

# DOKTORN

**TRÖTT, SNUVIG  
& KLIANDE ÖGON?**

Testa om du är **allergisk!**

TA MED  
TIDNINGEN  
**GRATIS!**

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

**Solsemester**  
ger energi

**BARNENS**

**HÄLSA:**

Ny uppfinning  
kan rädda liv

**Krönika: Mia**  
tipsar kring  
storkök

## Tema ADHD

- Susannes kamp för sina barn
- Expert om behov och fördomar
- Kort om Aspberger

**ENDOMETRIOS**  
– dold kvinnosjukdom  
kan ge svår smärta

**TIPS PÅ  
NORDISK MAT**  
– enkelt, gott  
och nyttigt!

## PATRIK SJÖBERG

"Träna och njut  
av livets goda!"

**VINN**  
en elscooter!



FRÅN TOPP TILL TÅ – **HUDEN**

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





# NÄSTÄPPA OCH RINNSNUVA?

## En inflammation kan vara orsaken

Bihålebesvär och allergiska besvär beror ofta på en inflammation i de känsliga slemhinnorna i näsan och bihålorna. Om inflammationen minskar kan besvären lindras. Nasonex är en anti-inflammatorisk nässpray som verkar lokalt i näsan och bihålorna. De flesta upplever full effekt redan efter ett par dagar.

### ÄNTLIGEN RECEPTFRI!

från 18 år

Anti-inflammatorisk  
nässpray

Lindrar besvären vid  
både allergi och  
bihåleinflammation



Fass.se, Nasonex produktresumé

**Nasonex** (mometasonfuroat) är ett receptfritt läkemedel från 18 år, en kortisonliknande nässpray som minskar symtom vid allergisk och icke-allergisk rinit (nästäppa, rinnnsnuva, klåda och nysningar) samt vid akut bihåleinflammation för de med känsliga slemhinnor eller som inte tål avsvällande nässprayer. Vid graviditet, amning eller om du redan använder läkemedel med kortison i bör du rådfråga läkare innan användning. Använd inte Nasonex om du är allergisk mot något innehållsämne, har en obehandlad lokal infektion i näslemhinnan, om du nyligen har genomgått en näsoperation eller har en skada i näsan. Får du ingen effekt inom 14 dagar ska du kontakta läkare. Använd inte Nasonex i mer än 3 månader utan kontakt med läkare. Vid bihåleinflammation ska Nasonex användas i högst 3 veckor.

Läs alltid information i bipacksedeln eller på [fass.se](http://fass.se) innan du inleder behandling.

MSD, Box 7125, 192 07 Sollentuna, tel 08-578 135 00.



# "GILLAR" DU ATT RÖKA MEN KÄNNER (IBLAND) TEX ATT DU KANSKE INTE SKULLE VILJA DET? (LIKA MYCKET, ALLTSÅ MINDRE.)



## Det är mänskligt att vela.

Nicovel är ett nikotintuggummi som hjälper dig oavsett om du vill röka mindre eller inget alls. Läs mer på [nicovel.se](http://nicovel.se)  
**Tänk gult. Receptfritt till rätt pris.**



Receptfritt läkemedel. Aktiv substans: Nikotin. Medicinskt tuggummi för rökavvänjning eller rökreduktion. Åldersgräns 18 år. Gravida bör rådfråga läkare. Maxdosering 2 mg: 24 tuggummin/dag. Maxdosering 4 mg: 12 tuggummin/dag vid rökreduktion, eller 24 tuggummin/dag vid rökavvänjning. Mer info: [fass.se](http://fass.se). Läs bipacksedeln noggrant före användning.

## PRENUMERATION

Beställ prenumeration på [doktor.prenserservice.se](http://doktor.prenserservice.se) eller ring

**Tel:** 0770-45 71 28,  
kundtjänst öppettider 8.30-16.00  
**Fax:** 08-652 03 00

**e-post:** [kundtjanst@titeldata.se](mailto: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@doktor.com](mailto:j.bloom@doktor.com)

## Chefredaktör

Pernilla Bloom,  
08-648 49 00, 0733-648 497  
[pernila@doktor.com](mailto:pernila@doktor.com)

## Annonsbokning

José San Martín,  
08-648 49 00, 0733 649 669  
[jose@doktor.com](mailto:jose@doktor.com)

## Redaktionsråd

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

## Grafisk form & layout

Inspiration Media

## Tryckeri

Forssaprint  
ISSN 1651-5161

## Foto

Shutterstock.com,  
Jonna Erlandsson (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.



[www.doktor.com](http://www.doktor.com)

## Tålmod ger resultat!

Äntligen var det bestämt – nu skulle jag lära mig crawl! Målet var att jag efter några gånger skulle kunna ta mig fram utan större problem. Men det visade sig vara mycket svårare än jag trott. Lite smågnällig och frustrerad över att det inte gick snabbare, avslutade jag ändå kursen. Då vi hade möjlighet att välja solen framför snön över julleddigheten, så bar det av till Thailand med familjen. Nu hade jag förstått att tålmod och "myrsteg" framåt var det som skulle få mig att kunna crawl. Det blev tio minuters crawl, två gånger dagligen under fyra veckor och det gav större effekt än jag kunnat tänka mig. Nu kan jag crawl! Det går långsamt, men jag sjunker inte efter 25 meter som tidigare.

**För att bli elitidrottare** krävs att man inte ger upp när det känns tufft och motigt. Patrik Sjöberg berättar om "slitig" träning under långa pass och om att han idag tränar för hälsans skull och för att kunna njuta av livets goda.

**Som mamma till två barn** med ADHD och Asperger krävs också ett stort tålmod. Susanne berättar sin gripande historia om kampen att få den hjälp som behövdes för att hennes barn skulle kunna utvecklas och "blomma" precis som alla andra barn.

**Vad är endometriosis** undrade jag när det kom upprörda brev och telefonsamtal från drabbade. Vi vill gärna lyfta sjukdomar som på ett eller annat sätt är dolda och som därför tyvärr kan orsaka onödigt väntan på rätt hjälp – läs mer på sidan 62.

Trevlig läsning!

## Pernilla Bloom, chefredaktör

P.S Glöm inte att du kan prenumera på DOKTORN+ och få ett extra tjockt nummer direkt i brevlådan (se sidan 35). Du kan även gå in på [www.doktor.com](http://www.doktor.com) och ta del av fler nyheter, reportage och webb-TV, eller ställ dina frågor till våra specialister.

## Utlottning!

Vinn Patriks träningsbok på sidan 40 och missa inte utlottningen av en elscooter på sidan 9.







## eye q – familjens smarta val

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

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



## Hitta rätt i tidningen!

- 9–13 Nyheter
- 14–15 Från topp till tå – huden
- 16–21 Om allergi och tester
- 22–33 Fråga Doktorn
- 34 Nyheter från DOKTORN.com
- 36–37 Kökshörnan – det nordiska köket
- 38–41 Nedslag hos Patrik Sjöberg
- 42–43 Träna med Patrik
- 44–52 Om ADHD & Asperger
- 54–57 Solsemester och hälsa
- 58–60 Endometrios
- 61 Barnens hälsa
- 62 Läsarna sida
- 63 Djurens hälsa
- 64–65 Korsord & sudoku
- 66 Krönika med Mia
- 67 Nästa nummer



*Skolåren kändes som en evig kamp och för mig blev det signifikant att skolan inte kan ta kritik.*

## 44–52

**VEM HAR DU MISSAT?**

Celiaki är ärftligt. Om det finns i släkten bör du testa dig regelbundet (ca vart tredje år) då man kan utveckla celiaki utan symptom. Vid positivt resultat, kontakta alltid läkare.

Finns hos Apotek.





Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se).



## Ställ krav på dina vitaminer!

Du vet väl att det kan vara stor skillnad på vitaminer och vitaminer? De flesta vitaminprodukter räknas som kosttillskott. Samtliga vitaminer från ABIGO Medical är registrerade läkemedel och uppfyller därmed alla Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

**Finns endast att köpa på apotek.**

**Lixir®/Lixir® S** (multivitamin). Oral lösning. Förebyggande av vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Lixir S innehåller alkohol. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Beviplex® Forte** (4 B-vitaminer). Tablett resp oral lösning. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen och aptitlöshet. Oral lösning innehåller alkohol. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se [www.fass.se](http://www.fass.se).

**Beviplex® Comp** (7 B-vitaminer). Tablett. Vid bristtillstånd på grund av sjukdom, t ex vid bristfälligt upptag av näringsämnen eller aptitlöshet. Används även vid behandling av symtomgivande brist på vitamin B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Ido-C®** (vitamin C). Tuggtablett 0,5 g resp 1 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Ido-C®** (vitamin C). Tablett 0,5 g. Vid brist på vitamin C. Bristtillstånd kan t ex uppkomma vid försämrat upptag av näringsämnen i tunntarmen. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Kalcidon®** (kalciumkarbonat). Tuggtablett 250 mg resp 500 mg. Vid ökat kalciumbehov under uppväxtåren, vid graviditet och amning samt hos vuxna och äldre. Om kosten inte täcker detta behov bör extra kalcium tillföras. Kan även ordinerars av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ingår i förmånssystemet; för aktuellt pris se [www.fass.se](http://www.fass.se).

**Dulcivit® comp** (multivitamin + järn). Tablett. För att förebygga järn- och vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.

**Minorplex®** (multivitamin). Tablett. Förebygger vitaminbrist vid ensidig kost eller otillräckligt födointag hos barn 4–10 år. Se bipacksedel på [www.fass.se](http://www.fass.se). Ej förmån.



ABIGO Medical AB • Ekonomivägen 5 • 436 33 ASKIM  
Tel: 031-748 49 50 • Fax: 031-68 39 51 • [www.abigo.se](http://www.abigo.se)

## Jordens bästa affärssidé!

**Hungerprojektet avskaffar** hunger och fattigdom i Afrika, Asien och Latin Amerika genom att uppmuntra till lokalt entreprenörskap. Man investerar i människors driftighet och idérikedom och ger dem chansen att se sin egen potential. Då kan de med egna krafter förändra sina samhällen en gång för alla. Det ger bestående resultat och äkta framtidstro. Hungerprojektet har 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll. Bankgiro: 901-9977. Investera du också: [www.hungerprojektet.se](http://www.hungerprojektet.se)



Läs fler nyheter på [www.doktorn.com/artiklar](http://www.doktorn.com/artiklar)

### LÄKEMEDEL MOT BIHÅLEBSVÄR – NU RECEPTFRITT

**Nasonex blir det** första receptfria läkemedlet mot akuta bihålebesvär. Det är en nässpray med kortison, som även används vid allergiska besvär som nästäppa, rinnsnuva, nysningar eller klåda i näsan. Medicinen används också vid så kallad vasomotorisk rinit, det vill säga liknande besvär som inte beror på allergi eller infektion, men även vid akut bihåleinflammation.



### Utlottning:

## Vinn en Eloped Scooty för ett år!

Du får möjlighet att använda Elopeden under ett helt år. Den är enkel att köra och går att transportera i färdtjänstbil. För att vinna Elopeden behöver du bara svara på denna fråga:

*“Vad är maxhastigheten för en Eloped Scooty?”*

(svaret hittar du på [www.eloped.se](http://www.eloped.se))

Svara på frågan samt skicka in din motivation till varför du vill testa en Eloped ett år till [pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com) eller DOKTORN.com, Isafjordsgatan 32 B, plan 7, 164 40 KISTA, "Att: Eloped", senast den 5 april, så har du chans att vinna. Företaget Eloped står för fraktkostnaden. Vinstskatt betalas av vinnaren. Dessutom får man möjlighet att köpa ut Elopeden efter prövoåret, till reducerat pris. Inköpspris för en Eloped är 19 400 kronor.



### TVÅ AV HUNDRA SVENSKAR FÅR HUVUDVÄRK AV HUVUDVÄRKS-MEDICINER

Personer som lider av till exempel migrän eller spänningshuvudvärk är ofta hänvisade till mediciner för att klara vardagen. Men många svenskar får huvudvärk av själva huvudvärksmedicinen. Det visar en avhandling vid Sahlgrenska akademien.

Studien visar att två av 100 vuxna svenskar lider av huvudvärk orsakad av överanvändning av huvudvärksläkemedel. Denna typ av huvudvärk är tre gånger vanligare bland kvinnor än bland män, och allra vanligast bland personer i åldern 40 till 50 år. Det kan bli till en ond cirkel, då mer huvudvärk ökar behovet av läkemedel, samtidigt kan överanvändningen i sig bidra till att huvudvärken kommer ännu oftare. Det är sedan tidigare känt att alla läkemedel som används för att behandla huvudvärk akut, både receptfria och receptbelagda, kan bidra till utveckling av sjukdomen om de används tio dagar per månad eller mer.





## Avslappning mot övergångsbesvär

Övergångsbesvären minskade till hälften hos kvinnor som fick genomgå gruppterapi och lära sig slappna av. Det är resultatet av en studie vid Linköpings universitet och Universitetssjukhuset.

Sju av tio kvinnor i klimakteriet har någon gång upplevt besvär med värmevallningar och svettningar. De orsakar främst sociala obehag och sömnsvårigheter. Deltagarna i studien fick lära sig hitta sina muskelgrupper och med hjälp av andningsteknik få kroppen att slappna av. Hos kvinnorna i behandlingsgruppen minskade antalet vallningar per dygn från i genomsnitt 9,1 till 4,4, och effekten fanns kvar tre månader efter sista terapitillfället. Kvinnorna i terapigruppen rapporterade också en förbättrad livskvalitet avseende minne och koncentration, sömn och ångest.

## Visste du att...

... mat som höjer humöret är en varierad kost med mycket frukt, grönt, fisk och nötter.

... omega-3 fettsyror i fisk gör att hjärnan fungerar bättre.

... forskning visar att tio minuters rask motion är bra för hälsan i flera timmar efter aktiviteten. Både energiförbrukning, fettförbränning och blodsockret påverkas positivt av kortvarig motion.

... 40 procent mer muskelmassa blir resultatet om man istället för att träna musklerna med de vanliga ett till tre seten, byter till fyra till sex set av samma övning.

... vid en vanlig förlossning trycks barnets mjuka bröstorg ihop så mycket under passagen genom den trånga förlossningskanalen att forstervattnet pressas ut ur lungorna. Vid kejsarsnitt hjälper barnmorskan till att suga ut vattnet.

... lignan, som bland annat finns i linfrö, grönsaker och vete, är känt för att förebygga cancer, men enligt en tysk undersökning hjälper det även människor som redan är sjuka.

Källor: Illustrerad vetenskap och Aktiv träning



### MÄTMETOD KAN FÖREBYGGA HÖFTFRAKTUR

En ny studie från Karolinska Institutet visar att en teknik som bedömer bentäthet från en vanlig handröntgenbild, så kallad digital röntgen radiogrammetri, eller DXR, kan användas för att identifiera patienter med ökad risk för att drabbas av

höftfraktur. Metoden är fullt jämförbar med andra, dyrare metoder, och kan enligt forskarna användas i förebyggande syfte för att hitta personer i riskgruppen för benskörhet – en sjukdom som drabbar mer än varannan svensk kvinna.

### CANCER VANLIGASTE DÖDSORSAKEN

Hjärt- och kärlsjukdomar har ansetts vara den vanligaste dödsorsaken för kvinnor åren efter klimakteriet. En ny studie visar att den vanligaste dödsorsaken under åren fram till 80 års ålder i själva verket är cancer. Forskare menar nu att detta måste tas i beaktande när man planerar vård och förebyggande åtgärder för kvinnors hälsa.

### ÖKNING AV FÄSTINGBURNA INFEKTIONER

Över 40 000 personer i Öresund/Kattegatt/Skagerrak-regionen kan under förra året ha drabbats av infektioner efter att ha smittats av fästingar. Nu satsas 17 miljoner kronor i ett gemensamt nordiskt projekt som ska sam-

ordna insatserna mot de kraftigt ökande fästingburna sjukdomarna. Antalet fästingar i regionen är rekordmånga, sannolikt som en effekt av klimatförändringen.

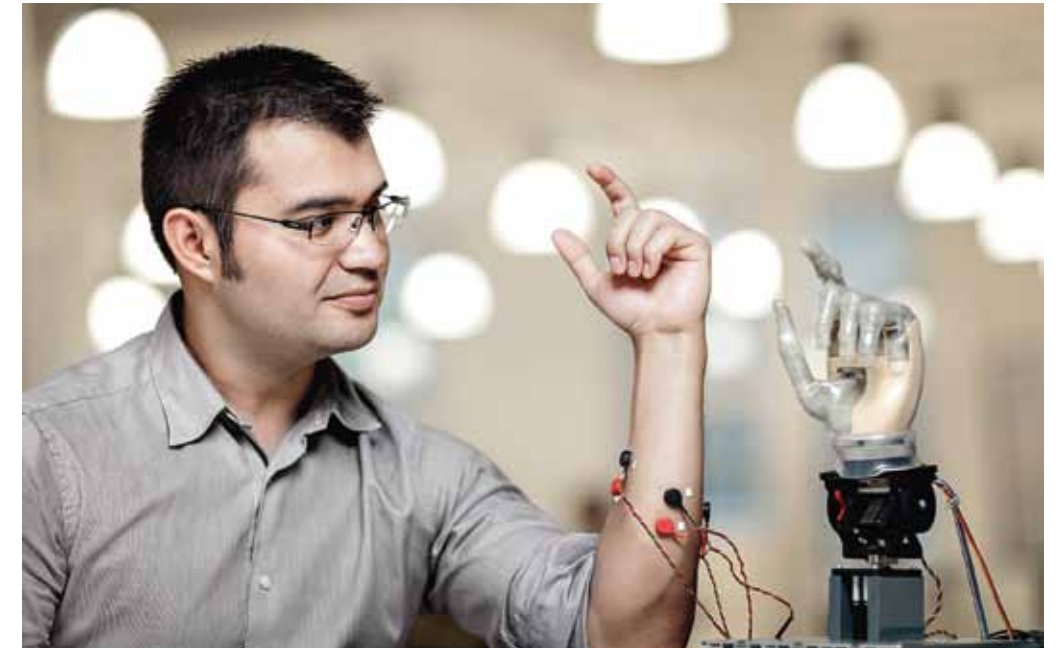


## Höj tobaksskatten!

Sverige halkar efter i tobakspreventionen. Samtidigt ökar antalet unga flickor som börjar röka och antalet kvinnor som dör i den rökingsrelaterade sjukdomen KOL. För att bryta trenden krävs tobaksförebyggande och tobaksavvänjande satsningar. Nu föreslår Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, Läkare mot Tobak och Hjärt-Lungfonden, höjd tobaksskatt öronmärkt för tobaksprevention, gratis tobaksavvänjning och neutrala cigarettpaket.

### FAKTA OM RÖKNING OCH TOBAKSPREVENTION:

- I Sverige dör cirka 6 500 personer varje år av rökning. Det är fler människor än trafikolyckor, hiv/aids, narkotika och självmord dödar tillsammans.
- I hjärtsjukvården erbjuds knappt hälften av de rökande hjärtinfarktpatienterna strukturerad hjälp till rökstopp, trots att åtgärden har högsta prioritet i de nationella riktlinjerna.
- Endast 35 procent av rökarna med KOL erbjuds rökavvänjning, trots att 30 procent av de allvarligast KOL-sjuka fortfarande röker.



## Tankestyrd protes

Världens första implanterbara robotarm som styrs av tankarna utvecklas just nu av Chalmersforskaren Max Ortiz Catalan. I vinter ska de första patienterna opereras.

