idrottsböcker

**ISBN:** 9789186323202

### Utlottning!

Vi lottar ut tio böcker, så skicka in ditt bästa "träningsminne" eller tips du vill dela med dig av, till [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) eller till redaktionen, senast den 2 april.



Att sitta still i flera timmar utgör en risk för utveckling av hjärt- och kärlsjukdom, cancer och annan ohälsa, trots att man kanske motionerar ett par gånger i veckan. Detta beror på att om inte musklerna får arbeta regelbundet, om än mycket lite, så påverkas viktiga processer i kroppen. Det räcker att regelbundet resa sig och gå en liten bit för att undvika de negativa effekterna. I boken "Född till rörelse" kan du läsa om faktorer som har betydelse för vår kondition och hälsa. Varför är det

så viktigt att vi rör på oss? Hur kan man motverka eller mildra effekten av vissa sjukdomar? Här finns även tips och råd för hur en effektiv träning kan läggas upp.

#### 6 positiva effekter av regelbunden aktivitet

- Ökning av maximal syreupptagning, vilket underlättar hjärtats arbete.
- Sänkt vilopuls.
- Sänkt blodtryck (om trycket är förhöjt).
- Ökad uthållighet.
- Motverkar urkalkning av skelettet (osteoporos).
- Minskad risk för en rad sjukdomar.

#### Kom ihåg!

- Rör på dig! Helst dagligen och minst 30 minuter varje dag. Även promenaden eller cykelturen till affären, till och från jobbet, lek med barn och barnbarn räknas!
- Motionera i lågt tempo de första gångerna – stegra sedan tempot långsamt.
- Glöm då och då bort att det finns hiss, rulltrappor, buss och bil.
- Undvik långvarigt sittande. Res på dig minst ett par gånger i timmen och gå några steg.
- Gör några rörelser med armarna över huvudet och böj/sträck på ryggen varje dag.

**Martina Bergkvist**, Bagarmossen  
**Susanne Eriksson**, Uppsala

**Vinnare av boken "Matglädje hela livet":**  
**Christer & Marie-Louise Roos**, Vintrosa

# Snabbt om sociala medier

**Sveriges största väntrumstidning** finns även på nätet. Du kanske har besökt [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) någon gång? Laddat hem en broschyr, läst någon intressant artikel, skrivit ut ett gott middagsrecept eller frågat någon av våra duktiga experter om något du undrar över. Nu finns DOKTORN.com även på Facebook och Twitter. Där kan du se våra uppdateringar direkt, skriva kommentarer till oss och få tips om senaste nytt – när det händer, där det händer!  
Gå in på [facebook.com/doktornpunktcom](https://facebook.com/doktornpunktcom) eller besök [twitter.com/doktornpunktcom](https://twitter.com/doktornpunktcom) för vårt Twitter-konto.



**Vad är Twitter?** Twitter startade 2006 och är en så kallad mikroblogg. Med små meddelanden, max 140 tecken, kan du dela dina tankar med omvärlden. Twitter är en snabb kanal där man till exempel kan följa aktuella händelser som jordbävningen i Japan direkt. Många kändisar använder också Twitter och man kan ofta titta på andras uppdateringar utan att behöva bli medlem.



**Vad är Facebook?** Förmodligen den mest kända formen av sociala medier är Facebook som startades 2004 av Mark Zuckerberg. Du kan träffa gamla vänner, knyta nya kontakter, se bilder, berätta om vad som händer i tillvaron och ansluta dig till olika nätverk som kan handla om allt från nytta till nöje.



# Däppt i Däsan?



Vinn en resa till fjällen!  
Titta på [www.miwana.se](http://www.miwana.se)







# Välkommen

tidningen **DOKTORNS** nya krönikör

# Mia Olsson!

Mia har redan hunnit skriva flera krönikor för vår webbsida [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) och kommer numera även att synas i tidningen. Vad kan då vara bättre än att först lära känna henne?

**Mia får av andra höra** att hon utstrålar ett lugn och en trygghet i sig själv, att hon vet vad hon vill, är saklig och förtroendeingivande. Detta är även mitt intryck av henne, men så har det dock inte alltid varit.