Varje år förlorar hundratusentals människor jorden runt en arm eller ett ben. I dagens befintliga proteser använder sig den som är amputerad enbart av visuell feedback, vilket gör att man till exempel måste titta på en kopp när man ska lyfta den för att veta hur mycket kraft man ska använda och hur man ska närma sig den. Med den nya metoden får patienterna feedback genom att elektroderna stimuleras, vilket uppfattas av patientens hjärna. Det gör att patienten kan kontrollera sin protes på ett mer naturligt och intuitivt sätt. Det har inte varit möjligt tidigare.

### 210 000 SVENSKAR TROS LIDA AV FÖRMAKSFLIMMER

Omkring 210 000 svenskar beräknas lida av förmaksflimmer, enligt Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Risken att få sjukdomen ökar med åldern och var fjärde person över 40 år förväntas drabbas av förmaksflimmer någon gång i livet. Vid förmaksflimmer slår hjärtat oregelbundet och oftast fortare än normalt. Det är inte ovanligt att pulsen ökar till mer än 150 per minut mot normala 70 slag. Patienter med förmaksflimmer kan uppleva svår hjärtklappning, tryckkänsla eller smärta i bröstet, andfåddhet och yrsel. Inte sällan leder sjukdomen också till besvär av ångest och försämrad livskvalitet. Obehandlat så medför förmaksflimmer en påtagligt ökad risk för hjärtsvikt och stroke. Studier visar också att de som lider av förmaksflimmer löper dubbelt så stor risk att dö i förtid som de utan flimmer.

## Kunskap om matintolerans

Ungefär 15 procent av Sveriges befolkning har någon form av matöverkänslighet. Det kan vara allergi, celiaki, laktosintolerans eller någon annan överkänslighet mot födoämnen. För att möta deras behov inför nu Ving egna ambassadörer inom matintolerans på sina familjehotell Sunwing Family Resorts, för att skapa ytterligare trygghet för semesterfirare. Utbildningen genomförs i samarbete med Cecilia Brytmark, allergikonsult och expert på födoämnesöverkänslighet och matlagning för matintoleranta. Cecilia samarbetar även med Svenska Celiakiförbundet.



## Ökning av hudcancer

Den elakartade hudcancern malignt melanom är upp till 35 procent vanligare hos de som bor i Göteborg och i regionens kustkommuner än hos de som bor i inlandet. Det visar forskning vid Sahlgrenska akademien, som konstaterar att antalet melanomfall i Västra Götaland fyrdubblats sedan 1970.

En mycket viktig faktor bakom ökningen är våra solvanor, där vi trots kunskap om att solen kan orsaka hudcancer fortsätter att sola oss bruna. Tiden det tar för melanom att utvecklas är mycket lång, vilket betyder att hur du solade för många år sedan fortfarande är en riskfaktor för utvecklandet av cancer. Den senaste forskningen visar att melanom orsakas just av att man tillbringar mycket tid inomhus under året och sedan bränner sig kraftigt i solen under till exempel semestern.



### ÖKAD DÖDLIGHET AV VINTERKRÄKSJUKA

Äldre som drabbas av vinterkräksjukan löper en ökad risk att dö, visar en ny studie från Sahlgrenska akademien. Nu drabbar vinterkräksjukan Sverige och uppskattningsvis 250 miljoner andra människor världen över. Utbrotten av norovirusenterit, som är vinterkräksjukans medicinska namn, har ökat dramatiskt liksom kostnaderna för sjukvården och samhället. Hos personer över 80 år som insjuknat i hemmet var dödligheten en månad efter insjuknandet hela 19 procent, att jämföra med 9 procent hos matchade kontroller utan symtom.

### SVAGA MUSKLER RISKMARKÖR FÖR TIDIG DÖD

Tonåringar som i enkla muskeltester visar sig vara svaga i händer, knän och armar löper en ökad risk att dö tidigare i livet. Muskelsvaghet kan alltså användas som en självständig riskfaktor för att bedöma risken för till exempel allvarlig hjärt-kärlsjukdom senare i livet. Det visar en studie gjord av spanska, finska och svenska forskare, ledd från Karolinska Institutet. Forskare menar nu att muskelsvaghet är lika tillförlitligt som BMI eller förhöjt blodtryck när det gäller värderingen av framtida hjärt-kärlsjukdom eller för tidig död.



## Fixa benbrottet med ett plåster

Inom en snar framtid är det inte bara skrubbsår som ska kunna plåstras om. Forskare vid KTH har utvecklat en ny metod för att hålla ihop skelettet vid benbrott. Istället för att använda skruvar och plattor av metall ska läkaren kunna applicera ett så kallat benplåster för att fixera frakturen till dess att den har läkt. En av de stora poängerna med benplåstret är att de tas upp av kroppen, så att man slipper ytterligare operationer för att ta bort plattor, skruvar eller resterna av plåstret. En annan fördel är att det går att använda titthålskirurgi med lokalbedövning för att applicera plåstret på benbrottet. Det blir billigare jämfört med operation med narkos.

## Kreativitet och psykisk sjukdom

Personer med kreativa yrken har oftare än andra vårdats för psykisk sjukdom. Särskilt starkt är sambandet mellan författarskap och schizofreni. Det visar forskare vid Karolinska Institutet i en registerstudie, som omfattar en stor del av den svenska befolkningen. Man såg även att bipolär sjukdom är vanligare i hela gruppen av personer med konstnärliga eller vetenskapliga yrken, som exempelvis dansare, forskare, fotografer och författare. Författare har också en närmare 50 procent ökad risk att begå självmord jämfört med befolkningen i stort. Forskare menar att detta öppnar debatt kring hur man ska se på psykisk sjukdom och dess behandling.

## Färre brott vid medicinering

Brottsligheten hos vuxna personer med ADHD sjönk med 32 procent under perioder då de tog läkemedel mot tillståndet jämfört med när de inte medicinerade. Det framgår av en omfattande registerstudie med över 25 000 individer gjord vid Karolinska Institutet.

Andra slutsatser ur studien är att sambandet mellan medicinering mot ADHD och kriminalitet ser ungefär likadant ut för män och kvinnor, och att det gäller både mindre allvarliga brott och grova brott, som våldsbrott. Det är dock alltid viktigt att väga fördelar mot nackdelar, som eventuella biverkningar, vid varje förskrivning. Man brukar säga att ungefär 30 till 40 procent av långtidsdömda brottslingar har ADHD. Om man kan minska deras återfallsrisk med 30 procent skulle det uppenbarligen påverka den totala brottsligheten i samhället.



### FUKT FÖR TORRA OCH KLIANDE NÄSOR

Nyligen lanserades en nässpray för alla som upplever irritation som torrhet och klåda i näsan till följd av vistelse i torra eller kalla miljöer - ett vanligt problem när många av våra inomhusmiljöer är luftkonditionerade eller det är kyligt ute. Renässans nya nässpray med aloe vera, ger en fuktgivande och läkande effekt till torra och irriterade nässlemhinnor i en behaglig vattenlösning. Ett skonsamt val både i förkylningstider eller när näsan känns torr av andra anledningar. Utan biverkningar och vanebildning som finns för nässprayer med avsvällande effekt mot nästäppa. Finns på apotek och i dagligvaruhandel och kostar cirka 65 kronor.

## Dans förbättrar psykisk hälsa

Unga tjejer kan dansa sig till en bättre psykisk hälsa. Symtom som depression, stress, trötthet och huvudvärk minskar av regelbunden dans. Det visar en studie gjord vid Universitetssjukhuset Örebro. Regelbunden dansträning kan därmed ses som en strategi för att förebygga och behandla nedstämdhet och depression hos skolungdomar. Dansen ger också en ökad självkänsla och en ökad förmåga att hantera problem i vardagen. Hela 91 procent av flickorna i dansgruppen bedömde att dansstudien gett en positiv erfarenhet.



**RÄTTELSE** I artikeln om "vinterns smittor", i förra numret, skrev vi felaktigt att pneumokockvaccin ges två gånger under ett års tid, när det istället ges två gånger med cirka fem års mellanrum. **Red anm.**



# Från topp till tå –

# HUDDEN

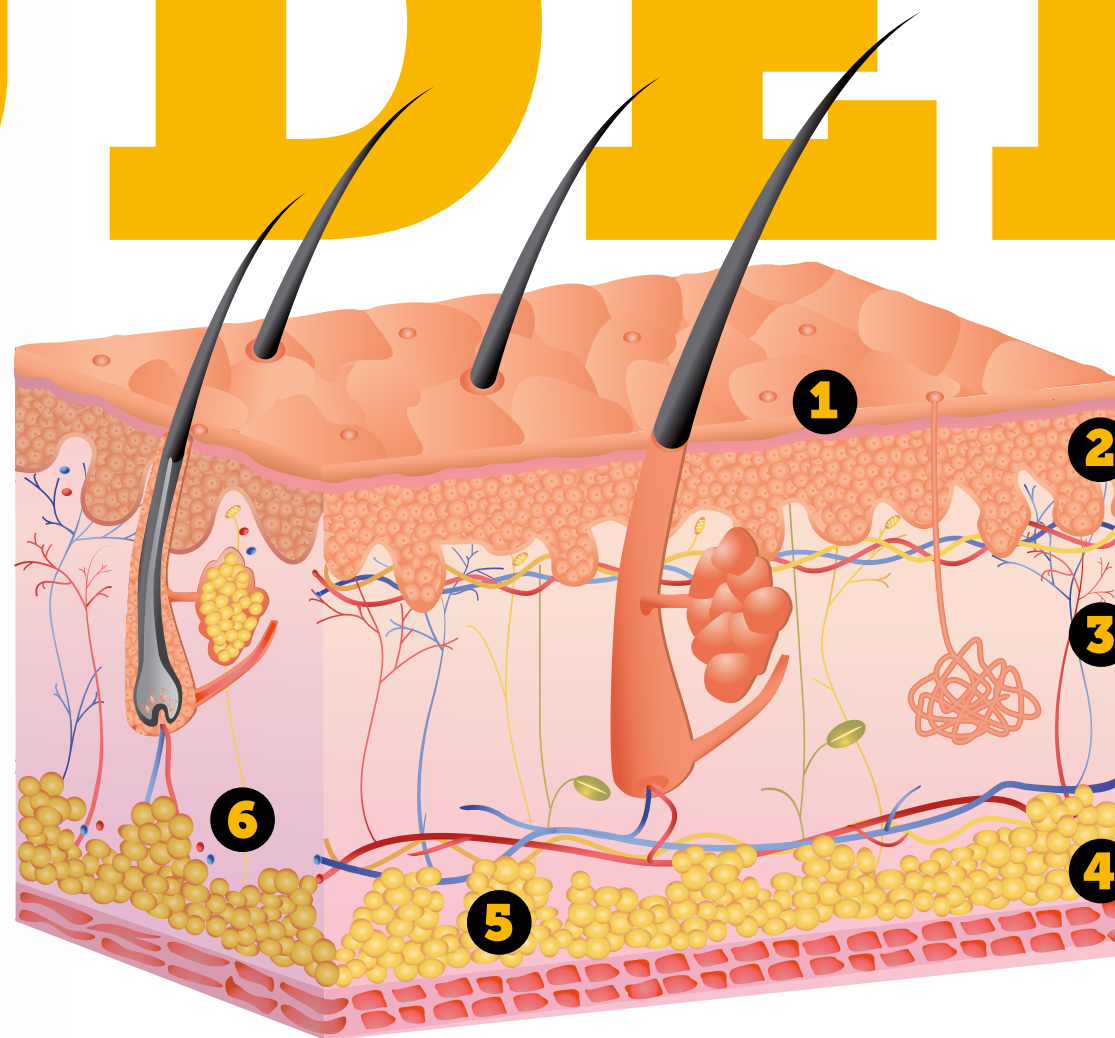
Din hud är kroppens största organ och det yttersta skiktet skyddar mot bland annat bakterier och solens strålar. Just eftersom den är ett så viktigt skydd behöver vi sköta om vår hud, något som kan förändras beroende på årstid och yttre förutsättningar.

Text: ANDERS ÅKER

**Överhuden** (epidermis) utgör yttersta lagret och utgör den synliga delen. Som du själv kanske känner igen kan överhudens tjocklek variera, hand- och fotsulor har till exempel tjockare överhud än övriga kroppen. Tjockleken på överhuden är mellan cirka 0,05 till fem millimeter tjock och den tunnaste huden är den på dina ögonlock. Överhuden sitter fast i nästa hudlager, läderhuden, genom ett basalmembran. Basalmembranet består av hudceller i täta skikt där cellerna kontinuerligt dör ut och det bildas nya. De döda cellerna förs upp till det yttersta cellagret i huden, hornlagret, och utgör där ett skydd mot nötning och förtorkning. Det är det här cellagret som gör att huden, om den kontinuerligt utsätts för påfrestning, kan bli tjockare och resultera i exempelvis valkar på händerna. Den genomsnittliga livslängden för dessa hudceller, innan de ersätts, är cirka trettio dagar.

**Det andra hudlagret** är läderhuden (dermis) och ligger under överhuden. Läderhuden är cirka en till tre millimeter tjock och är som allra tjockast på din rygg. Läderhuden består av bindväv och bindväven innehåller proteinfibrer av kollagen och elastin. Det gör läderhuden såväl stark som elastisk, något som kan förändras med åldern då antalet elastiska fibrer minskar. Det resulterar i att din hud blir slapp och rynkig. En annan bidragande orsak till att huden åldras snabbare är solning, då solens strålar kan förstöra de elastiska fibrerna.

Läderhuden bidrar till att din kropp håller rätt temperatur. Det finns gott om blodkärl i läderhuden och när det är kallt drar dessa ihop sig och det cirkulerar mindre blod genom huden. När det är varmt däremot ökar blodcirkulationen och huden kan rodna och samtidigt lämna värmen kroppen och svalnar. Blodkärlen



1. Hornlager 2. Överhuden 3. Läderhuden  
4. Underhuden 5. Fettceller 6. Blodkärl

tillför också näringsämnen och för bort restprodukter.

**Det tredje och understa** av hudlagren är underhuden (subcutis) som består av fettceller och porös bindväv. Underhuden kan vara mellan två millimeter och tio centimeter beroende

på person. Den fettvävnad som finns i underhuden hjälper till att isolera värme och verka stötdämpande för kroppen. Den fungerar också som en fettreserv och ett vätskeförråd. Vätska är viktigt för huden då för lite vätska kan bidra till att huden blir uttorkad, narig eller spricker.

Källor: Huden.se, Doktorn.com, 1177.se

## 5 tips för huden på vintern

På vintern är luften generellt sett torrare. Vi vistas större tid inomhus och försöker aktivt undvika vinterkräksjuka och influensor och tvättar kanske därför händerna oftare än annars.

1. Undvik att duscha för ofta.
2. Undvik att duscha/tvätta dig i alltför varmt vatten.
3. Använd fet och återfettande tvål när du tvättar dig.
4. Smörj huden efter att du tvättat dig.
5. Om du diskar, tvättar eller använder rengöringsmedel, använd handskar.

## 5 tips för dig som reser på solsemester

För dig som ska resa till varmare breddgrader är det viktigt att tänka på att solen kan vara betydligt mycket starkare än vad vi är vana vid hemma i Sverige.

1. En gyllenbrun färg i huden är bäst – det kan betraktas som ett naturligt solskydd.
2. Överskatta inte din huds tålighet – det är inte bara bleka eller rödlätta som är riskpersoner.
3. Skydda alltid små barn från solen och undvik att vara på stranden de hetaste timmarna. Barn under ett år bör inte utsättas för direkt solstrålning alls.
4. Lagom är bäst. Ingen vinner på att du försöker sola för intensivt, allra minst du själv.
5. Använd solskyddsfaktor och hellre för hög än för låg.

## 5 TIPS

### Allmänna tips för din hud

1. Påverka din allmänna hälsa – sluta röka, motionera regelbundet

det och drick inte överdrivna mängder alkohol.

2. Drick vatten och ät frukt – huden är

beroende av fukt och vätska.

3. Sov ordentligt och stressa mindre.

4. Ibland kan din hud

påverkas av brist på vitaminer – se till att få i dig de vitaminer du behöver.

5. Lär känna din hud –

det finns många olika hudtyper och ännu fler produkter som hjälper dig ta hand om din hud, fråga dig fram.





# Är du allergisk?

Ungefär 35 procent av alla barn är drabbade av allergi eller annan överkänslighet och cirka 20 procent av den svenska befolkningen har någon form av pollenallergi. Lider du av rinnande näsa, täppt näsa eller kliande ögon, så kan det vara någon form av allergi. För att kunna medicinera rätt och undvika det man är överkänslig mot, bör man ta reda på vad man är allergisk mot. Apotekets självtest kan vara ett första steg, men diagnosen ställas av läkare.

Text: THOMAS KJELLSTRÖM Foto: SHUTTERSTOCK

**Allergi innebär en** onormal reaktionsbenägenhet som utlöses av exempelvis ett födoämne eller pollen. Om du är allergisk mot en viss substans (allergen) tror immunsystemet att detta normalt ofarliga ämne, exempelvis pollen, är skadligt för kroppen. Kroppen börjar då producera IgE-antikroppar som skydd. IgE-antikropparna finns kvar i din kropp och nästa gång du får kontakt med det allergiframkallande ämnet kan en allergisk reaktion uppstå. Därför har en person som är allergisk en förhöjd IgE-halt i blodet. Med hjälp av ett blodtest kan man mäta koncentrationen av IgE i blodet. Reaktionerna indelas i IgE medierade och icke-IgE medierade. IgE står för immunoglobulin (proteiner som används

av kroppens immunsystem för att upptäcka och identifiera främmande ämnen, till exempel virus, bakterier eller parasiter) och är helt enkelt döpta med bokstäver för att skiljas åt. IgE medierad allergi är den vanligaste formen och omfattar allergisk snuva, astma, atopiska eksem, nässelutslag och anafylaktiska reaktioner (överkänslighet). Dessa allergiska reaktioner kan utvecklas väldigt snabbt (inom minuter). Vid icke-IgE-medierad allergi reagerar immunförsvaret på andra sätt än genom att bilda antikroppar och symtomen kommer senare.

**Den viktigaste delen** för att fastställa en allergi är utan tvekan sjukhistorien. Ofta har en individ gan-

ska klart för sig att man blir sjuk efter viss exponering typ björkpollen, nötter eller så. Naturligtvis kan det vara så att det finns flera möjligheter och att man är allergisk mot flera saker. Men påfallande ofta är det sjukhistorien som avslöjar sambandet mellan allergen och besvär.

Det finns ett antal tester som mäter IgE-antikroppar i serum mot ett stort antal allergener. Svaret anges i så kallat RAST (radioaktiv metod) klasser där, noll är helt negativt och två till fyra är ökande grader av positivt prov. Metoden är väldigt kostsam för att användas som screeningmetod och för inhalationsallergener talar den bara om huruvida individen är sensibiliserad eller inte. Det är ofta en

fördel att gå direkt på pricktest, men screeningstestet Phadiatop används i primärvården.

**Ett snabbtest**, Immuno-CAP Rapid, kan göras på apoteket och ger svar inom 20 minuter (450 kronor). Det mäter mängden allergiantikroppar (IgE) i kroppen genom ett blodprov i fingret. Man kan mäta tio olika allergener; gräs, björk, gråbo, timotej, kvalster, mögel, väggört och olivpollen, samt hund och katt. När man har fått sina testresultat bör man gå igenom detta med sin läkare, som kan ställa diagnos och ta fram en skraddarsydd plan för hur man ska handskas med de specifika allergener som man är överkänslig mot. ►





Foto: SHUTTERSTOCK

Vid svullnad och rodnad är pricktestet positivt – man är allergisk mot det specifika ämnet.

## Olika tester för olika ändamål – pricktest är ofarligt och billigt

**Pricktestet är till** för att säkerställa en IgE förmedlad allergi. Det är ett ofarligt test och billigt. Allergen är löst i en vätska som läggs på huden på underarmens insida. Sen läggs man en histamindroppe bredvid att jämföra med.

Med en liten nål görs ett ytligt stick in i huden där droppen ligger och reaktionen avläses efter 15 minuter. Om det blir en svullnad med omgivande rodnad är testet positivt. Bedömningen av testresultatet kräver erfarenhet och det är viktigt att det är högrenade och standardiserade allergen som används.

Vid misstanke om kontaktestem (en fördröjd cellförmedlad överkänslighetsreaktion) läggs allergenet på huden på ryggen och avläses efter två dygn, så kallat lapptest. De inhala-

### FAKTA

Ordet allergi kommer från tyskans Allergier som beskrevs 1906 av den österrikiske läkaren Clemens von Pirquet och kommer ur grekiskans allos = annat, främmande och ergon = aktivitet, handling, innebörden blir sålunda inverkan utifrån. Redan 1871 identifierade den skotske homeopatiläkaren C.H Blackley pollen som orsak till hösnuva.

tionsallergen som ingår i pricktest och Phadiatop är: björk, timotej, gråbo, häst, hund, katt, Cladosporium (mögel), Dermatohagoides pteronyssinus (kvalster), Dermatophagoides farinae (också kvalstersort).

**Provokationstest innebär** att man tillför det misstänkta ämnet (allergen) i mycket låg koncentration, som ökas tills symtom uppträder. Dessa tester skall utföras av specialister eftersom de inte är ofarliga. Provokationen kan ske på slemhinna, ögonhinna eller inandning. Provokation med födoämnen utförs bara på ett par specialistklinik i Sverige.

Kväveoxidhalten i utandningsluft har samband med allergisk inflammation och används för att följa effekten av antiinflammatorisk behandling och åtgärder för att minska allergenexponeringen.

Starka födoämnesallergener är nötter, jordnöt och andra baljväxter, fröer (vallmo-, sesam-, solrosfrön), skaldjur och fisk. Den IgE förmedlade födoämnesallergin kan vara påtaglig ▶

## NATURBIBLIOTEKET.se - hjälper dig hitta rätt.

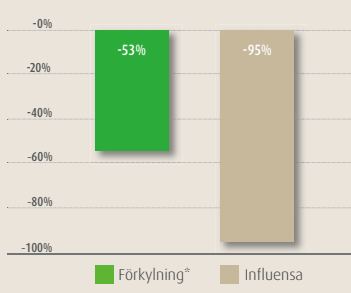
PROFESSOR  
INGEMAR JOELSSON

### Förkylningsmedicin stoppar influensa – ny studie.

influensa

#### Minskad risk för förkylning/influensa vid intag av Echinaforce

(jämfört med placebo)



Echinaforce är effektiv mot alla typer av virus. Men allra bäst visade sig Echinaforce vara mot influensavirus

Världens hittills största förkylnings/influensastudie på echinacea' visar att det växtbaserade läkemedlet Echinaforce minskar risken att drabbas av förkylning med över 50%. Speciellt starkt skydd får personer med nedsatt immunförsvar orsakat av t.ex. ålder, stress, dålig sömn eller rökning. I dessa utsatta grupper, minskade infektionsrisken med 70-80%.

#### EFFEKTIVAST MOT INFLUENSA

Studien på 755 personer bekräftar också tidigare undersökningar. Echinaforce eliminerar influensavirus redan i mycket låg koncentration. Ett stort antal virus som t. ex. svin-, fågel- och parainfluensa studerades. Sammantaget minskade risken att drabbas av influensavirus med i genomsnitt 95%, jämfört med placebo.



#### HALVERAR SYMTOMEN

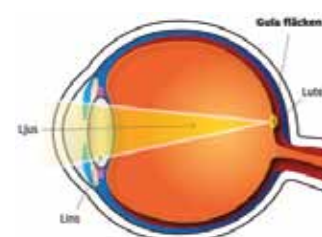
En tidigare studie visar att Echinaforce även halverar sjukdomssymtomen samtidigt som tillfriskandet påskyndas. Studien som gjordes i Uppsala inkluderade 559 personer<sup>2</sup>.

För mer information gå in på [www.naturbiblioteket.se](http://www.naturbiblioteket.se)

1. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 841315
2. Phytomedicine 6 (1), 1-6, 1999

## Behåll synen – även som äldre.

ögonsjukdomor



Lutein, Ringblommans gula färgämne och antocyan, blåbärets färgämne, bygger upp och skyddar ögat

låg halt av skyddande antioxidanter. Två faktorer som ökar nedbrytningen och därmed försämrar synskärpan.

#### SKYDDAR OCH REPARERAR ÖGAT

Blue eye är utvecklad för att skydda ögat och bevara synskärpan. En hög dos naturligt lutein från ringblomma bygger tillbaka gula fläcken samtidigt som antocyan från blåbär skyddar mot nedbrytning. Andra viktiga ämnen i Blue eye är zink, a-vitamin och selen som alla är en viktig del i att förebygga ögonrelaterade sjukdomar.

För mer information gå in på [www.naturbiblioteket.se](http://www.naturbiblioteket.se)

Den vanligaste orsaken till uttalad synnedsättning hos äldre är åldersförändringar i gula fläcken, s.k. *makuladegeneration*. Uppskattningsvis 30% av alla över 70 år lider av sjukdomen i någon form. Mest utsatta är kvinnor<sup>1</sup>. Ny forskning visar att det går att skydda och stärka ögat<sup>2</sup>.

#### FÄRGÄMNET I GULA FLÄCKEN BRYTS NER

Den åldersrelaterade synnedsättningen påverkas av två viktiga faktorer. Minskad mängd lutein, det gula färgämne som finns i gula fläcken och



1. Doktorn.com/ögon-öron/2013-01-04

2. <http://www.nei.nih.gov/tools/sitemap.asp> (Age-Related Eye Disease Study)

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

EN VETENSKAPLIG SAMMANSTÄLLNING ÖVER SUBSTANSER, INDIKATIONER OCH REFERENSER.

NATURBIBLIOTEKET.se

- för dig som vill veta mer.

I många länder som t. ex. Tyskland är det lika självklart för en läkare att rekommendera växtbaserade läkemedel som vanliga syntetiska läkemedel. Så är det ännu inte i Sverige, men nyfikenheten ökar.

Välbeprövade växtbaserade läkemedel och kosttillskott har en viktig funktion att fylla i egenvården. Men det behövs kunskap. Målsättningen med Naturbiblioteket.se är att fylla lite av det kunskapsgapet.

Välkommen

*Ingemar Joelsson*  
Professor  
Ingemar Joelsson



PROFESSOR  
INGEMAR JOELSSON



## Olika typer av allergier – **getingallergi** blir vanligare med stigande ålder

och är en vanlig anledning till så kallad anafylaktisk reaktion, som kan vara livshotande. Det förekommer att födoämnesallergier istället är en korsallergi mellan luftburna allergen och födoämnen som kan visas genom så kallad dubbelprovokation. Svårare födoämnesallergier bör alltså utredas hos specialist.

De utlösande orsakerna till nässelutslag är oftast födoämnen och läkemedel. De kan vara orsakade av allergi och bör då ha andra allergimisstänkta symtom med sig som besvär från luftvägar och magtarmkanal.

Getingallergi är vanligare än allergi av bistick. Alla stick av geting eller bi ger lokala reaktioner men kan också ge allergiska reaktioner och så svåra att man avlider. Detta blir vanligare med stigande ålder medan det är extremt sällsynt hos barn. Bistick har en hullingförsedd gadd som sitter kvar efter ett stick till skillnad från getingstick. Allergi efter getingstick är allra vanligast. Utredningen, endast efter svårare reaktioner hos vuxna, sker med pricktest för att möjligen kunna ge allergenspecifik immunterapi.

**Nästan alla läkemedel** kan ge överkänslighetsreaktioner men penicillin och smärtstillande är vanligaste orsakerna. Det är värt att notera att flertalet sidoeffekter av läkemedel inte är allergiska. En penicillinreaktion, som är allergisk kan påvisas med blodprov, medan överkänslighet mot smärtstillande inte är immunologiskt medierade och därför måste påvisas med provokation hos allergispecialist. Sjukvården skall då varningsmärka journaler och biverkningsanmäla och

sen gäller det att undvika substansen framöver!

Mögel trivs i fuktig miljö och finns i enorma mängder i både torr och fuktig miljö. De väsentligaste mögelarterna i Sverige som kan ge allergi är Cladosporium och Alternaria. Betingelserna för mögeltillväxt kan öka dramatiskt genom alltför effektiv tätning av moderna hus eller felaktig ventilation. Det är sällsynt med äkta mögelallergi hos vuxna däremot kan det vara en hygienisk olägenhet genom sina luktämnen. Fukt och mögel bör undvikas men det saknas stöd för ett samband mellan fukt och annan allergiutveckling.

**Det är relativt vanligt** att olika allergener korsreagerar; exempelvis björk med nötter, äpple, kiwi, stenfrukter (persika, körsbär, plommon, nektarin med flera) rotfrukter och mandel. Ett annat vanligt exempel är gråbo som korsreagerar mot eller med selleri, morot, persilja, paprika, örtekryddor och solrosfrö. Det finns en stark korsreaktivitet inom djurriket

som innebär att exempelvis kattallergiska individer lätt utvecklar överkänslighetsreaktioner mot andra arter som hundar, kaniner och råttor. Kattallergiker bör alltså undvika även andra pälsbärande djur. Kattallergi är den vanligaste av husdjursallergierna. Man mäter IgE halten i blodet för att se om det finns IgE antikroppar mot katt som då kan betyda att man är allergisk. Det finns kattallergitest att köpa (under 200 kronor) på apoteket som kan vara vägledande.

**Det finns ett antal tester** som man köpa på apoteket och som kan vara vägledande i en utredning. Man måste dock komma ihåg att det kan vara svårt att utvärdera ett testresultat och att en diagnos ska ställas av läkare. Det är inte alldeles enkelt att fastställa orsaken till en allergi men återigen är individens egen observationsförmåga oftast väldigt avgörande. Det finns inte absolut säkra metoder eller tester för att påvisa orsakssammanhang. Om testerna och verkligheten inte

stämmer överens så gäller verkligheten. Det är att rekommendera att en allergispecialist får göra utredningen av svårare kliniska tillstånd. Tidigare förebyggande råd för att undvika allergier som noggrann städning och husdjursförbud gäller inte längre men att undvika cigarettrök gäller. Allergitester har en väsentlig plats i diagnostiken inför behandling som är miljöåtgärder, läkemedelsbehandling och allergenspecifik immunterapi. Man bör inte inleda någon behandling mot misstänkt allergi på egen hand utan rådfråga primärvården och/eller allergispecialist om diagnos och behandling. En svårare allergi kan ställa till mycket besvär och problem i vardagslivet och man skall därför vara omsorgsfull med diagnostiken innan man börjar vidta större åtgärder eller inleda en behandling. Konsultera läkare gärna en gång för mycket.

### Referenser

1. Läkemedelsboken 2011-2012. Läkemedelsverket.
2. Internmedicin. Liber. 2011.



## Behöver din mage styrning?

Inolaxol® är ett beprövat läkemedel mot mag- och tarmproblem som t.ex. förstoppning och IBS och rekommenderas av Sveriges samtliga läkemedelskommittéer 2012. Inolaxol® verkar utan ökad gasbildning, innehåller naturliga fibrer samt är fri från socker, laktos och gluten.

**Inolaxol® – För en väl fungerande mage. Finns receptfritt på ditt Apotek.**

Inolaxol® (sterkuliagummi) Granulat (500g, dospåse 5g, 50 st, 200 st), Pulver (400g, dospåse 4g, 20 st, 50 st, 100 st), (Receptfritt, F, produktresumé 2011-02-01). Indikation: Behandling av förstoppning, förstoppning i samband med IBS, sprickor i analöppningen och hemorrojder. För att få mjuk avföring efter operation och för behandling av diarré i samband med IBS. ATC kod: A06AC03. Pris: se [www.fass.se](http://www.fass.se). Abbott Scandinavia AB Box 1498, 171 29 SOLNA Tel: 08-546 567 00





# Den pollentid nu kommer med lust och fägring stor



**LECROLYN®**  
NATRIUMKROMOGLIGAT 40 MG/ML

## LINDRAR ÖGONBESVÄR VID POLLENALLERGI

Låt våren bli en behaglig upplevelse.  
Lecrolyn ögondroppar doseras enkelt två gånger per  
dag och rekommenderas av flertalet landsting.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ref: www.sk.se januari 2010. Lecrolyn® ögondroppar (natriumkromoglikat 40 mg/ml); Receptfritt läkemedel (F)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. Datum för översyn av SPC: 090416.

Fler frågor & svar  
finns på  
[www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

# Ställ frågor om kropp och hälsa !

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

- **hud** ● **mage**
- **ångest**
- **infektioner**
- **smärta**
- **läkemedel**

## FRÅGA OSS!



**Anders Hallén**  
Specialiserad på hud och könssjukdomar.



**Anders Halvarsson**  
Specialist i allmänmedicin.



**Anna Birgersson**  
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



**Jan-Rickard Norrefalk**  
Specialist inom bland annat smärta.



**Maj-Liz Persson**  
Docent i allmänpsykiatri.



**Läkemiddelsverket**  
Legitimerade apotekare och receptarier.



**Stefan Arver**  
Docent och specialiserad inom mannens hälsa.



## Anders Halvarsson svarar

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

## Långdragen förkylning

Jag har i ett par år haft en förkylning som vägrar ge med sig. Efter några veckor blir den bättre men jag känner mig konstant förkyld och snuvig. Ögon och näsa rinner ständigt och jag känner mig allmänt nere. Min kropp gör ont och många gånger känner jag mig halvt febrig. Det är frustrerande eftersom jag är väldigt fysiskt aktiv och tränar gärna men känner att den här förkylningen sätter stopp. Jag vet inte vad jag ska göra.

Mathilda, 19

När du redogör för dina symtom funderar jag ganska direkt på om det du beskriver är en allergi och inte en förkylning. Jag råder dig att köpa en receptfri allergimedicin i tablettform på apoteket och sedan avvakta och se hur du reagerar på den behandlingen. Visar det sig att du blir bättre så fortsätt ett tag till. Har det däremot ingen effekt ska du tala med läkare som kan ta blodprover och utreda vad det kan vara, något som är viktigt att göra inte minst ur infektions- och immunförsvarssynpunkt.

Anders Halvarsson



## HJÄRTAT SLÅR SNABBARE ÄN PULSEN

När jag besökte läkaren fick jag höra att mitt hjärta slår snabbare än min puls. Det var något nytt för mig och jag undrar vad det betyder.

Birgit, 77

Att hjärtat slår snabbare än pulsen innebär att inte alla hjärtslag är så pass starka att de kan ge en kännbar puls i exempelvis din handled. Om du har förmaksflimmer eller någon annan form av oregelbunden hjärtrytm kan man märka, om man lyssnar på hjärtat med ett stetoskop samtidigt som man känner på pulsen, att inte alla hjärtslag går att känna i handleden. Är du orolig över din hjärtrytm eller har ytterligare frågor bör du prata med din undersökande läkare som kan stilla din oro.

Anders Halvarsson



## DIABETES

Jag undrar hur man vet att man har någon form av diabetes.

Emil, 19

De vanligaste symtomen i samband med diabetes är att din urinproduktion ökar. Det betyder att du kissar mera och i förlängningen innebär det att du blir allt törstigare. Hos kvinnor är det också vanligt att det uppstår klåda i underlivet. Om du misstänker diabetes eller om du känner av något annat som inte "stämmer" med din kropp så ska du boka tid hos en läkare som kan utreda eventuella besvär.

Anders Halvarsson

## Svåra menssmärtor

Jag har haft stora problem med mensvärk i flera år. Har så svåra kramper att ingen tablett hjälper (provat pronaxen, naproxen, ipren, alvedon, voltaren) och två dagar i månaden måste jag stanna hemma från skolan för att jag inte kan gå någonstans. Varken träning, promenad, värme, massage eller te hjälper. Finns det några starkare tabletter att ta? Jag är inte sexuellt aktiv och tror därför inte att p-piller är ett alternativ. Vart ska jag vända mig med mina problem?

Anna, 20

I det här läget skulle jag pröva med att skriva ut medicin som man ger vid depressioner av typ Citalopram eller Cipralex (det finns nu ett nytt läkemedel godkänt för just PMS, Premalex, vilket innehåller samma substans som i Cipralex, reds anm), och bara ta dessa dels kanske vid ägglossningen, dels vid tidpunkten för mens. Således ingen kontinuerlig medicinering. Har du så pass uttalade besvär bör du tala med en gynekolog om dessa bekymmer.

Anders Halvarsson



**Anders Hallén svarar**

**Om hudbesvär och könssjukdomar.** Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar och medicine doktor på kliniken Skin Doc Mörby.

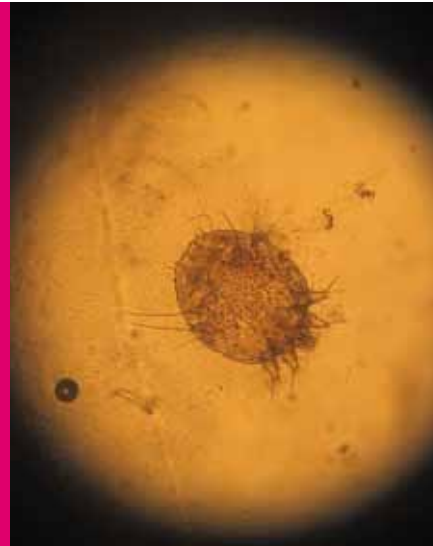
**SKABB**

Min styvson drabbades av skabb och fick då en salva av läkaren. Tyvärr kom skabben tillbaka efter några veckor och nu vet jag inte längre hur vi ska göra. Till saken hör att jag är allergisk och lider av astma, därför känner jag mig osäker på om jag kan använda den salva som min styvson fick.

Marita, 53

När någon i familjen drabbas av skabb behandlar man som regel hela familjen med Tenutex. Jag kan inte se att din allergi spelar någon roll för den behandlingen. Att skabben kommer tillbaka tyder på att någon i din styvsons omgivning, skola, barnomsorg och familj, inte är korrekt behandlad. Prata gärna med omgivningen om din styvsons skabb, idag finns det ingen anledning att inte prata om skabb utan det bidrar istället till bättre möjlighet att behandla och förhindra att det sprider sig.

Anders Hallén

**Smörja för mycket?**

Min pojkvän är 21 år och använder salvor för så gott som alla kroppsdelar, från salva i ansiktet mot akne till salva som han smörjer såväl armar som händer, fötter och intima kroppsdelar. Han använder salvorna dagligen och på resten av kroppen har han bodylotion. Jag undrar om det är så att ju mer han smörjer riskerar han att kroppen stänger av sin egen återfuktning. Sedan undrar jag om det är ärfligt med så många hudproblem och om våra barn kan komma att ärvta detta.

Sofia, 20

Det finns ingen risk att han "skämmer bort" huden. Rent allmänt gör huden alltid så gott den kan och om det inte räcker så får vi hjälpa till. Du beskriver inte i vilka specifika hudbesvär din pojkvän lider av men visst ärver man hudtyp av sina föräldrar. Däremot behöver inte barnens hud bli exakt likadan som föräldrarnas. När det gäller allergi så kan man ärvta benägenheten för att bli allergisk men vad man blir allergisk mot bestäms av vad framtida barn kommer i kontakt med.

Anders Hallén

**PROBLEM MED PITYRIASIS VERSICOLOR**

Efter två dagars feberfrossa upptäckte jag små vätskefyllda blåsor på rygg, mage, bröst och i ansiktet. Jag har tidigare haft problem med pityriasis versicolor som nu har kommit tillbaka och undrar om det här kan ha något sammanhang.