– Tidigare var jag fokuserad på mig själv och att hela tiden få bekräftelse från andra, för allt jag presterade, menar Mia. Jag var en duktig flicka. Efter en mycket lång väg kan jag idag istället verkligen se andra människor och "lyssna in" vad de behöver. Förr presterade jag för andra, idag gör jag saker för min egen skull. Jag är oftast glad och gillar att dela med mig av den positiva energin.

Om Mia känner sig nedstämd tar hon en långpromenad, vilket brukar hjälpa för att få henne i balans igen. Det är inte lätt att ta bort det "duktiga flickan syndromet", men hon har lärt sig att hålla det i schack.

**Mia har kämpat mot** övervikt i mer eller mindre hela sitt liv. En av vändpunkterna i hennes liv var efter den andra överviktsoperationen.

– Då insåg jag att operationen inte kan "fixa" hur jag mår. Det blev därför viktigt att hitta svaren på varför jag varit så självdestruktiv. Vad är det egentligen jag känner när jag äter?

Hon började intressera sig för kost, läste böcker och utbildade sig inom området. Detta blev en ny start.

– Med denna långa process kom även en bättre självkänsla och tro på mig själv, säger Mia. Idag har jag ett helt annat fokus. Om jag tar hand om mig själv, kan jag ge mer till andra. Jag promenerar, cyklar på somrarna, tänker på att behandla mig själv med respekt, äter bra och ser till att inte stressa.

**Mia äter i princip** allt, men inte alltid och inte i stora mängder. På grund av överviktsoperationen måste hon äta små mängder och ofta, vilket gör att planerandet av måltiderna är a och o.

– På söndagar brukar jag laga mat för veckan därpå. Det besparar mig både tid och pengar och framför allt håller det mig kvar på den sunda vägen som jag påbörjat och vill fortsätta på. Jag vill ju må bra och ha energi för att leva fullt ut!

Att Mia bloggar utan att kunna "data" har varit en stor utmaning.

– Utan hjälp från andra hade det aldrig gått. Jag tänker gå en datakurs framöver, för att kunna komma vidare. Även mina kunskaper i engelska är något jag vill förbättra och kanske blir det en språkkurs under 2012.

**Mias vision för** framtiden är att arbeta mer med eftervård av överviktsopererade personer, då hon själv har gått igenom denna process.

– Att även arbeta förebyggande driver mig och jag vill fortsätta att inspirera och stödja andra människor till att välja en mer hälsosam livsstil. Att skriva i tidningen DOKTORN blir ytterligare ett sätt att nå ut med mina budskap.



## FAKTA

**Namn:** Mia Olsson.

**Ålder:** 46.

**Familj:** Två barn och barnbarn.

**Yrke:** Kostrådgivare och livsstilsinspiratör.

**Hobby:** Mat, motion, resor, heminredning och att umgås med familj & vänner.

**Favoritmat:** Kyckling & lax.

**Favoritbok:** "Ledare utan titel" av Robin Sharma och böcker av Mia Skäringer.

**Motto:** Lev varje dag som om det vore den sista; vara här och nu.

## PREMIÄR!

# Jag är kompis med John Blund

**Sömn är så mycket mer än att bara lägga huvudet på kudden, blunda och hamna i drömmarnas värld. Det låter ju så enkelt, men är inte så enkelt alltid. Att sova och leva som Rune Andréassons karaktär Skalman gör, med mat- och sovklocka, vore inte så dumt.**

**Sömn är så mycket mer** än att bara lägga huvudet på kudden, blunda och hamna i drömmarnas värld. Det låter ju så enkelt, men är inte så enkelt alltid. Att sova och leva som

Rune Andréassons karaktär Skalman gör, med mat- och sovklocka, vore inte så dumt.

Det fanns en tid i mitt liv då det kändes som jag var vaken dygnet runt. Det tog ett tag innan jag kunde se hur dålig sömn hängde ihop med mig och min dåvarande mans enorma problem. Han hade sin snarkning och jag min rätt kraftiga övervikt och vi sov båda dåligt av det. Till slut fick jag se till att det blev en förändring. Läkartid för snarkningen åt min ex-man och jag tog tag i vikten. Snarkskena åt honom och en resa till ett smalare liv för mig. Ni kan tro att det var som att vinna på lotto!