Jonas, 28

Att din pityriasis versicolor återkommer är inget konstigt - det är bara att behandla igen. Däremot stämmer inte ditt blåsformiga utslag med den diagnosen. Att du haft feber samtidigt talar för någon sorts infektion, i första hand med virus. Om det inte viker snabbt bör du kontakta vården för att ta reda på vad det kan vara.

Anders Hallén

**YTLIGA BLODKÄRL**

För 20 år sedan började jag få ytliga blodkärl på fötterna, speciellt på höger fot. Nu är snart hela foten blålila och det känns som det "kryper" upp för benen. Det gör inte ont men jag upplever det som störande utseendemässigt och undrar vad jag kan göra åt det och vad det beror på.

Inger, 58

Det här är en del i normalt åldrande av din hud och dina blodkärl. Det är inget som har någon funktionell påverkan och du riskerar inte bensår av det, däremot går det inte att förhindra detta. I offentlig vård behandlar man inte så kallade kärlförändringar däremot kan det finnas kliniker i den privata sektorn som troligen kan hjälpa dig.

Anders Hallén

**Stefan Arver svarar**

**Om exempelvis testosteronbrist, erektionsproblem och reproduktivitet.** Stefan Arver är androlog på Karolinska sjukhuset i Stockholm.

**NYTT OMRÅDE – MANNENS HÄLSA**

Nu har du möjlighet att ställa frågor om mannens hälsa på Doktorn.com Det är ett samarbete med Svensk Andrologiska föreningen som arbetar med att öka fokus på mannens sjukdomar såsom testosteronbrist, erektionsproblem och reproduktivitet bland mycket annat. Till vår hjälp har vi androlog Stefan Arver, Karolinska sjukhuset och frågorna ställer du på hemsidan [www.doktorn.com/frågadoktorn](http://www.doktorn.com/frågadoktorn)

**HJÄRT- OCH EREKTIONSPROBLEM**

Jag har haft en hjärtinfarkt och nu dessutom fått problem med erektionen. Finns det någon behandling för mig?

Henrik, 67

Ja, det finns flera möjliga behandlingsalternativ. Den vanligaste behandlingen är PDE5 hämmare (Viagra, Levitra och Cialis). Dessa stärker kroppens förmåga att svara på sexuell stimulering. Vid undersökning av erektionsproblem skall man kontrollera blodsocker, blodfetter (kolesterol), blodtryck och testosteron. Vid brist på testosteron kan tillskott av testosteron vara nödvändigt för att återfå erektionsförmågan och för att få effekt av PDE5 hämmar behandlingen.

Stefan Arver

**HÖGT PSA**

Jag är 80 år och har ett högt PSA värde. Min doktor vill inte behandla utan vill att jag skall gå på kontroll varje år. Kan min cancer bli bra igen av detta?

Rolf, 80

Högt PSA kan bero på att det finns en prostatacancer men det kan också bero på att prostata är förstorad. Om det är en prostatacancer så är det inte säkert att den ställer till några problem, den kan ofta vara ganska stillsam och inte utvecklas till en aggressiv cancer. Är det en lokaliserad cancer kan den botas med lokal strålbehandling eller genom att den opereras bort. Om det är en prostatacancer skall man inte höja testosteronnivåerna med behandling. Målet med de årliga kontrollerna är att fånga upp om cancersjukdomen utvecklas och behöver behandlas.

Stefan Arver

**PROSTATACANCER**

Finns det någon risk för prostatacancer om man behandlas med testosteron?

Ola, 45

Var 5:e man drabbas av prostatacancer. Det är vanligare hos män med låga testosteronnivåer än hos män med högre nivåer. Testosteronbehandling ser inte ut att öka risken för prostatacancer. Om man drabbas av prostatacancer får man det vare sig man behandlas med testosteron eller inte. Det är dock viktigt att man inte behandlar män med påvisbar prostatacancer med testosteron. Först skall canceren behandlas.

Stefan Arver

**Symtom på testosteronbrist**

Min fru klagar över att jag somnar tidigt på kvällen och att sexlusten avtagit. Kan detta bero på testosteronbrist?

Anders, 55

Nedsatt sexuell lust, nedsatt erektionsförmåga och avsaknad av morgonerektion är klara tecken på testosteronbrist och kan föranleda blodprovstagning. Andra symtom är nedstämdhet, energiförlust "man orkar inte ta itu med saker". Kroppsförändringar med minskad muskulatur och ökad fetma ingår också i bilden.

Stefan Arver





## Läkemedelsverket svarar

Om läkemedel – effekter, biverkningar och interaktioner. Legitimerade apotekare och receptarier svarar på dina frågor.

## Sötsug

Finns det en risk att medicinering med tabletter, särskilt så kallade lyckopiller, ger sötsug.

Man, 28

Det finns flera läkemedel som kan påverka aptiten och vikten. Orsakerna till dessa biverkningar varierar och det går inte att säga säkert vad det beror på. Många gånger kan en förändring i sjukdomstillståndet i sig ge en förändrad aptit och det kan vara svårt att skilja på vad som är en effekt av medicinen och vad som beror på ett förändrat stämningsläge. Antidepressiva läkemedel eller så kallade lyckopiller har visat sig kunna ge både ökad och minskad aptit. Ökad aptit skulle delvis kunna bero på ett ökat sötsug. Upplever man att man får sötsug eller går upp i vikt av sin medicin bör man ta upp det med sin läkare.

Läkemedelsupplysningen



## TÅL JAG LÄKEMEDLET?

Jag ska äta kodein och undrar nu hur man kan veta om man tål ett läkemedel eller inte.

Man, 34

Det är oftast svårt att veta på förhand om man tål ett läkemedel eller inte. I produktinformationen för respektive läkemedel ska kända risker och olämpliga behandlingstillstånd anges så läkaren kan göra en bedömning för sin patient. Till exempel ska en läkare undvika att skriva ut Kodein till en person som har anlag för gallvägsbesvär. Vänd dig till din läkare för bedömning och råd.

Läkemedelsupplysningen

## JOHANNESÖRT

Min fråga gäller johannesört och johannesörtpreparat. Kan jag använda Neurokan, som är ett johannesörtpreparat, och betablockerare samtidigt.

Jan, 53

Växtbaserade läkemedel som johannesörtpreparat kan vara problematiska att kombinera med andra läkemedel. Johannesört ska till exempel undvikas av personer som använder antidepressiva läkemedel, p-piller och vissa hjärtläkemedel. Hjärtläkemedel som betablockerare tillsammans med Johannesört har inga kända risker vid kombination, men det är ändå viktigt att diskutera behandlingen med sin läkare. Som regel ska man inte börja använda johannesörtpreparat själv utan att ta kontakt med vården om man samtidigt använder andra läkemedel.

Läkemedelsupplysningen



## Tunnar alvedon ut blodet?

Jag ska till en tandhygienist och undrar om jag kan ta en Alvedon innan. Tunnar Alvedon ut blodet eller ökar blödningsrisken.

Birgitta, 56 år

Alvedon innehåller paracetamol och har inga blodförtunnande egenskaper. Det innebär att det inte är några problem om man tagit en tablett innan man ska till en tandhygienist. Exempel på ämnen i receptfria läkemedel som kan ge ökad blödningsbenägenhet är acetylsalicylsyra, ibuprofen, diklofenak, naproxen och nabumeton. Informera alltid din tandläkare/tandhygienist om vilka läkemedel som används för tillfället.

Läkemedelsupplysningen

## Ska min mammas man äta broccoli?

Min mammas man äter Waran och har blivit tillsagd att inte äta Omega 3 samtidigt. Han har han även fått hör att han inte ska äta broccoli heller. Jag undrar varför och hur jag kan få reda på vad mer han inte kan äta ihop med Waran.

Ann, 46

Anledningen till att man inte ska äta stora mängder broccoli tillsammans med Waran är att vissa livsmedel innehåller K-vitamin som motverkar Waranets effekt. Andra exempel på grönsaker som innehåller mycket K-vitamin är kål och spenat. Vill du veta vilka livsmedel som innehåller K-vitamin så finns det en lista över detta på Livsmedelsverket hemsida. Att kombinera Waran med kosttillskott eller naturläkemedel, som till exempel Omega 3, kräver också viss försiktighet. Man har exempelvis sett att Omega 3 i kombinationen med Waran kan förlänga blödningstiden. Personer som använder Waran bör diskutera alla påtagliga förändringar i kost och/eller läkemedel med ansvarig vårdcentral eller waranmottagning.

Läkemedelsupplysningen

## INDERAL OCH ORUDIS

Bör man undvika att använda Inderal och Orudis samtidigt, eller är det OK? Om man till exempel gör det max en gång i månaden.

Sara, 20

Inderal används främst mot högt blodtryck men även vid exempelvis kärlkramp, som förebyggande behandling av migrän eller mot hjärtklappning. Det finns en risk att den blodtryckssänkande effekten från Inderal minskar av Orudis. Risken är liten om det gäller någon enstaka dos men kontakta din läkare för att få ett personligt råd.

Läkemedelsupplysningen

## ÖSTROGEN OCH BRÖSTCANCER

Jag har använt Vagifem (lokal östrogen) under något år. Jag såg nu i bipacksedeln att den varnade för bröstcancer. Jag trodde att lokal östrogenbehandling inte gav detta jämfört med att ta östrogen i tabletter. Är det skillnad på lokal behandling och tabletter avseende bröstcancer?

Kvinna, 42

Den största skillnaden mellan östrogen i tablettform och lokal behandling är att tabletter påverkar hela kroppen i mycket större utsträckning. Eftersom Vagifem innehåller en låg dos östrogen och merparten av östrogenet stannar i slemhinnorna i underlivet är sannolikheten för att det skulle orsaka problem i övriga kroppen mindre än med konventionella tabletter. Även om sannolikheten är liten går det inte att helt utesluta en ökad risk för bröstcancer, där av varningen.

Läkemedelsupplysningen

Ska du behandlas med cytostatika?

Nyhet!

cytostatikainfo.se



08-578 135 00



**Maj-Liz Persson svarar**

**Om ångest.** Maj-Liz Persson är docent i allmänpsykiatri och arbetar vid Center för Innovativ Terapi vid Kungens Kurva i Stockholm, vid SOS i Köpenhamn och på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Stockholm.

**Minskad sexlust**

Jag är gift sedan 13 år tillbaka och jag äter även Sertralin sedan fyra månader tillbaka. Sedan jag började med medicineringen känner jag ingen lust med vare sig sex eller beröring. Det här har lett till att min fru har börjat prata om skilsmässa och jag undrar vad jag kan göra åt det här.

Hans, 48

SSRI läkemedel som Sertralin ger ofta sexuella biverkningar. Det är viktigt att du pratar med den läkare som ordinerat Sertralin, berätta om biverkningarna och be att få prova något av de andra som inte har biverkningar som påverkar sexlusten, till exempel Valdoxan och Voxra. Du kan alltså få hjälp med detta men det förutsätter att du lyfter problemet med din behandlande läkare.  
Maj-Liz Persson

**HÖNAN OCH ÄGGET**

Jag har generell ångest har jag fått veta och har provat SSRI men har nu fått Lyrica som funkar bra. Min läkare sa att Lyrica även kan minska min ryggsmärta (haft diskbräck sedan två år tillbaka). Jag sover bättre nu när jag inte har ont vilket gör att jag mår bättre på dagarna. Vad är det som är hönan och ägget med den nya behandlingen. Är det den minskade smärtan som ger bättre sömn som gör att jag kan få minskad ångest eller är det den minskade ångesten som gör att jag får mindre ont i ryggen?

Kvinna 52

Läkemedlet Lyrica hjälper dig om du har neuropatisk smärta, det vill säga smärta som kan drabba personer med perifer nervskada, till exempel diskbräck. Lyrica har också indikationen GAD, det vill säga används vid generaliserat ångestsyndrom. Både behandlingen med Lyrica av ångesten och smärtan gör att du sover bättre. Det är en kombination, inte antingen eller.

Maj-Liz Persson

**KROPPSFIXERING**

Jag har en dotter på 26 år som har fått diagnosen BDD av flera läkare. 2007 började det. Hon vägrar inse att hon har det, orkar inte jobba och har knappt någon social kontakt med någon längre. Hon är besatt av hyn och har gått på ångesteheten på KS, men orkade inte. Jag tyckte att hon var lite bättre ett tag men nu är det för hopplöst. Hon orkar inte längre säger hon. Hon äter Cymbalta – högsta dosen tror jag. Vad ska jag göra?  
Drolig mamma

BDD är en mycket allvarlig sjukdom som innebär att patienten är helt övertygad om att den kroppsdelen de tycker är onormal verkligen syns och att folk "vänder sig om" på grund av denna "avvikelse". De som lider av BDD är helt övertygade om att deras skavanker "finns" på riktigt, och kan därför ha en snedvriden syn på sig själva. Oftast är det perfektionister med höga krav på sig själva och människor med extremt dålig självkänsla som har BDD. Som följd av denna fixering blir individen i de flesta fall deprimerad. Det viktiga är att hon via sin specialistpsykiater får ordentlig information om sjukdomen och att få henne att medicinera i kombination med terapi. Det finns egentligen bara en form av terapi som hjälper mot BDD och det är kognitiv behandling. Men man brukar tala om två huvudgrupper: Kognitiv terapi (KT) eller kognitiv beteendeterapi (KBT).  
Maj-Liz Persson

**ÖVER 300 LÄKEMEDEL KAN GE MUNTORRHET SOM BIVERKAN\***

\* www.fass.se



Actavis  
Tel 08-13 63 70

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

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

**Ta hand om din mun snabbt och enkelt!**

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

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

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

Xerodent för behandling av muntorrhet finns i burk om 90 eller 270 stycken. Sugtablett tas vid behov. Xerodent är ett receptfritt läkemedel och omfattas av högkostnadsskyddet. 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.



**Xerodent**  
BEFRIAR TORRA MUNNAR

**Allergi i näsan?**

Allergispray  
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel  
Finns på apoteket



Flutikason Teva används mot snuva och nästäppa orsakad av allergi mot t.ex. pollen (s.k. hösnuva), djur eller damm. Receptfritt läkemedel i förpackning 50 mikrogram/dos, 60 doser. Rådgör med läkare före användning under graviditet eller vid amning. För mer information se bipacksedel i förpackning eller [www.fass.se](http://www.fass.se).

TEVA Sweden

Teva Sweden AB

Box 1070, 251 10 Helsingborg  
Tel 042-121100 Fax 042-121108  
info@teva.se [www.teva.se](http://www.teva.se)



**Försäkringskassan svarar**

**Om sjukförsäkringen.** Anna Birgeron, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.

**Karensdag igen?**

**Jag låg hemma sjuk i influensa och frisknade till. Bara några dagar efter att jag blivit frisk fick jag tyvärr vinterkräksjukan och undrar nu hur det blir med karensdag och läkarintyg.**

*Torbjörn*

Den första dagen i ditt sjukfall är en karensdag som innebär att du inte får någon ersättning från arbetsgivare eller Försäkringskassan för den dagen. När du blivit frisk och varit tillbaka på arbetet men blir sjuk igen inom fem kalenderdagar får du ingen ny karensdag. Det räknas istället som en fortsättning på den tidigare sjukperioden. Du behöver inget läkarintyg förrän från och med den åttonde dagen i den nya sjukperioden. Läkarintyget ger du till din arbetsgivare om du är anställd annars skickar du det direkt till oss på Försäkringskassan.

*Anna Birgeron*

**ANSÖKAN OM SJUKPENNING**

**Jag har blivit sjuk vilket innebär att jag inte längre kan arbeta. Det kommer självklart många frågor i min situation och jag undrar nu hur jag ska göra?**

*Anonym*

Det är en del att sätta sig in i om du inte längre kan arbeta, först och främst ska du anmäla till din arbetsgivare att du är sjuk. Din arbetsgivare betalar ut sjuklön till dig de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning. Från den åttonde dagen behövs ett läkarintyg som du lämnar till din arbetsgivare. Är du fortfarande sjuk efter 14 dagar sjuk-anmäler din arbetsgivare dig till Försäkringskassan. Därefter ansöker du om sjukpenning, enklast via vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) Det går även bra att ansöka på en blankett som du får hem i brevlådan. Kom bara ihåg att skicka in ditt läkarintyg till oss på Försäkringskassan. Om du däremot är föräldraledig, egen företagare, studerande med aktivitetsstöd eller har arbetsgivare som inte betalar sjuklön måste du själv anmäla det till Försäkringskassan redan första dagen – även det går bra via vår webbplats. I övrigt gäller samma regler med karensdag och läkarintyg.

*Anna Birgeron*

**HUR LÅNG SJUKSKRIVNING?**

**Jag har fått diagnosen diskbräck och undrar hur länge jag kan vara sjukskriven för detta?**

*Anonym*

Det är din läkare som bedömer om du behöver bli sjukskriven för de besvär du har och i så fall hur länge. Läkaren använder sig av rekommendationer för sjukskrivningstider för olika diagnoser, dessa rekommendationer är framtagna av Socialstyrelsen. Beroende på individuella behov kan sjukskrivningstiden vara kortare eller längre än rekommendationen. Om den är längre så ska läkaren förklara anledningen på det läkarintyg som kommer in till oss på Försäkringskassan, därefter beviljar vi sjukpenning. Rekommendationerna hittar du på Socialstyrelsens webbplats, [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

*Anna Birgeron*

**LÄKARINTYG**

**Jag har blivit sjuk och är hemma från jobbet. Jag har förstått att man från åttonde dagen behöver lämna ett läkarintyg till arbetsgivaren men min arbetsgivare begär läkarintyg redan från andra dagen.**

*Anonym*

Det stämmer att du normalt ska lämna ett läkarintyg till din arbetsgivare från och med den 8:e dagen som styrker att du inte kan arbeta. Det räcker att ge en kopia på sidan två på intyget där diagnosen inte står. I vissa fall, till exempel om det finns inskrivet i kollektivavtalet för din arbetsplats, kan arbetsgivaren begära läkarintyg redan från första sjukdagen. Hör med din arbetsgivare och ditt fackförbund vad som gäller på din arbetsplats. På vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) kan du läsa mer om vad som gäller under de första 14 dagarna som du är sjuk.

*Anna Birgeron*

**UTLANDSRESA**

**Min man och jag har bokat en utlandsresa som är under min sjukskrivning. Jag är sjukskriven sedan i höstas och är det ytterligare några månader på heltid och undrar om jag får åka under den här perioden eller om jag behöver något tillstånd från Försäkringskassan.**

*Anonym*

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Du behöver gå in på vår webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) och skriva ut blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430". Det är viktigt att du skickar in din blankett i god tid så att du hinner få ett beslut innan ni reser.

*Anna Birgeron*

**SJUKPENNING PÅ DELTID**

**Jag är sjuk och får sjukpenning men har börjat fundera på om jag ska börja jobba igen. Jag har hört att det finns möjlighet att göra det inom en viss gräns samtidigt som man kan behålla sjukpenningen och nu undrar jag om det stämmer.**

*Anonym*

Det fungerar så att Försäkringskassan betalar ut sjukpenning för 100 procent, 75 procent, 50 procent eller 25 procent. Har du en normal arbetstid på åtta timmar per dag (40 timmar per vecka) och kan arbeta två timmar per dag så får du 75 procent i sjukpenning. Om du kan arbeta fyra timmar per dag så får du sjukpenning på 50 procent. Om du har andra arbetstider så kan din deltid se annorlunda ut. Så visst kan du prova på att arbeta om det fungerar trots dina besvär men kontakta oss på Försäkringskassan så att du får rätt sjukpenning.

*Anna Birgeron*

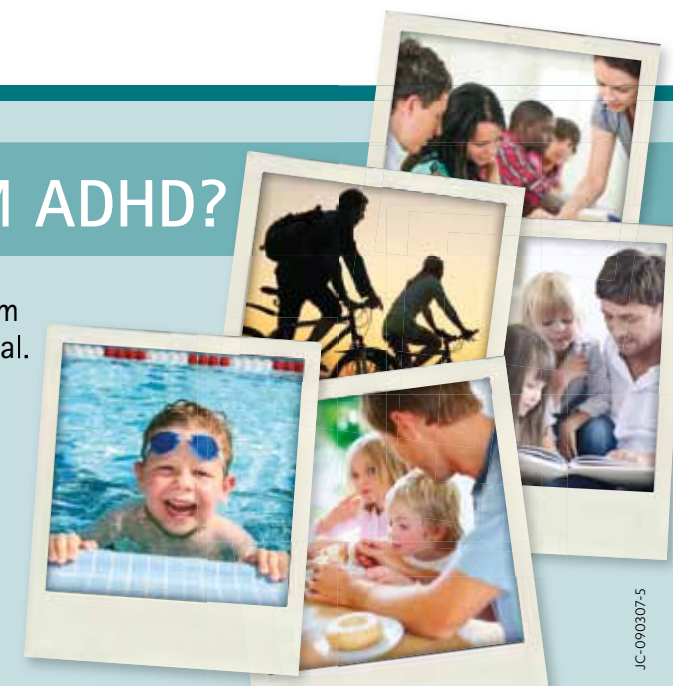
**VILL DU VETA MER OM ADHD?**

Besök [www.levamedadhd.se](http://www.levamedadhd.se), hemsidan för dig som är patient, förälder/anhörig eller sjukvårdspersonal.

Här kan du läsa mer om orsak, utredning och behandling av ADHD.

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

Janssen-Cilag AB Box 7073, SE-192 07 Sollentuna.  
Tel 08-626 50 00. Fax 08-626 51 00. [www.janssen.se](http://www.janssen.se)



JC-090307-5

Janssen-Cilag AB

Janssen





## Jan-Rickard Norrefalk svarar

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

## Vanliga smärtstillande eller Lyrica?

Efter en operation fick jag nervsmärta som först behandlades med vanliga smärtstillande läkemedel som inte hjälpte. Sedan fick jag Lyrica som däremot hade bra effekt på min smärta. Det fick mig att undra vad som är skillnaden mellan vanliga läkemedel och Lyrica.

Man, 52

Vanliga smärtstillande brukar hjälpa bra emot den vävnadskadesmärta som normalt uppstår efter en operation. Men du har tydligen också drabbats av en nervsmärta efter operationen. Då har vanliga smärtstillande läkemedel väldigt liten eller ingen effekt. Den typ av medicin som du nu fått mot nervsmärtan lämpar sig betydligt bättre. Den påverkar bland annat nervcellernas förmåga att skicka ut smärtsignaler så att smärtan inte upplevs så stark som annars.

Jan-Rickard Norrefalk

### FÖRHÅRDNAD

Har en förhårdnad under foten mitt på främre trampdynan som är stor som en femkrona. Det började som en liten förhårdnad men har växt och nu är det faktiskt smärtsamt att gå på foten. Det måste ju gå att göra någonting åt detta.

Alice, 61

En förhårdnad av den här typen kan vara riktigt besvärlig, det gör ont att gå och stå på foten. En fotvårdsspecialist kan hjälpa dig med råd kring hur du ska ta hand om din fot. Avlastande inlägg och skor och fotbehandling med mjukgörande inslag kan till exempel hjälpa. Om det inte gör det så bör din läkare undersöka förhårdnaden för att göra en bedömning om vad som kan göras för att underlätta.

Jan-Rickard Norrefalk



### MUSKELSMÄRTOR OCH D-VITAMINBRIST

Jag undrar om det kan vara så att brist på D-vitamin kan ha ett samband med att jag upplever muskelsmärta.

Kajsa, 70

Vissa forskningsstudier tyder på ett samband, medan andra studier inte kan belägga det. Om man ser på de studier som finns är kopplingen inte övertygande. Men mer forskning inom området behövs. Har man D-vitaminbrist så bör den ju behandlas oavsett. Däremot ska man vara försiktig med att överdosera D-vitamin, då det i sin tur kan vara farligt. Med bra kosthållning och sol bildas tillräckliga mängder av D-vitamin.

Jan-Rickard Norrefalk

### PROBLEM MED KNÄET

För tre veckor sedan föll jag och landade på höger knä. Först fick jag ont men det var ingen större smärta, jag kunde till och med träna och jogga efteråt. Så för en vecka sedan började det kännas konstigt i mitt knä, som om det var vätska. Jag märkte också av känselbortfall vid området precis under knäskålen. Jag är inte så svullen men jag undrar om det här är självläkande eller om jag måste "tömma knäet".

Chris, 50

Det är möjligt att Du efter fallet har fått en så kallad bursit, det vill säga en slemsäcksinflammation. Ofta går den svullnaden tillbaka av sig själv, men det kan hjälpa med en kur antiinflammatorisk medicinering. I vissa fall kan man tömma den svullna slemsäcken på vätska, men det låter inte som om det är första alternativet i ditt fall. Ta kontakt med en läkare som kan hjälpa dig vidare med ditt knä så du slipper ha ont.

Jan-Rickard Norrefalk



## Isande kyla

Jag funderar över en isande kyla i vänstra nedre delen av mitt ben och min fot som jag upplever. Den kylande känslan uppkommer särskilt när jag har suttit ett tag och då börjar det även smärta på en punkt på vänster sida snett nedanför ländryggen. Den här känslan kan släppa om jag står upp, går en bit eller lägger mig ner och jag undrar om den är farlig.

Ingela, 48

Den isande kylan kan möjligen bero på att du har en nerv som får det trångt där den passerar genom muskeln när du suttit en stund. Nerven kläms ihop och du får smärtor och isande känsla efter nervens förlopp. Det som talar för det är att besvären försvinner när trycket på nerven lättar. Gå till en sjukgymnast som kan undersöka dig och ge dig övningar som kan göra att muskeln blir mer avspänd så att nerven får mer utrymme även när du sitter.

Jan-Rickard Norrefalk

### OPERATION VID ARTROS

Jag har artros i mina knän och går på artrosskola, sjukgymnastik och har fått kortisonspruta. Nu undrar jag varför alla tycker att jag ska vänta på operation för jag upplever det inte som livskvalitet att gå med ständig värk utan att kunna gå ordentligt. Jag behöver råd.

Anki, 63

Knäartros kan vara riktigt besvärligt. Du har ju dessutom provat med de icke-kirurgiska behandlingar som står till buds. Har du trots det ständig värk, även i vila och inte är hjälpt av något så är det ju ett stort avbräck om man är van att leva ett aktivt liv. Mycket beror på hur dina knän ser ut och vad du har för förhoppningar om att kunna göra efter en eventuell operation. I vissa fall är en operation en utmärkt lösning men i andra fall är det inget alternativ. Det bästa du kan göra är att rådfråga och undersökas av en ortoped för att tillsammans avgöra vad som är bäst i ditt fall.

Jan-Rickard Norrefalk



# Solkraft i en pärla

## D-Pearls – Naturligt vitamin D<sub>3</sub> i kapselform

- Små, sväljvänliga kapslar (du kan till och med tugga dem).
- Upplösning i kallpressad olivolja för optimal absorption.
- 20 eller 38 mikrogram i varje kapsel.
- Hygieniskt förpackat i blister.



D-Pearls är mjuka, sväljvänliga kapslar med 20 eller 38 mikrogram vitamin D<sub>3</sub>. Kapseln bredvid är avbildad i naturlig storlek 1:1

Finns i hälsobutikerna och på apotek

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



# Det här händer hos **DOKTORN!**

Här kan du läsa mer om vad som händer hos oss på DOKTORN. Du hittar de allra senaste broschyrerna, kort information om webben samt om Nordisk Väntrums-TV.

## BROSCHYRSTÄLL

Det är gratis att ta med sig en broschyr hem, precis som Tidningen DOKTORN. Just nu hittar du intressanta broschyren inom bland annat följande terapiområden:

- Förkylning
- Viktoperationer
- Svår kronisk migrän
- Sömnbesvär
- Typ 2 diabetes
- Urinläckage
- Övervikt

## DOKTORN.com

Visste du att du kan fråga Försäkringskassan direkt på vår hemsida? Besök [www.doktorn.com/forsakringskassan](http://www.doktorn.com/forsakringskassan) och läs mer och ställ en fråga redan dag!

## VÄNTRUMS-TV

Nu kan du som patient få en mer givande väntetid. Vi erbjuder tillsammans med Nordisk Väntrums-TV och TV4 en unik patientinriktad TV-kanal i väntrummen. Du kan se nyheter, väder, underhållning och viktig klinikinformation medan du väntar. Idag finns väntrums-TV på 1450 skärmar hos 650 landstingsanslutna och privata vårdenheter. Mer information finns på [www.nvtv.se](http://www.nvtv.se) eller ring 08-400 26370.



I broschyrstället hittar du viktig information om en rad olika sjukdomar.



Tidningen DOKTORN är fullspäckad med spännande reportage och nyheter och gratis att ta med hem.



Väntrums-TV ger dig ytterligare ett sätt få kunskap inom hälsa och medicin och aktuell information från din vårdgivare, medans du väntar.

**DOKTORN**

Har du ett tips till redaktionen? Vill du veta mer om väntrums-TV? Eller saknar din mottagning tidning och broschyrställ? Hör gärna av dig!

Redaktionen: [info@doktorn.com](mailto:info@doktorn.com), 08-648 49 00  
 Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, [brodde.wetter@nvtv.se](mailto:brodde.wetter@nvtv.se), 08-400 263 70  
 Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, [service@doktorn.com](mailto:service@doktorn.com), 08-648 49 00

# DOKTORN+

## EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Gåva: Venastax gel eller Bio-Marin Plus

\* Du får: 4 nr av Doktorn à 49 kr = 196:-  
 Gåva Venastax gel eller Bio-Marin Plus = 199:-  
 Totalt = 395:-  
**Ditt pris = 159:-**  
**Du sparar 236:-**

### Prenumerationsgåva: Värde 199:-

Om man har svullna ben kan man massera in Venastax kylande gel för att få tillbaka känslan av pigga ben. Det kan vara bra vid stillasittande arbete, när man går eller står mycket, vid resor eller graviditet.

Bio-Marin Plus är omega 3, som kan vara bra att ta om man inte får i sig tillräckligt via exempelvis fet fisk i kosten. Omega 3 har många positiva effekter för vår hälsa.



Prenumerera för endast **159:-**

\* Gäller för dig som ny prenumerant.

### Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag. Portot är betalt! Du kan även beställa via telefon 0770-45 71 28 eller [www.prenservice.se](http://www.prenservice.se) och internetkod: 152-152124  
 Prenumerationen är löpande och kan sägas upp när som helst.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och Venastax gel eller Bio-Marin Plus, endast 159:-

Kryssa i ditt val:  Venastax gel  Bio-Marin Plus

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnr \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktorn.

Frankeras ej. DOKTORN betalar portot.

**DOKTORN**

c/o Titeldata

Svarspost  
 201 299 03  
 110 12 Stockholm

Kampanjkod: 152124



Det här är spännande och variationsrik mat som vi nordbor har ätit i generationer och som vi troligen är genetiskt anpassade för. Ny forskning visar att kosten sänker blodtrycket samt förbättrar blodfetterna och insulinkänsligheten. Prova några av recepten från boken "Nordens bästa mat" av Viola Adamsson (ICA bokförlag).

Foto: Tomas Yeh



# Nordens bästa mat

## – det **nyttiga** nordiska skafferiet

### Krispig sej med rotmos och persilja

Fisken blir härligt krispig när den toppas med pumpakärnor och linfrö. Det smakar också gott med mandelspån eller solrosfrön om man vill variera sig. Ugnsbaka sejen eller stek den försiktigt i lite smör. Servera med ett lent rotmos och persiljevinäggrett.

#### Rotmos – 4 port

300 g potatis  
200 g morot  
100 g kålrot  
salt  
vatten  
1 msk smör  
ca 1 dl varm kycklingbuljong alt kokvattnet  
salt och vitpeppar  
från kvarn

morot har längre koktid än potatis är det en god idé att dela dessa i mindre bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Häll av kokvattnet men spara eventuellt lite till moset. Vispa ner smör och buljong med en elvisp och smaka av med salt och peppar. Värm ugnen till 175 °C. Olja in botten på ett ugnsfast fat. Salta fisken lätt och vik ihop den till portionsbitar. Vänd den sedan i pumpakärnor och linfrön. Ugnstek i 8–10 minuter. Stöt persiljan i en mortel tillsammans med oljan. Blanda med pressad citron och smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

#### Krispig sej – 4 port

600 g sejfilé, benfri  
1 dl pumpakärnor  
2 msk linfrö

#### Persiljedressing

3 msk hackad persilja  
4 msk kallpressad rapsolja  
1 msk pressad citron  
salt och svartpeppar

#### Att göra

Skala alla rotsaker. Eftersom kålrot och



### Rostad tomat- och bönsallad med spenat

Det absolut bästa resultatet får man om man blötlägger och kokar bönorna själv. Det blir stor skillnad i smak och man kan koka dem lagom länge för perfekt tuggmotstånd. Smaksätt gärna kokvattnet med ett lagerblad, lök och en timjankvist eller två.

#### Rostad tomat- och bönsallad – 4 port

5 dl kokta vita bönor  
3 msk kallpressad mild rapsolja  
2 tsk torkad timjan  
2 vitlöksklyftor  
600 g tomater i olika färger  
200 g bladspenat  
salt och svartpeppar  
från kvarn

Örtyoghurt  
2 dl yoghurt, 10 %  
2 msk fint hackad eller stött persilja och dill  
1 tsk flytande honung  
salt och peppar

#### Att göra

Värm ugnen till 200 °C. Lägg bönorna på ett stort ugnsfast fat och blanda dem med olja och

timjan. Rosta 10 minuter. Riv vitlöken över bönorna och tillsätt tomaterna delade i bitar. Rör om och rosta ytterligare 7–8 minuter. Tillsätt spenaten och krydda med salt och peppar. Blanda yoghurten med örterna och smaka av med honung, salt och peppar.



### Blåbärsgröt med linfrö

Blåbär och fullkorn, sundare och mer nordiskt kan det inte bli. Blåbärsgröt kokt på färska eller frysta blåbär kräver lite socker för att smaken ska komma fram. Naturligtvis kan den som vill utesluta sockret.

#### Blåbärsgröt – 2 port

2½ dl färska eller frysta blåbär  
1½ dl havrekli  
1½ tsk rårörsocker  
1 krm salt  
3½ dl vatten  
topping  
1 dl bär  
2 msk krossat linfrö  
1 dl långfil eller yoghurt

#### Att göra

Blanda blåbär med havrekli, rårörsocker, salt och vatten. Koka upp, sänk värmen och sjud gröten under omrörning i 5 minuter. Toppa gröten med bär som blåbär eller hallon och linfrö. Ät tillsammans med långfil eller yoghurt.



### Rödbetskaka med choklad och hasselnötter

Saftig och smakrik blir den här kakan av färska rödbetor som kokas och rivs ner i smeten. Grädda i små portionsformar och servera med en krämig yoghurt som toppas med lite flytande honung. Eller varför inte med en hallonsorbet.

#### Rödbetskaka – 6 port

smör och ströbröd till formarna  
¾ dl vatten  
5 msk rårörsocker  
100 g mörk choklad, 70 %  
150 g mjukt smör  
100 g kakao  
3 ägg  
2 msk strösocker  
2½ dl kokt, riven rödbeta  
1 dl grovt hackade hasselnötter

#### Tillbehör

1 dl tjock yoghurt, 10 %  
2 msk flytande honung

#### Att göra

Värm ugnen till 175 °C samt smörj och bröa sex portionsformar. Koka upp vatten och rårörsocker. Hacka chokladen och låt den smälta i den varma sockerlagen tillsammans med smöret. Rör även ner kakaon. Vispa ägg och strösocker vitt och fluffigt. Blanda rödbetorna med chokladsmeten och vänd sist ner äggblandningen. Fördela smeten i formarna och toppa med hackade hasselnötter. Grädda kakorna 15–20 minuter. De får gärna vara lite kladdiga i mitten. Servera kakorna nygräddade med yoghurt och honung. Fast de är lika goda kalla, så man kan med fördel baka dem en dag eller två i förväg.





**UTLOTTNING!**

Maila dina tränings- eller "måbra" tips till [pernilla@doktorn.com](mailto:pernilla@doktorn.com), senast den 5 april, så kan du vinna Patriks bok.

# Från världsmästare till motionär

Patrik Sjöberg är en av Sveriges mest kända idrottsmän genom tiderna, med VM-guld och OS-medaljer i bagaget. Efter sin elitkarriär la han av med träningen helt, tills kroppen sa ifrån. Idag tränar han inte för att vinna medaljer utan för hälsan, välmåendet och för att kunna unna sig en pizza och några glas vin då och då.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: JONNA ERLANDSSON

**In kommer en något** stressad Patrik, nästan en halvtimme sen på grund av att han åkt fast i en poliskontroll. Rubriker som "razzia" och "fortkörning" flimrar förbi, men denna gång var han helt oskyldig – taxichauffören däremot fick böta 1000 kronor för att olovligt ha kört i bussfilen.

Media har många gånger utmålat Patrik som en festande "badguy", som inte tagit träningen riktigt på allvar. Men att ta världsrekord i höjdhopp kräver förstås en stor satsning. Som elitidrottare tränade Patrik ibland tio till tolv träningspass i veckan. Detta sliter på kroppen och det var ryggsproblemen som till slut gjorde att han slutade tävla 1999. Efter karriären var han trött på träning och la av helt, vilket han snart kände av.

– Jag fick en olidlig ryggsmärta och även andra fysiska problem. När min dotter var spädbarn och vägde endast fem kilo, kunde jag knappt bära henne på grund av smärtan. Jag behövde rehabilitering och det var bara att sätta igång med träningen igen.

Patrik märker även idag en stor skillnad på om han tränar regelbundet eller inte. I somras under inspelningen av TV-programmet "Patrik möter", bröt han flera revben vid en hockeymatch mot Nicklas Lidström. Läkaren sa att det var vila i två till fyra månader som gällde, för att det skulle läka bra. Under den tiden fick han åter ont i kroppen.

– Det är bara att inse att vi inte är gjorda för att sitta still, säger Patrik. Våra kroppar har

## Patrik, 43 år

**Namn:** Patrik Sjöberg.

**Ålder:** 43.

**Familj:** fru och dotter på 11 år.

**Yrke:** föreläsare och programledare.

**Idrottsprestationer:** världsmästare i höjdhopp, ett VM-guld och tre OS-medaljer.

**Intressen:** gymträning, boxning och musik.

**Aktuell med:** boken "Träna för livet – 242 tips som har gjort mig stark", fler TV-program i serien "Patrik möter".



inte hunnit utvecklas i samma utsträckning som samhället, vilket gör att vi själva måste ta ansvar för att rör på oss tillräckligt varje dag – annars kommer kroppen att säga ifrån, förr eller senare!

**Träningsboken** "Träna för livet – 242 tips som har gjort mig stark" ville Patrik skriva, då han tycker att det finns många träningsböcker skrivna av personer som inte har någon egentlig träningsbakgrund. ▶

Läs fler intressanta reportage på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com)

**När min dotter var spädbarn kunde jag knappt bära henne på grund av smärtan.**



– Efter 24 år som höjdhoppare, varav 15 som elit, har jag samlat på mig en hel del erfarenheter kring träning. Detta vill jag dela med mig av och förhoppningsvis inspirera andra att komma igång och att utveckla sin träning.

Patrik menar att många träningsböcker fokuserar på stenhård disciplin och det fick han själv nog av under sin tävlingstid. Idag tränar han fem till sju dagar i veckan, under cirka en timme. Ibland blir det mer och ibland blir det armhävningar och sit-ups på hotellrummet.