**Vi påverkas helt klart** av livet och vad vi gör innan vi går och lägger oss. Stoppar vi i oss för mycket mat eller tränar sent på kvällen är det svårare för kroppen att varva ner och komma till ro. Så att äta och träna regelbundet och gå till sängs samma tid varje dag är en stor fördel för kropp och själ som sitter ihop i en enhet.

Skönhetssömn är så viktig för oss. Det är då kroppen läker ihop och laddar upp inför en ny dag. Att säga att jag har kontroll över min sömn tog tid men numera har jag just full koll. Jag lyssnar på min kropp och lever ett regelbundet liv med mat och motion. Jag låter även

saker som förr kunde leda till stora gräl låta passera som en vind och tänker istället på det som ger mig kraft, mod och inspiration.

**Jag brukar stanna upp** varje kväll och skriva ner fina och bra saker om mig själv. Då ger jag hjärnan härliga och fina energier att sova på. Det sista innan jag hoppar i sängen är att jag tar en riktigt varm skön dusch. Där, i duschen, reflekterar jag över dagens alla utmaningar och låter kroppen varva ner. På så vis förbereder jag mig för en skön natt där jag gör mig redo att möta en ny fin dag.

**Jag gillar verkligen** mitt sovrum som är fritt från arbete och inbjudande för drömmar. Att vara kompis med John Blund gör livet lättare att leva. //Mia

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

Doktorn egen livsstilsinspiratör skriver om allt mellan himmel och jord. Läs mer på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**Tänker istället på det som ger mig kraft, mod och inspiration**









# Hur påverkar hälsan vårt samliv?



- ✓ **Mia vägde 113 kilo** – idag 45 kilo lättare.
- ✓ Tips vid **allergi & astma** ✓ Att leva med psoriasis

Apoteket  
webbshop

## Det finns ett närbeläget apotek som alltid har öppet.

Pröva att beställa din medicin i vår webbshop. Där har vi öppet dygnet runt, året om, så att du kan beställa dina mediciner när du har tid.

Det enda du behöver för att beställa medicin på internet är en e-legitimation. Då kommer vi åt ditt e-recept och kan leverera medicinen med samma säkra hantering, dosering och identitetskontroll som vilket apotek som helst.

Det finns vissa läkemedel som måste hämtas ut hos apotek eller apoteksombud, exempelvis sådana som är temperaturkänsliga,

narkotikaklassade eller har åldergräns. Men även sådana läkemedel kan du beställa och betala på internet, så att du slipper riskera att komma till ett apotek där just ditt läkemedel inte finns i lager.

Leveranstiden är vanligtvis 1–3 vardagar. På [apoteket.se](http://apoteket.se) finns all information om hur du gör för att beställa. Där finns också instruktion om hur du skaffar e-legitimation helt gratis.

Välkommen till Sveriges enda e-handel för receptbelagd medicin.

Välkommen till Sveriges enda e-handel  
för receptbelagd medicin.

 **apoteket**  
Hela Sveriges Apotek



The screenshot shows the homepage of doktorn.com. At the top left is the logo 'DOKTORN MEDICIN HÄLSA VÄLBEFINNANDE'. To the right is a search bar and links for 'Nyhetsbrev', 'Hälsopanel', and 'Facebook'. Below this is a navigation bar with buttons for 'Nyheter', 'Fråga Doktorn', 'Blogg', 'Webb-TV', 'Om oss', and 'Nyrenoverad hemsida!'. A large banner features a woman with a pink ribbon and text about 'Världscancerdagen 2011'. Below the banner is a sidebar with 'Områden' (Areas) including 'Alternativbehandling', 'Barn & Graviditet', 'Bättre liv', 'Cancer', 'Depression & Ängest', 'Diabetes', 'Djurens hälsa', 'Hjärnan & Nerver', 'Hjärta & Kärl', 'Hud & Hår', 'Infektioner & Vacciner', 'Kvinnans hälsa', 'Luftvägarna & Allergi', 'Mage & Tarm', 'Männens Hälsa', 'Mat & Vitaminer', 'Munnen & Tänderna', 'När man blir sjuk', 'Rökavvänjning', 'Rörelseapparaten', 'Sex & Samliv', 'Sömn & Stress', 'Ögon & Öron', and 'Övervikt'. The main content area has 'Rekommenderade artiklar' (Recommended articles) with three items: 'Tema cancer del 1: Vad är cancer?', 'Prostatacancer - allmän screening eller inte', and 'Webb-TV: Tarmcancer - våga tala bajs med doktorn'. Below this is 'Senaste nyheter' (Latest news) with four items: 'Klassisk Waldorfsallad', 'Mia's krönika: Bestig "ditt..."', 'Unga anhöriga till psykiskt sjuka...', and 'Klar syn med odlade stamceller'. At the bottom is 'Prenumerera på DOKTORN' (Subscribe to DOKTORN) with an image of a magazine cover and text about a subscription offer.