– För mig handlar träningen dels om att min kropp ska må bra, men jag är också en livsnjutare och vill ibland kunna unna mig ett gott vin, pizza och lite godsaker. Dessutom använder jag träningen för att få ner stressnivån, när det behövs. Träning får mig att rensa huvudet och det finns ingen bättre start på dagen.

**Många har svårt** att komma igång med träningen och har ställt in sig på att det är tråkigt eller att det inte passar just dem. Dessutom finns det många ursäkter; jag har inte tid, orkar inte eller jag kan inte.

– Det handlar mest om att bestämma sig och sen göra det, menar Patrik. Allting är inte roligt. Vissa dagar har man kanske inte lust att gå till jobbet, men man gör det ändå. Samma sak gäller för träningen – när jag inte har lust att sticka till gymmet, så gör jag det ändå. Jag vet ju att min kropp behöver det och att jag brukar känna mig nöjd och piggare efter ett träningspass, hur trött jag än känner mig innan. Det finns inga bra ursäkter och alla har tid, bara man prioriterar rätt. Din kropp är värd det!

Tyvär ser han många på gymmet som tränar ”fel”. Ofta är det unga tjejer som ”övertränar” och tror att man måste träna länge för att få effekt. Istället menar Patrik att det är viktigare att man tränar med kvalitet än kvantitet.

– Det kan räcka med 30 minuters träning, om man tränar rätt, menar Patrik.

Idag tar han sig friheten att hoppa över de träningsformer han gillar sämst, som att jogga eller cykla – det fick han nog av under tävlings-tiden. Boxning har istället blivit en favorit.

– Första gången jag provade boxning, tog jag ut mig totalt och blev nästan sjuk efteråt. Det är en oerhört effektiv och tuff träning, där du får med hela kroppen. En utmaning, men riktigt kul!

**Patrik får ofta höra** att det är lätt för honom att hinna träna, som inte har ett nio till fem jobb, men han anser att alla har tiden. Tittar man på TV en timme om dagen, så finns det tid!

## Patriks 6 träningstips

1. Träna tillsammans med en vän eller i grupp – då blir det gjort och man kan peppa varandra.
2. Prioritera regelbunden träning – missar man några gånger blir det svårare att komma igång igen.
3. Hitta din tid på dagen då du kan få in träningen – personligen tränar jag gärna på morgonen.
4. Variera träningen – prova boxning!
5. Hitta det du tycker är roligast eller minst tråkigt.
6. Det finns inga bra ursäkter – det är ofta när man som minst har lust att träna som man som bäst behöver det.
7. Tiden du lägger ner på träningen får du tillbaka i form av energi, välbefinnande och hälsa.
8. Ge träningen en chans – prova att träna regelbundet under två månader och du kommer att inse vinsterna!

– Ett tag låg jag mest på stranden i Brasilien, men insåg sen att det inte var tillräckligt för att få stimulans och må bra mentalt, berättar Patrik. De senaste åren har jag haft ett hektiskt schema och det passar mig bättre, då jag gillar att prova på nya saker.

Han har gjort TV-programmet ”Patrik möter” och kommer att göra mer TV framöver. Det blir även mycket föreläsningar runtom i Sverige och olika projekt genom sitt samarbete med BRIS (Barnens rätt i samhället).

**Innan han själv blev pappa** var det mycket ”hämtmat”. Efter åtta år i Brasilien där det var lätt att få tag på färsk och närproducerad råvaror, föredrar han bra mat och undviker hel- och halvfabrikat.

– Jag gillar hemlagat, även om det blir en hel del restaurangmat, när jag reser. Men visst unnar jag mig snabbmat ibland och det gör jag med gott samvete eftersom jag tränar.

Patriks dotter som idag är elva år gillar konstakning. Hon har valt bort att gå i pappas fotspår och skulle helst slippa att ha en känd pappa.

– Jag har försökt att inte påverka hennes val av idrott, utan kan absolut förstå att hon inte blivit friidrottare. Det är tufft att alltid bli jämförd. Men det är viktigt att barn hittar någon sport de gillar, så att de får in regelbunden rörelse redan från början. Nästa lov ska vi åka på kryssning tillsammans vilket jag ser fram emot. Som tur är finns det ju internet numera, för ”pappa” kommer ju inte alltid i första hand längre, säger Patrik med glimten i ögat.

**Bilden av en ärlig** och rättfram man i sina bästa år växer fram. Patrik verkar ha hittat sin balans i livet och vill nu inspirera andra; ung som gammal, liten som stor, att röra på sig för hälsans skull, men också för att kunna unna sig det goda i livet. Jaha, då var det hög tid att avrunda intervjun och kanske dags att ge sig ut på en joggingtur innan lunch – för som Patrik säger, det finns ju inga bra ursäkter!

Lycka till med din träning!



**Boxning är en rejäl utmaning, men riktigt kul!**

”Att träna med kvalitet istället för kvantitet är viktigare. Det kan räcka med 30 minuters träning, om man tränar rätt,” säger Patrik.

FOTO: ERIC JOSJO

GOODBYE DRY EYES,  
HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.<sup>1-5</sup>



FÖR **OBALANS I TÅRVÄTSKAN** OCH I **LIPIDSKIKET**



www.optive.se

ND/0011/2013 Date of Preparation: January 2013

1. Kaercher T, et al. Clin Ophthalmol. 2009;3:33-39.
2. Simmons PA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48: E-Abstract 428.
3. Beard B, et al. Presented at: Annual Meeting of the American Academy of Optometry; 2011.
4. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002.
5. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-001.



Allergan Norden  
Johanneslundsvägen 3-5  
194 81 Upplands Väsby  
Tel: +46 8 594 100 00

# Prostatacancer!

Har du frågor, funderingar eller behöver stöd och hjälp?

Välkommen att kontakta oss!



Över hela Sverige finns 26 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

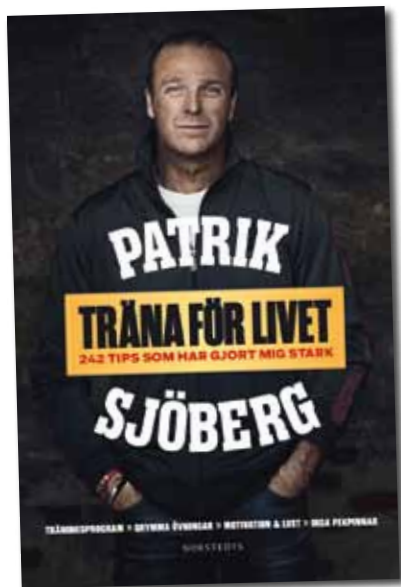


PROSTATACANCERFÖRBUNDET

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







Patrik Sjöbergs nya bok "Träna för livet - 242 tips som har gjort mig stark" (Norstedts förlag), vänder sig till vanliga människor, stressade småbarnsföräldrar, kontorsrättor med kassa ryggar, lata livsnjutare men även till idrottsmän som undrar hur man får bättre spänst, koordination och styrka. Det är enkla, effektiva och roliga övningar presenterade med en hel del självdistans.

Text: PERNILLA BLOOM  
Foto: ERIC JOSJÖ

### Patriks 8 skäl till varför du ska träna

"Det handlar om att prioritera, vara flexibel, ha lite fantasi och skaffa sig sköna vanor."

1. Bli en bättre medarbetare.
2. Bli en bättre mamma, farmor eller mormor

3. Bli en bättre pappa, farfar eller morfar.
4. Bli en bättre älskare.
5. Bli en friskare människa.

6. Bli en bättre medmänniska.
7. Bli en livsnjutare.
8. Bli bäst i världen.

# Träna med Patrik

## Hotellövningar

"Jag reser närmare 100 dagar om året, med många nätter på hotell. Eftersom jag ofta har föreläsningar på kvällstid hinner jag inte alltid med att åka till ett gym för att träna. Då brukar jag köra igenom lite övningar på hotellrummet. Det är enkla övningar som du kan genomföra var som helst. Var du än befinner dig går det alltid att leta reda på en löparslinga. Oavsett vad du gör, avsätt en liten stund varje dag för träning så kommer du hem från jobbresan utvilad."

Du ska köra 3 serier av varje övning och 8-10 upprepningar i varje serie (3 x 8-10).



### BAKSIDAN AV LÅREN

Lägg upp båda eller ena benet på en stol. Vinkeln i knäleden ska vara cirka 90 grader. Pressa hälen neråt samtidigt som du pressar upp höften/höfterna tills benet är sträckt.



### UTFALLS- STEG ÅT SIDAN

Här gäller det att ha balans. Försök att stå med hela foten i golvet, gå ner så långt du kan. Byt ben.



### ARMHÄVNINGAR

Kör antingen på golvet eller lägg upp fötterna på sängen eller en stol för extra belastning.

## Övning med medicinboll

Håll bollen över huvudet, studsa den hårt i golvet, fånga den, upprepa. Det ser lätt ut men känns efter några repetitioner. "Medicinbollen är ett underskattat träningsredskap. Jag har kört mängder av olika slags övningar med medicinboll när jag var aktiv, allt från kast uppåt, framåt och bakåt till olika slags hopp. Finns det medicinbollar i olika vikter där du tränar, använd dem - det är grym träning för hela kroppen, inte minst bälten."





Att leva med flera diagnoser under ett och samma tak:

# ADHD och Asperger

Att leva med tre barn varav två har ADHD och Aspergers syndrom ger ingen "vanlig" vardag. Att vara annorlunda kan skapa rädsla, ilska och misstänksamhet hos många runtomkring. Det blev en kamp för Susanne, mamma till barnen, att hela tiden söka hjälp och förståelse hos lärare, rektorer och vården. Det gäller att inte lyssna till ett nej, utan att envist fortsätta att kämpa för sina barns rättigheter till samma respekt som alla andra barn har rätt att få, säger Susanne. Hon är en stark kvinna som under många år har höjt rösten för sina barns skull.

Text: **PERNILLA BLOOM** Illustration: **SHUTTERSTOCK**

**Susanne ville det** bästa för sina barn, precis som vilken förälder som helst. Skillnaden var att hon fick kämpa tio gånger så mycket. Hon har tre barn, två killar som idag är 27 och 25 år gamla och en dotter på 22 år. Det var först när yngsta sonen började i skolan som "problemen" började. Han visade att han inte kände sig trygg genom att lägga sig under skolbänken eller göra olika ljud. Att vissa lärare dessutom blev arga på grund av det avvikande beteendet, förstärkte bara sonens otrygghet och förvärrade situationen. När dottern började skolan trodde Susanne att det skulle gå bra, då hon ju var både framåt, aktiv och dessutom tidig med att lära sig saker.



**Namn:** Susanne Linde  
**Ålder:** 57  
**Familj:** två söner & en dotter  
**Ort:** Arboga  
**Yrke:** Personalchef

Nu fick de istället höra att hon var för social och aktiv.

– Att barnen var annorlunda sågs som ett problem, istället för att se till de positiva egenskaper och styrkor de har, menar Susanne. Min son har en fantastisk förmåga att koncentrera sig på att lösa en uppgift – han sitter fokuserad tills problemet är löst. Min dotter å andra sidan är oerhört social och ser allt från den ljusa sidan och får dessutom med sig andra på samma positiva spår.

**Susanne accepterade inte** att lärare behandlade hennes barn som ►









Alla kan ibland ha svårt att koncentrera sig och kontrollera sina impulser, men för en del barn, ungdomar och vuxna blir det till en daglig kamp. Först när detta allvarligt påverkar deras sätt att fungera i vardagen kan det vara berättigat att tala om funktionsnedsättningen ADHD. Det har debatterats om huruvida barn får en bokstavsdiagnos för lättvindigt, men det finns även en risk för underdiagnostisering och då främst bland tjejer. Att inte få korrekt diagnos som ung kan ge stora problem även i vuxenlivet. En förstående omgivning är en viktig pusselbit för de drabbade och ökar chansen till förbättring. Det gäller även att komma ihåg att olikheter ofta är riktigt värdefullt – för oss som individer och för samhället.

Text: **PERNILLA BLOOM** Foto: **SHUTTERSTOCK**

# **ADHD – att vara** **annorlunda** ▶





**ADHD står för** Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Runt två till fem procent av alla svenskar har ADHD och det är vanligt att dessa personer även har andra funktionsnedsättningar, såsom Tourettes syndrom, Asperger eller tvångssyndrom. Diagnosen är utvecklingsrelaterad och funktionsnedsättande, och personerna har normal intelligens. ADHD yttrar sig på olika sätt hos olika individer och kan variera under olika tidpunkter i livet.

Man har genom så kallad PET (en avbildningsmetod som används inom forskningen) sett att personer med ADHD, på gruppnivå, har sänkt hjärnaktivitet. I forskningsstudier har man sett ett lägre flöde av signalsubstanserna dopamin (ger bland annat en känsla av välmående) och noradrenalin (ger bland annat skärpt uppmärksamhet) i vissa delar av hjärnan, som reglerar uppmärksamhet och aktivitetsnivå. Detta kan leda till koncentrationssvårigheter och låg impulskontroll.

– Tyvärr är risken större att någon med ADHD börjar röka eller ta droger i tidig ålder, då de har lägre impulskontroll men även blir lite lugnare av rökning, säger Jeanette Georgieva, docent i neurovetenskap och specialist inom bland annat psykiatri. Det finns data som visar att personer med ADHD i större utsträckning börjar röka tidigare än andra.

**Tidigare har man trott** att det endast är barn som har ADHD. Nu vet man att ADHD finns kvar under hela livet men vissa symtom kan ändra uttryck när man blir vuxen. De nuvarande diagnoskriterierna har utvecklats för barn, då främst pojkar. Detta kommer att ändras med de nya riktlinjerna i den amerikanska diagnosmanualen DSM-V som förväntas komma ut 2013.

– Enligt de nuvarande kriterierna måste man ha sett funktionsnedsättande symtom före sju års ålder för att kunna ställa diagnosen, vilket nu troligen kommer att ändras till före tolv års ålder. Detta kommer att förbättra möjligheterna för rätt bedömning, då vissa symtom blir synliga först i skolan.

För att ställa diagnos sker en omfattande utredning. När det gäller barn

## 3 grupper av ADHD

**1** Huvudsakligen bristande uppmärksamhet – cirka 30 procent av alla med diagnosen.

**2** Huvudsakligen hyperaktivitet och impulskontrollproblem – runt fem procent.

**3** Uppmärksamhetsproblem och hyperaktivitet i kombination – omkring 65 procent.



Jeanette Georgieva, specialist inom bland annat psykiatri, är medveten om att det ibland kan vara svårt att ställa diagnosen. Därför är hon tacksam för nya riktlinjer som är på gång och förhoppningsvis kommer att underlätta processen.

## FAKTA

### Kärnsymtom vid ADHD

- **Uppmärksamhetsproblem** – exempelvis koncentrationssvårigheter, slarvighet, glömskhet och lättstördhet. Många blir lätt uttråkade och har svårt att slutföra saker som de inte är mycket intresserade av.
- **Impulsivitet** – kan visa sig genom starka och svårkontrollerade känslreaktioner, svårt att lyssna på andra och problem att hantera ostrukturerade situationer som kräver reflektion.
- **Överaktivitet** – aktivitetsnivån är antingen för låg eller för hög. Svårigheter att varva ner och sitta still kan varvas med extrem passivitet och utmattning.

görs detta vid barnmedicinska mottagningar och via BUP (Barn- och ungdomspsykiatri), där läkare och barnpsykolog diskuterar med föräldrar och barn för att identifiera barnets symtom och fungerande i olika miljöer. I vissa fall kan man även behöva bedömning av specialpedagog, sjukgymnast eller logoped.

Det handlar om att ta reda på om ett beteende är tillräckligt avvikande för åldern och dess utvecklingsnivå. Det måste även finnas en funktionsnedsättning inom minst två områden, exempelvis på skolan och på fritids eller i hemmet.

Föräldrar bör reagera om de får upprepade signaler från skola eller dagis om barnets avvikande beteende. På grund av koncentrationssvårigheter kan barnet ha svårare att lära sig i den normala skolmiljön, vilket kan bli ännu svårare i högstadiet när studierna blir mer självständiga. Om man oroar sig för sitt barn kan man ta kontakt med skolhälsovården som kan remittera barnet för utredning.

**Det är svårare** att ställa diagnos hos vuxna, då många kan ha svårt att minnas hur det var när de var små. Då kan man ta hjälp av en arbetsterapeut, som även kan besöka personen på jobbet eller hemma för att se hur det fungerar i vardagen. En vuxen med ADHD kan fungera optimalt på jobbet, men ha kaos hemma, eller tvärtom. Utredning av vuxna görs inom psykiatri eller beroendevården (om det finns samtidigt missbruk).

Ärftligheten för ADHD är upp emot 76 procent, men det är alltid en kombination mellan arv och miljö. Man tror att risken ökar för barn vars mammor under graviditeten röker, eller missbrukar alkohol eller droger. Sker komplikationer som ger barnet syrebrist under förlossningen kan detta bidra

och man tror även att vissa infektioner i hjärnan under de tidiga barnåren kan öka risken för ADHD. Det krävs dock fler studier för att med säkerhet kunna identifiera orsakerna.

– Det man däremot kan säga är att ADHD INTE har med dålig uppfostran att göra, poängterar Jeanette Georgieva. Föräldrar kan dock påverka barnets miljö positivt eller negativt vilket har konsekvenser för hur symptom och svårigheter uttrycker sig. När det gäller barn med ADHD är det ofta viktigt med struktur, både hemma och på skolan. Att de vet vad som gäller och förväntas av dem och att det finns tydliga, dagliga rutiner och rätt stöd. Föräldrar till barn med ADHD behöver skaffa sig kunskaper om denna funktionsnedsättning, för att på rätt sätt kunna bemöta och stödja sitt barn.

**För vissa föräldrar** kan diagnosen vara positiv, då de lättare kan förhålla sig till sitt barn med ADHD och få större förståelse för varför barnet agerar på ett visst sätt i en viss situation. För andra kan diagnosen kännas som en negativ stämpel.

– Jag menar att det är viktigt att få en korrekt diagnos, för att få den hjälp och stöttning som man behöver, säger Jeanette Georgieva. Barnet kan annars känna sig misslyckad och få en lägre självkänsla. Detta kan leda till att man hoppar av skolan tidigare än annars och får sämre möjligheter i arbetslivet. Många vuxna med ADHD som inte fått diagnosen i barndomen lider av ångest och depression. I vissa fall är det först när personerna söker vård för andra psykiska problem som ADHD uppdagas och man kan få adekvat hjälp.

**Vilken behandling som** behövs varierar från person till person. Det beror på vilka svårigheter som finns. I vissa fall kan det räcka med att man ger struktur och fasta rutiner i hemmet och i skolan, och får hjälp med studier hos specialpedagog i mindre och lugnare grupp miljö. För andra krävs även läkemedel för att få vardagen att gå ihop. Oftast får man bäst effekt av ett komplett behandlingsprogram.

– Vissa föräldrar har ett motstånd kring läkemedel, men om det behövs

är det en viktig pusselbit i den totala behandlingen, menar Jeanette Georgieva.

Förstahandspreparat vid ADHD är olika centralstimulerande läkemedel, som ökar flödet av signalsubstanserna dopamin och noradrenalin i hjärnan och därmed hjälper till att öka uppmärksamhet och koncentration.

För barn och vuxna som har problem med arbetsminnet finns även bra dataprogram för minnesträning som vissa skolor och mottagningar erbjuder. Det finns också hjälpmedel som kan kompensera för vissa svårigheter i vardagen som exempelvis tidsplanering, eller hur man utför olika vardagsaktiviteter.

**Risken att överdiagnostisera** har debatterats och det är viktigt att den som sätter diagnosen har erfarenhet och stor kunskap inom området, berättar Jeanette Georgieva.

– Jag menar att det tyvärr även finns en risk för underdiagnostisering, främst bland tjejer och vuxna. Svårig-

## 8 fakta om ADHD

- 1** Är INTE ett attitydproblem eller ett resultat av dålig uppfostran.
- 2** Är inte en intellektuell defekt.
- 3** Är ett erkänt tillstånd där barnet har problem med att vara uppmärksam och fokusera på sina uppgifter, omfattar ofta överdriven aktivitet.
- 4** Karaktäriseras av tre huvudsymtom: uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet (samtliga tre symtom behöver inte föreligga).
- 5** Börjar i barndomen och kvarstår ofta upp i vuxen ålder.
- 6** Kan ha ett flertal orsaker.
- 7** Det går att få en exakt diagnos även om det ibland kan vara svårt.
- 8** Kan behandlas på ett effektivt sätt.

heten är att ADHD hos tjejer ibland mer ger sig i uttryck som dagdrömmier, istället för den mer typiska hyperaktiviteten som pojkar uppvisar. Hos den vuxna befolkningen är ADHD mer vanligt än man tror och vi vet att bland missbrukare och personer som hamnat på "fel sida om lagen" är det en större procent som har diagnosen ADHD än hos övriga befolkningen. Hade dessa individer fått en korrekt diagnos som unga, är jag övertygad om att många hade sluppit "hamna snett". Detta är en sak som får mig att brinna lite extra för mitt jobb – genom att ge individer en förståelse för varför de är "annorlunda" kan man få in dem på ett annat spår, vilket i slutändan ger dem ett mer harmoniskt liv!

Man räknar med att mellan två till fem procent av hela svenska befolkningen har ADHD. Bland vuxna med missbruk har runt 10 till 30 procent ADHD och bland vuxna med kriminalitet tros mellan 30 till 70 procent ha diagnosen.

**ADHD är inget som** växer bort eller kan botas, men med olika hjälpmedel lär man sig ofta att hantera sin diagnos och sina "unikheter". Barnsymtom finns även hos vuxna, men uttrycks vanligtvis annorlunda. Istället för att "springa runt" kan det finnas en inre rastlöshet, som kan vara nog så jobbig. Man tar oftare risker, tappar bort saker, säger upp sig från jobbet utan att ha ett alternativt arbete eller får problem med relationer.

– Det är dock viktigt att komma ihåg att det finns många fördelar med diagnosen ADHD. Dessa individer har ofta en otrolig energi, är sociala, entusiastiska och tar initiativ som ingen annan, är idérika, kreativa och vågar testa gränser – det är inte för intet som vissa uppfinnare har ADHD. Det är med andra ord inget fel på intelligensen, snarare tvärtom, poängterar Jeanette Georgieva avslutningsvis.

**Man kan fundera kring** om det är individer med just ADHD eller Asperger, som har fått mänskligheten att utvecklas genom århundraden – kanske har vi dem att tacka för mycket!

Källa: www.attention-riks.se





Foto: SHUTTERSTOCK

För att stötta personer med Asperger krävs kunskap och en stor portion av lugn och acceptans.

Runt en procent av Sveriges befolkning har Aspergers syndrom. Dessutom finns det vissa som har både ADHD och Asperger samtidigt. Skillnaden mellan ADHD och Aspergers syndrom kan sägas vara att personer med ADHD främst har problem med hyperaktivitet, impulskontroll och koncentrationsförmåga, medan de med Asperger ofta kan fokusera bra på det de är intresserade av. Däremot är det vanligare att de med ADHD är socialt populära – kanske till och med är klassens clown, medan de med Asperger kan ha svårt med de sociala koderna och att anpassa sig i större grupper.

**Aspergers syndrom tillhör** det autistiska spektrumet och man kan säga att det är som autism utan begåvningshandikapp. Ofta har man en kombination med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Orsakerna är biologiska och till stor del genetiska. De problem som personer med Asperger har rör ofta relationer till andra människor. Många är ovanligt stresskänsliga och har en tendens att utveckla exempelvis ångest, tvångstankar, depressioner eller fobier. I rätt miljö kan dock många av de egenskaper som är vanliga hos personer med

Asperger vara en tillgång, som till exempel stor uthållighet och ovanligt god koncentrationsförmåga.

**Asperger kan inte botas** och försvinner inte med åren, men som vuxen brukar de flesta ha lärt sig hur de fungerar och vad de behöver för att må bra. Många gånger är tonårstiden tuffast, där de behöver extra mycket stöd från omgivningen. Vissa, men långt ifrån alla, mår bättre av medicinering. Mediciner som kan bli aktuella är exempelvis Melatonin mot sömnrubbningar, Ritalin mot onaturlig trötthet

### Symtom

Det kan dröja innan det märks att en person har Asperger och symtomen varierar från individ till individ.

- Svårigheter i kontakten med andra människor.
- Specialintressen som kan uppta stor del av uppmärksamhet och tid.
- Annorlunda språkhantering.
- Svårigheter med snabba förändringar.
- Bristande motorik.
- Lätt att hamna i tvingande rutiner eller handlingar.
- Säregna eller ovanliga sinnesintryck.

och olika antidepressiva preparat. En förstående och accepterande omgivning är avgörande för att personer med Asperger ska må bra.  
Källa: www.attention-riks.se



## Rätt rustad

### Känn dig torr och säker med TENA Men

TENA Men är ett skydd speciellt utformat för män med urinläckage. Odour Control™ neutraliserar oönskad lukt och maximal absorption ger trygghet och säkerhet. Du kan fortsätta leva som vanligt.

TENA Men finns nu att köpa på [www.tenabutiken.se](http://www.tenabutiken.se), apoteket eller i handeln. Kontakta läkare, distriktssköterska eller uroterapeut för hjälp, rådgivning och förskrivning.



Läs mer och beställ ett gratis prov på [www.TENA.nu/men](http://www.TENA.nu/men)



Vi bestämde oss för att skippa alla julklappar till barnen i år och istället ge familjen en stor julklapp – en solsemester. Detta kommer vi att kunna leva på länge ...

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK



## Solen ger välbefinnande och ny energi!

- **Återhämtning** – nu finns tid för att koppla av och hämta andan.
- **Vara här och nu** – efter några dagar går pulsen ner och vardagsstressen försvinner, vilket underlättar för oss att fokusera på "nuet".
- **Umgås med familjen** – nu finns tid för att hitta på roliga saker med familjen.
- **Solens strålar** ger oss nordbor välbehövlig D-vitamin.
- **Blodtrycket kan minska** tack vare sol, värme och avkoppling.
- **Passa på och njut av miljön** – ta långa promenader eller jogga på stranden.
- **Njut av landets egna frukt- och grönsaker**, som ofta smakar mycket mer än här hemma.
- **Tålmodet ökar** med färre konflikter som följd.

## Barnens favoriter

- Att hoppa i vågorna.
- Åka vattenrutschkanan.
- Att pyssla och leka på miniland.
- Shower och minidisco på kvällarna.
- Mata elefanterna.



# Från kylan till värmen

**Kanarieöarna, Thailand, Aruba, Mexiko och Dominikanska Republiken** ligger i topp vad gäller önskat resmål för många svenskar i vinter. Att få vara tillsammans är det viktigaste för barnfamiljerna på semestern. God mat, avkoppling och sol är andra anledningar till att man åker utomlands. Detta är mitt i prick för oss, som valde solen över snön i jul. Att få koppla av, slippa alla lager av kläder på barnen och att få mer tid att umgås med varandra, gjorde att vi åkte till Thailand, Phuket och Kamala Beach. Det blev ett barnvänligt familjehotell, då vi tänkte att hittar barnen kompisar och har kul, så får även vi avkoppling och en härlig semester.

– att **njuta av lugnet** och umgås

Och det blev precis som vi hade tänkt oss. En lugn och mysig semester, även om det självklart var en del "vardagskonflikter" med barnen även där. Men när man inte har tider att passa och själv känner sig utvilad är det enklare att behålla tålmodet i "stridens" hetta.

**Som nyfiken journalist** var jag tvungen att ställa några frågor till



"Många väljer att träna på semester," säger Sara Kajsson från Ving.

Vings ansvarig på hotellet vi bodde, Sara Kajsson, Guest Relation Manager.

– Visst märker jag av skillnad på stressnivå hos de som precis har kommit hit och efter några dagar, säger Sara. Man får snart ett lugnare tonläge och kroppsspråk. Skulle det uppstå något problem blir det mycket "större" första dagen än om något skulle hända efter några dagar.

Det verkar som om fler och fler väljer

att vara borta två eller fler veckor, just för att det tar ett tag att varva ner.

– Vi märker dessutom att det blir allt vanligare att kombinera avkopplingen med att även röra på sig, berättar Sara. Hotell med gym och träningsmöjligheter har blivit eftertraktade. Man vill inte bara ligga i solstolen, utan vet att man även får energi av att röra på sig. Vissa ser semestern som ett tillfälle att komma igång med träningen, då man har mer tid för aktiviteter.

**Själv väljer Sara** fjällen framför solsemester, men det kanske inte är så konstigt, då hon under flera år har haft förmånen att arbeta i soliga och varma länder.

## 5 TIPS FÖR SOLSEMESTERN

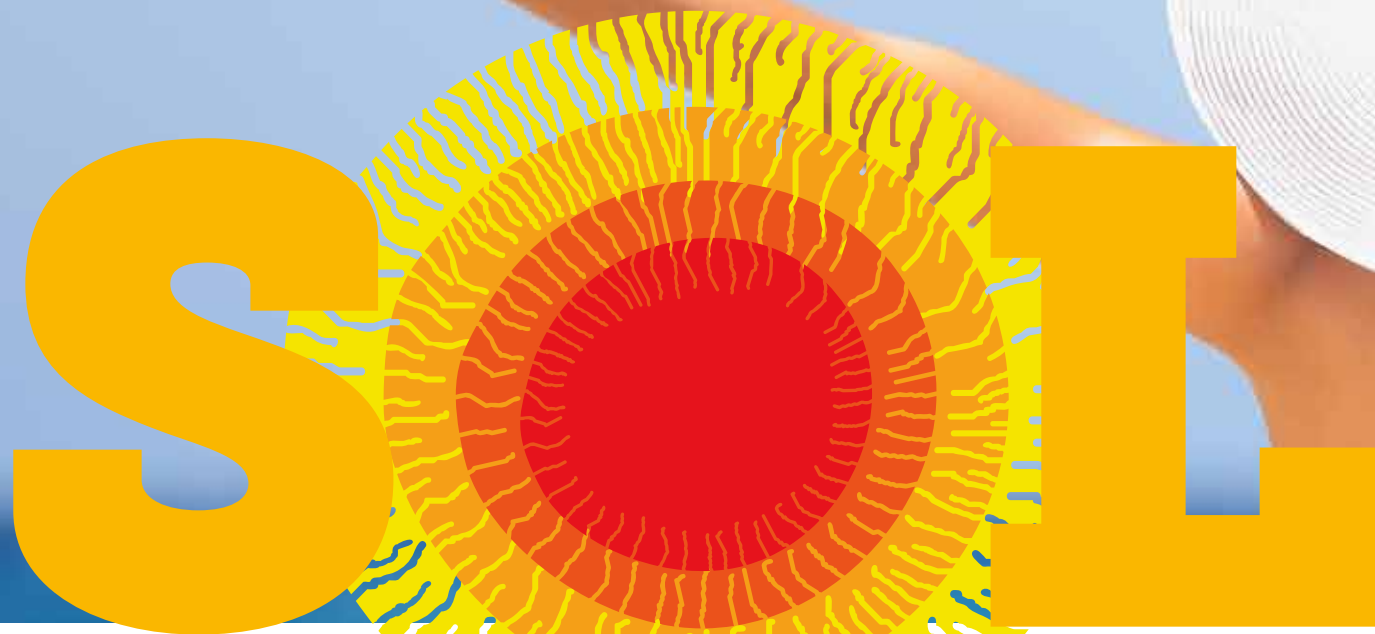


1. Bär gärna luftiga kläder och solhatt.
2. Vistas inte i solen mitt på dagen, då den är som starkast.
3. Smörj ett tjockt lager av sollotion och upprepa efter jämna mellanrum och efter bad.
4. Vänj huden – det kan räcka med 15 minuter i solen de första dagarna.
5. Det gäller alltså att INTE bränna sig och bli röd.



Spännande forskning pågår kring D-vitaminets roll vad gäller vår hälsa. Man tror att det påverkar vårt immunförsvar och även många sjukdomar, som exempelvis MS, olika cancerformer, hjärt-kärlsjukdom och diabetes.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK



## – på gott och ont!

**Vi mår bra av att få sol på oss.** Forskning säger att minst 15 till 20 minuter ljus om dagen behöver vår hud för att ta in tillräckligt med D-vitamin. Det krävs stark sol, bar hud utan solskydd och det ger all D-vitamin man behöver på flera dagar. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret. Man kan även få i sig D-vitamin via kosten, då främst via fet fisk som sill, lax och makrill. D-vitamin finns också i ägg och mejeriprodukter men i lägre mängder som gör det svårt att täcka dagsbehovet. Om man under vinterhalvåret inte får i sig fisk dagligen, kan det finnas behov av tillskott.

**Livsmedelsverkets rekommendationer** av D-vitaminmängd per dag är:

- 10 mikrogram för barn under två år.
- 7,5 mikrogram för barn över två år och vuxna.
- 10 mikrogram för gravida och ammande.
- 10 mikrogram för personer över 60 år.

Vissa forskare anser att dessa nivåer är lågt satta och att behovet istället skulle vara runt 50 mikrogram per dag. Diskutera med din läkare om du har funderingar.

Tyvärr visar forskning från Göteborgs Universitet att i Sverige ökar cancerformen malignt melanom

med fyra procent varje år och även dödligheten verkar öka.

En anledning är att bristen på solljus under vintern gör att vi vill utnyttja de soliga sommardagarna eller solsemestern fullt ut och då bränner oss oftare. Lite varje dag är med andra ord gynnsamt, men att ligga och ”pressa” är en riskfaktor. När man bränt sig rodnar huden, blir varm och svider. I värsta fall får man blåsor. På lång sikt åldras huden snabbare av mycket solljus med mer rynkor som följd. Ju oftare man bränner sig desto större risk att få hudcancer.

**Hjärtinfarkt är vanligare** i nordliga, solfattiga områden. Detta beror inte enbart på att man söderut äter medelhavskost. Bristen på sol kan helt enkelt öka risken för hjärtinfarkt. Det handlar både om dagens längd men även om solstrålningens intensitet. En förklaring kan vara att kärlen vidgas samtidigt som blodtrycket sjunker när man lever i ett klimat med mycket sol.

Forskning har visat att diabetespatienter behöver runt tio procent lägre insulin doser på sommaren än på vintern. Detta kan bero på att man rör sig mer och äter lättare på sommaren. Men då man även kan se samma effekt vid kortare resor till ett

soligare land, skulle det även kunna hänga ihop med solljusets effekter.

**Lars Rombo, läkare och professor** i resemedicin, lär dig att minska risken för tre vanliga semestersabotörer.

**Tips för att undvika magsjuka:**

- Ät bara sådant som ser gott ut, luktar och smakar gott.
- Undvik rå fisk och skaldjur.
- Skölj frukt innan du äter den.
- Drick inte stora mängder kranvatten. Tänk på att is kan vara fryst kranvatten.
- Tvätta händerna oftare än hemma.
- Probiotika i förebyggande syfte. Det finns som kosttillskott och hjälper oss att hantera främmande bakteriestammar.

Om du drabbas drick flaskvatten, ofta och i mindre mängder. Använd vätskeersättning för att få i dig salter och det finns receptfria läkemedel för att stoppa diarréer.

**Mycket bad kan störa** ytterörats naturliga miljö och leda till en inflammation. Klåda, smärta och ömhet i örat är vanliga symptom.

**Tips för att undvika hörselgångsinflammation:**

- Torka öronen noggrant efter bad.
- Peta inte i öronen med till exempel tops.

Får du problem undvik vattenaktiviteter och se till att inte få in tvål eller schampo i öronen. Prova en receptfri öronspray mot hörselgångsinflammation. Kontakta läkare vid svårare besvär, då det finns receptbelagda kortison droppar, som bryter inflammationen.

**För mycket värme** och för lite vätska kan leda till saltbrist. Förutom törst kan man även känna sig trött, svag och få huvudvärk och ibland till och med bli illamående, få muskelkramp och svimningskänsla.

**Tips för att undvika saltbrist:**

- Drick mycket vatten. Om du kissar lika mycket som vanligt dricker du tillräckligt.
- I början på semestern kan du tillsätta salt i mat och dryck. En nypa salt per glas är lagom.

Om du får symptom undvik värmen så gott det går och återställ saltbalansen genom att blanda en egen vätskeersättning med salt och vatten eller köp färdigblandad vätskeersättning.



”Jag är dotter, syster, barnbarn, flickvän, vän, kollega, patient och en av 200.000 kvinnor i Sverige som lider av endometriosis. Mina bekymmer började samma dag som jag fick min första mens då jag fyllde elva år, men upphörde inte då jag fick min diagnos det år jag fyllde 25. Domen löd: kronisk endometriosis. Plötsligt föll alla bitarna på plats. Känslan av att äntligen vinna min rätt efter nio års kamp var och är överväldigande. Ingen läkare kan någonsin mer säga till mig att jag inbillar mig.”

Text: PERNILLA BLOOM Foto: RIKARD LANDSTRÖM

# Endometriosis

## – en dold kvinnosjukdom

**Endometriosis är en** kronisk sjukdom som 90 miljoner kvinnor lider av i världen, den är vanligare än diabetes och cancer. I Sverige beräknas cirka 200.000 kvinnor lida av endometriosis, enligt Endometriosisförbundet. Trots detta kan det ta upp till nio år i vårt moderna sjukvårdssystem innan en kvinna blir diagnostiserad och behandlad. Varför? Under flera år besökte Rebeca många olika gynekologer och otaliga läkare, men ingen misstänkte endometriosis, trots typiska symtom.

– Många gånger har jag av vården fått höra ”Du inbillar dig din smärta”, berättar Rebeca. Min erfarenhet är att de flesta vårdcentraler tyvärr inte har tillräckligt med kunskap inom området och att de därför inte kommer fram till rätt diagnos.

**Senaste gången Rebeca** fick höra att de inte kunde se något på ultraljudet och att det måste vara inbillning, opererades hon åtta månader senare. Flera veckor innan operationen var hon sjukskriven och även inlagd på sjukhus på grund av kraftiga smärtor. Två månader efter operationen, i slutet på maj 2012, blev hon åter inlagd på grund av smärta.

– Jag är bara 25 år gammal och har

fått fem olika smärtstillande läkemedel utskrivet. I perioder tar jag mig fram med hjälp av en krycka på grund av mina smärtor och somnar med hjälp av TENS (transkutan elektrisk nervstimulering).

Även psykiskt är det tufft med alla farhågor inför framtiden. Rädsla för att inte kunna klara av ett arbete eller att ta hand om sig själv. Ängest över att kanske inte kunna få barn eller över att hamna på gatan om Försäkringskassan nekar till sjukpenning. Vem kommer att orka leva med mig och mina besvär, frågar sig Rebeca?

**Innan operationen** hade hon övertygat sig om att de skulle hitta felet, fixa det och sedan skulle det vara över.

– Istället hittade de felet, tog bort lite av det och meddelade att jag aldrig skulle bli frisk! Jag hade endometrioshårda på flera organ och min ena äggstock är sammanväxt med bäckenväggen, detta på grund av alla år utan behandling. Att få reda på detta och sedan inte få något stöd, var tufft - det önskar jag ingen annan medmänniska. Därför vill jag berätta min historia, så att fler får kunskap kring sjukdomen och förhoppningsvis får rätt hjälp i tid.