**DOKTORN**  
MEDICIN HÄLSA VÄLBEFINNANDE

Nyhetsbrev  
Hälsopanel  
Facebook

Nyheter Fråga Doktorn Blogg Webb-TV Om oss Nyrenoverad hemsida!

**Världscancerdagen 2011**  
Allt om hudcancer  
Allt om bröstcancer  
Mer än var fjärdedel av alla cancerfall är bröstcancer och ungefär 15 till 20 kvinnor...

**Snabbguide!**  
En guide till  
www.doktorn.com  
Överst hittar du alla navigationsknappar. Gå direkt till **Fråga Doktorn**, se senaste **nyheter** och hitta mer information om oss. Du kan även logga in på **Hälsopanelen**, anmäla dig till **nyhetsbrevet** eller gå till vår populära **Facebooksida**.

**Områden**

- Alternativbehandling
- Barn & Graviditet
- Bättre liv
- Cancer
- Depression & Ängest
- Diabetes
- Djurens hälsa
- Hjärnan & Nerver
- Hjärta & Kärl
- Hud & Hår
- Infektioner & Vacciner
- Kvinnans hälsa
- Luftvägarna & Allergi
- Mage & Tarm
- Männens Hälsa
- Mat & Vitaminer
- Munnen & Tänderna
- När man blir sjuk
- Rökavvänjning
- Rörelseapparaten
- Sex & Samliv
- Sömn & Stress
- Ögon & Öron
- Övervikt

**Rekommenderade artiklar**

**Tema cancer del 1: Vad är cancer?**  
Cancer är samlingsnamnet på mer än 200 olika sjukdomar. Kroppen består av miljontals celler, fördelade på olika organ. När en frisk cell blir gammal och dör, ersätts den oftast med en ny som utlö...

**Prostatacancer - allmän screening eller inte**  
Prostatacancer är den vanligaste cancerformen hos män. Varje år diagnostiseras 10 000 nya fall och 2500 män dör årligen i denna folksjukdom. Prostatacancer utvecklas olika hos dem som drabbas...

**Webb-TV: Tarmcancer - våga tala bajs med doktorn**  
Se film om hur viktigt det är att ta upp förändringar i avföringen med sin läkare. Det är viktigt att tidigt hitta patienter som har tarmcancer. Förändringar såsom blodig avföring, skäm med mera är...

1 2 3 4 5

**Senaste nyheter**

**Klassisk Waldorfsallad**  
Den klassiska Waldorfsalladen har...

**Mia's krönika: Bestig "ditt..."**  
Om man alltid gör det man alltid gjort...

**Unga anhöriga till psykiskt sjuka...**  
Allt fler ungdomar rapporteras uppleva...

**Klar syn med odlade stamceller**  
För någon som riskerar att förlora...

**Stort obehag att vårdas väken i...**  
Det har blivit allt vanligare att...

**Fetmakirurgi minskar risken...**  
Antalet svenskar som opereras mot fetma...

Se alla artiklar

1 2 3 4 5

**Prenumerera på DOKTORN**

En årsprenumeration av DOKTORN+ och Omega 3 som gåva!  
Tidningen DOKTORN, Sveriges mest populära väntrumstidning erbjuder läsning om hälsa, medicin och välbefinnande. Allt från spännande intervjuer och möten till smakrika matrecept och träningstips...  
Läs mer

**Hos oss kan du bland annat hitta...**

- Kunskap om sjukdomar
- Spännande krönikor och porträtt
- Fråga Doktorn
- Matrecept och livsstilsinspiration