Om Rebeca hade fått hjälp när sym-

tomen började, redan för 14 år sedan, hade situationen kunnat se annorlunda ut. Ju tidigare man får diagnos och kan påbörja behandling desto bättre. När hon väl hamnat rätt, inom specialistvården, kom stödet hon alltid önskat – dock nio år för sent. Det finns Endometriosiscentrum i Stockholm, Uppsala och Malmö.

– När man väl kommer in i systemet och får träffa personal och specialister som vet vad endometriosis är, förändras bilden. Det är fantastiskt! Men resan dit är alldeles för lång och okunskapen bland allmänpraktiker är ett stort problem, poängterar Rebeca. Tyvärr finns ingen botande behandling och kunskapen kring vilka läkemedel som fungerar är inte tillräcklig. Just nu provar jag medicinen Enanton, vilket är ett syntetiskt hormon som minskar testosteron- och östrogenhalten i kroppen och som egentligen används vid prostatacancer. Min förhoppning är att det kan hjälpa mig.

Hon försöker nu även att nå ut till politikerna, för att uppmärksamma problemet.

– Jag hoppas att jag kan höja rösten och få till en förbättring, säger Rebeca. Man måste satsa på kvinnors hälsa, likväl som på männens. Kunskap om ►



”Okunskapen om endometriosis inom allmänpraktiken är förödande och äventyrar kvinnors livskvalitet.”







Rebeca har kronisk smärta på grund av att det tog 14 år innan hon fick korrekt diagnos – endometrios. Idag brinner hon för att uppmärksamma denna "dolda" sjukdom.

endometrios måste nå ut till allmänvården. Dessutom borde alla som arbetar inom vården ta varje patients symtom på allvar, vare sig man är ung, gammal, kvinna eller man.

#### Fokusrapport Endometrios

"Endometrios är en kronisk sjukdom som drabbar fem till tio procent av alla kvinnor i fertil ålder. Därmed är endometrios en kvinnlig folksjukdom. Symtomen utgörs av bäckensmärta, som ibland kan vara mycket svåra och invalidiserande, samt infertilitet. Diagnosen förbises i allmänhet under lång tid och som följd därav fördröjs adekvat vård och behandling."

Källa: Stockholms läns landsting, Produktionssamordning

– **Min förhoppning** är att denna rapport tas på allvar och att man inser vikten av att förbättra kompetensen inom allmänvården, akutsjukvården och hos gynekologer, vad gäller sjukdomen endometrios, menar Rebeca. Jag kommer att fortsätta kämpa för att alla unga kvinnor med dessa problem ska få rätt vård i tid!

#### OM ENDOMETRIOS

**När livmoderslemhinna** finns på andra ställen än insidan av livmodern kallas den för endometrios. Även livmoderslemhinna utanför livmodern blöder vid mens och orsakar då en inflammation. Man kan då få ordentligt ont, särskilt när man har mens, men även vid andra tillfällen. En del får inga besvär alls. Vanligast är att man får endometrios på äggstockarna eller i bukhinnan.

**Symtom är ofta smärta** kring bäckenet som kan stråla ut i korsryggen eller benen. Endometrios är troligen den vanligaste orsaken till ständigt återkommande bäckensmärta. Man kan ha ont i nedre delen av magen och få diarré eller förstoppning när man har mens. Även smärta vid samlag, när man har avföring eller kissar förekommer. Endometrios kan ibland leda till att man får svårt att bli gravid. Ungefär en av tio kvinnor får endometrios. Man kan inte bli av med sjukdomen men i vissa perioder har man mindre eller inga besvär.

**Behandling ges beroende** på symtomen; exempelvis smärtlindrande mediciner och läkemedel som innehåller olika hormoner för att minska besvären. Ibland behöver endometrios opereras bort. Måttliga besvär kan lindras av p-piller. Oavsett vilken behandling man får är risken för återfall 20 procent efter ett år och 50 procent efter fem år.

**Det kan vara svårt** för en läkare att skilja endometrios från andra sjukdomar, till exempel tarmsjukdomar. Ibland tar det flera år innan man får rätt diagnos. Den vanligaste metoden för att upptäcka endometrios är att göra en undersökning med titthålsoperation, en så kallad laparaskopi. Det är viktigt att man får diagnos och behandling tidigt, eftersom risken för kronisk smärta ökar om man inte får det.

Källa: www.1177.se

#### ÖVERVIKT KAN GE TIDIG FÖRLOSSNING

**Kvinnor med kraftig övervikt** löper nästan dubbelt så stor risk att föda för tidigt. Det visar en studie på 83 000 kvinnor som genomförts vid bland annat Sahlgrenska akademien.

Läs mer om barns hälsa på [www.doktorn.com](http://www.doktorn.com) barn-graviditet

## Astma hos barn

Det har länge varit känt att barn som förlöses med kejsarsnitt har ökad risk för astma. Man har tänkt att orsaken är att barnen inte exponeras för mammas vaginalflora och att immunförsvaret därmed aktiveras senare. Nyligen publicerades en studie om skillnaden i effekt mellan akut och planerat kejsarsnitt. Resultaten visar att det finns en 13 procent ökad risk för astmadiagnos och medicinering hos barn födda med kejsarsnitt. Vid separata analyser för akuta och planerade kejsarsnitt kvarstår risken för astmamedicinering just för barn födda med akuta kejsarsnitt. Studien antyder därför att akut kejsarsnitt som en följd av påverkad hälsa hos den gravida kvinnan eller fostret, är orsaken till ökad risk för astma hos barnet, snarare än kejsarsnittet som sådant.

Källa: Karolinska Institutet

## Svår hosta vanligt hos barn

Barn i förskoleåldern drabbas oftare än andra barn av förkylningshosta. Egenvård rekommenderas i första hand, men är hostan besvärlig finns det även receptbelagd hostmedicin för hostiga nätter.

Christian Francke, specialist i allmänmedicin och verksam inom primärvården i Stockholm rekommenderar följande för hostiga barn:

- **Ge barnet varm dryck.** Det brukar hjälpa om barnet har hosta med tjockt slem. Irritationen i svalget och luftvägarna lindras och slemmet blir tunnare och lättare att hosta upp.
- **Höj sängens huvudända.** Hostan kan lindras om man ligger högt med huvud och överkropp när man ska sova. Höj barnets viloläge med en hopvikt filt eller extra kud- dar under madrassen. Att lägga böcker under sängbenen vid huvudändan är ett annat tips.

#### • Vädra i rummet.

Prova att öppna ett fönster en stund, men se till att det inte blir för kyligt i rummet.

• **Receptfritt från apoteket.** Receptfria mediciner kan lindra besvären vid tillfällig hosta.

#### • Receptbelagd hostmedicin.

Är hostan mycket svår och hindrar barnet från att sova kan receptbelagd hostmedicin hjälpa. Vänd er till vårdcentralen för att få hjälp.



#### UPPFINNING KAN RÄDDA LIV

Ett vanligt persiennsnöre kan strypa ett barn som fastnar i det. Forskare vid Karlstads universitet har tagit fram en lösning som gör vardagen tryggare för barnfamiljer.

Forskare Nils Hallbäck hittade sin son med persiennsnöret runt halsen. – Det gick bra, men var väldigt otäck och gjorde att jag började intressera mig för problemet. Innovationen består av en tredelad koppling i plast som kopplar ihop de båda snörena från persiennen med det nedre dragsnöret. Den löser ut vid belastning, både ovanför och under snäppkopplingen, till exempel om ett barn skulle komma åt snöret. Dessutom förhindrar kopplingens placering att snörena kan dras ur persiennen, vilket ytterligare minskar olycksrisken. Forskarna har nu fått patent på produkten.



#### BARN MED FETMA MÅSTE BEHANDLAS I TID

En ny studie från Karolinska Institutet visar att beteendeförändrande behandling för att gå ner i vikt fungerar mycket bra för barn med kraftig fetma. Men det gäller att behandlingen sätts in i tid, eftersom insatser för att förändra mat- och motionsvanor visade sig ha liten effekt på tonåringar med samma problem.





### MINA BÄSTA HÄLSORÅD

1. Ät medelhavskost; grönsaker, frukt, extra virgin olivolja, fullkorn.
  2. Skaffa ett husdjur.
  3. Promenera i naturen.
  4. Odlas tacksamhet.  
= Sänkt blodtryck och kolesterolvärden samt att stressnivån sjunker.  
Njut av livet, lyssna på fåglarna och se allt det vackra!
- Paula, Hässelby**

### Hej!

DOKTORN är en utomordentligt bra tidning – tack! En liten bisak – varför kan man inte lämna korsordsvaret via e-mail? Det hade varit så bra.

Tack och hej,  
**Britt**

### Redaktionen svarar:

Tack för din feedback! Självklart ska vi se till att man även kan maila in korsordslösningarna.

## Min mamma hjälper mig att röra på mig

Hej,  
Jag hjälper min son som inte kan läsa eller skriva men vill ändå vara med på utloppningen: "Jag har en kromosom sjukdom som har gjort att jag har kraftig scolios med mera. Min kondition började bli sämre för jag har ofta ont i ryggen så jag kan inte röra mig så mycket – har korsett. Kan inte gå så långt utan åker då rullstol. Men min envisa mamma tyckte att vi skulle röra på oss. Hon tog hjälp av Vuxenhabiliteringen och vi fick börja bassäng träna en dag i veckan.

Efter sex månader mår jag mycket bättre och ville börja rida igen. Så idag rider jag en dag i veckan samt simmar på mina villkor en dag i veckan. Detta har gjort att min kropp och jag mår mycket bättre. Samt jag har en piggare mamma för hon måste vara med och hjälpa mig med detta. Önskar att jag vinner boken så att jag och min mamma kan träna mer. Speciellt min mamma så hon orkar springa bredvid hästen utan att flåsa."

Tack på förhand,  
**Benjamin**

## Egenvårdstips!

När man har munsår så bultar och svider det i blåsorna. Jag håller en het citron-te-påse mot blåsorna så dämpar smärtan betydligt. Man tar helt enkelt en vanlig citron-te-påse och lägger i hett vatten. Efter en 30 sekunder tar man upp tepåsen och vrider ur överflödigt vatten (runt en tesked förslagsvis). Därefter håller man den heta tepåsen mot blåsorna.

I början är påsen väldigt het, då kan man dutta tepåsen mot blåsorna tills den har svalnat något. Att vira en servett runt den delen av tepåsen som man håller i gör att man inte bränner fingrarna. När tepåsen har svalnat av slänger man den. Effekten brukar hålla i sig några timmar, då är det bara att värma upp en ny te-påse.

Hälsningar  
**Maysan**

## Grattis – ni vann!

Boken "Receptfritt i praktiken": Linda Pfeil, Flen; Agnes Szabo, Stockholm; Sven Andersson, Malmö; G Blomqvist, Karlskrona; Maysan Bååth Bülow, Malmö.

Jerry Williams träningsbok: Benjamin Karlsson, Örebro och Jan Lindbergh, Solna

### SMARRIGA LEVERKEX TILL MISSEN!

#### Ingredienser:

- 1,5 l vetemjöl
- 4 dl socker
- 500 g margarin
- 200 g lever

#### Gör såhär:

Blanda alla ingredienser i matberedaren så att levern finfördelas. Tryck ut degen i lagom små bitar. Grädda i ugnen i 200°C i 8 minuter.

Recept ur Kattägarens kokbok.



## Sår i kattens öga

Katter kan ibland få sår i ögonen. Orsaken kan vara kvistar och grenar men även virus. Vanligaste symtomen är rinnande ögon, katten kniper igen ögat, katten försöker klia sig i ögat med tasserna. Om du misstänker att din katt har ett sår på hornhinnan, kontakta veterinär omedelbart. Vid snabb vård undviker du allvarigare skador på kattens öga.

Källa: Agria.se

## Ålderskrämpor

**Många äldre hundar** har slitna leder och får ont i benen när de anstränger sig. Regelbunden men stillsam motion, viktning vid övervikt och i vissa fall en lagom avvägd dos medicin kan lindra den åldrande hundens krämpor.

Även hundar kan få artros – "slitna leder". Artros är en nedbrytande process som har ett kroniskt förlopp utan chans till läkning. Övervikt är den faktor som har allra störst betydelse för om en hund får ont av sin artros eller inte. Att hålla hunden normalviktig är alltså A och O. Om artros upptäcks i tid kan du lindra symtomen genom att följa några enkla regler:

- Du måste motionera hunden förnuftigt och ta hänsyn till att den är stel i lederna.
- Mjuka gärna upp benen genom att böja och sträcka på dem.
- Ta hellre flera korta promenader per dag än en mycket lång.

Källa: Hundsport.se



### SUPERDATORN ERSÄTTER DJURFÖRSÖK

Med hjälp av avancerade datorsimuleringar ska KTH-forskare bland annat minska antalet djurförsök. Det handlar om avancerad medicinsk forskning där superdatorer tar hand om allt mer av det arbete som idag sker på andra, mer kostsamma och ineffektiva sätt. Superdatorerna öppnar också nya möjligheter för diagnos och behandling.



## Smärtsam inflammation

**Hundar, framförallt** små hundar, kan drabbas av analsäcksinflammation. Det är en mycket smärtsam inflammation som uppstår i analsäckarna som sitter precis innanför analöppningen. Normalt töms dessa i samband med att hunden bajsar, men om de blir inflammerade kan din hund behöva komma till veterinären. Behandling är att veterinären hjälper hunden att klämma ut det inflammerade innehållet och om det är ofta återkommande, opererar bort analsäckarna. Typiska symtom på analsäcksinflammation är att hunden slickar sig mycket i eller "åker kana" på baken.

let och om det är ofta återkommande, opererar bort analsäckarna. Typiska symtom på analsäcksinflammation är att hunden slickar sig mycket i eller "åker kana" på baken.







## Man tager vad man haver!

**Att jag lever "mat", det kanske du har förstått i mina tidigare krönikor. Som Kajsa Varg far fram i köket och tager vad man haver, så är det hos mig. Matlagning är verkligen det bästa sättet för mig att finna lugn och ro, i köket skapar jag till fullo. Vissa läser böcker när man ska koppla av, jag tar på mig förklädet och börjar fixa vid spisen.**

Det började när barnen var i småbarnsåldern. Jag kände mig tvungen att laga mat varje söndag till kommande vecka. Våra arbetstider och liv var så schemalagda att det bara fungerade med minutiös planering. Vad jag då inte hade en aning om var att jag la grunden till något helt fantastiskt bra. Att börja laga fler maträtter på en och samma gång leder till att jag sparar pengar, tid, disk och får energi över till allt jag faktiskt vill hinna med.

Mina barn har alltid varit med i köket och vid spisen när jag lagat mat. Nu för tiden är det barnbarnet som gör mig sällskap och det är ett fantastiskt sätt att umgås. Det har varit mycket skratt och bus genom åren vid min spis.

Jag skrev att man tager vad man haver och det må vara sant, men jag "tager" inte vad som helst. Det är viktigt för mig att ha bra saker hemma så att det blir vettig mat oavsett om jag har ett välfyllt skafferi eller ett ganska skralt. Jag hittar egna vägar att få ihop det mesta, även när jag handlar. Jag ser över vad som behöver kompletteras och så skriver jag en inköpslista. I affären väljer jag de matvaror jag tycker känns rätt och mest prisvärda just där och då. När jag kommer hem skriver jag upp inköpen, särskilt det som finns i frysen. Sedan utgår jag från detta och gör en matlista för den kommande veckan. På det viset håller jag nere mitt matkonto utan att göra avkall på bra och nyttig mat. Dessutom vet jag alltid vad som finns hemma! Vissa kanske bestämmer vad de ska äta först och går och handlar efter det. Jag utgår från det som finns, fyller på och bestämmer mig sen vilken mat det blir – jag har ju alltid varit lite tvärtom!

Att tänka om gör att matlagning blir både kul och inspirerande. Jag är en tävlingsmänniska och ser det som en utmaning att pressa ner priset på mina maträtter, men gör aldrig avkall på kvaliteten. Det kan till en början verka lite krångligt men så är det med allt som är nytt, det blir lättare efter ett tag. Och rester – mums! Till exempel kan resterna efter en plåt med klyftpotatis, morötter, paprika och vitlök bli en alldeles utmärkt soppa till lunchen dagen efter. Du bara stoppar resterna i en mixer, blandar i lite buljong, mixar till önskvärd konsistens, värmer, äter och njuter. Smart!

På detta sätt tar jag mig fram i köket. På söndag lagar jag runt fyra rätter och på torsdagen blir det rester. På fredagar och lördagar lagar jag "färsk mat", som vi har döpt det till. Mat lagad där och då! Sen kommer söndagen igen och så snurrar det på. Och tänk så kul vi har.

Jag har vänner som gillar att komma på middag för man vet aldrig vad det blir för gott som dukas upp.

Att göra vardagen till fest, det är härligt!

Text: MIA OLSSON



Mia Olsson

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

**Storkok sparar tid och pengar och ger energi över till annat skoj!**

Fler krönikor finns på [www.doktorn.com/bättre-liv](http://www.doktorn.com/bättre-liv)

# DOKTORN

NÄSTA NUMMER

## KOMMER UT I MAJ

# Tema: Huden

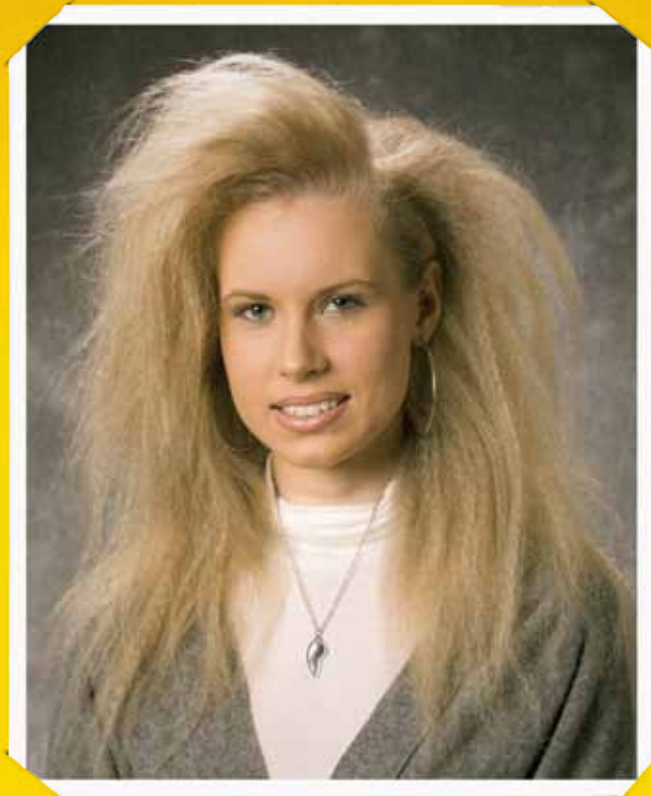
✓ när bör man reagera på förändringar i huden

✓ solens påverkan på din hud

- Medicinsk teknik som behandling
- Släpp fötterna fria i sommar – tips kring fotvård
- Egenvård vid olika typer av insektsbett







Visst var Annelie nöjd med håret (riktigt nöjd faktiskt!) men smärtan i halsen var ändå svår att dölja. Tänk om hon hade haft en spray för halsen också...

# NYHET! SPRAY ÄVEN VID ONT I HALSEN.



**Coldy är en ny sorts halsspray** för vuxna och barn från 4 år.

Tack vare det långa munstycket kan Coldy sprayas ner i halsen och verkar därför direkt där det gör ont. Förutom att sprayen lindrar ont i halsen så skyddar den även insidan av din hals från bakterier som annars gärna fastnar där och gör saken värre. På så vis gör Coldy att halsontet går över fortare. Smart va?

Fråga på ditt apotek efter det gula från Orifarm. **Tänk gult.**

