

DOKTORN

**Koppla ner
& koppla av**

– låt inte mobilen bestämma!

**Satsa på
mer näring
och mindre
skräp i maten**

ORGANDONATION

Ingela har
aldrig ångrat
sitt beslut

8

**tips: Så
håller
du igång
träningen**

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

**TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!**

**Medicinsk
yoga**
– en ny trend

FETMAKIRURGI

**En operation
för hälsan**

Pilates –
för dig med
tidsbrist

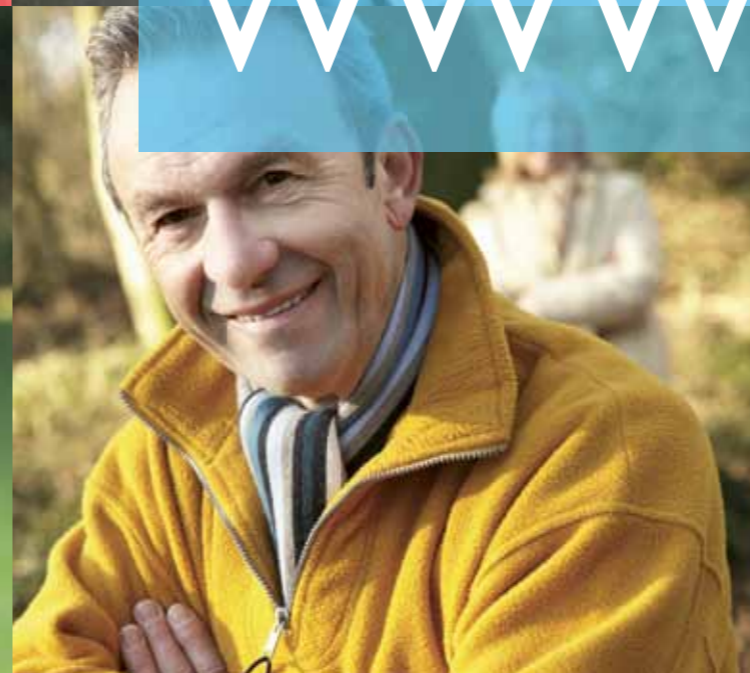
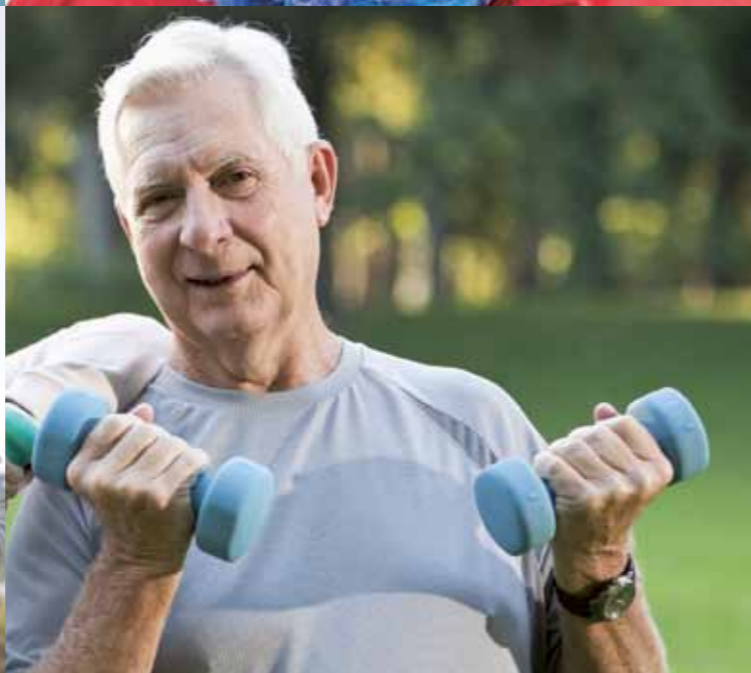
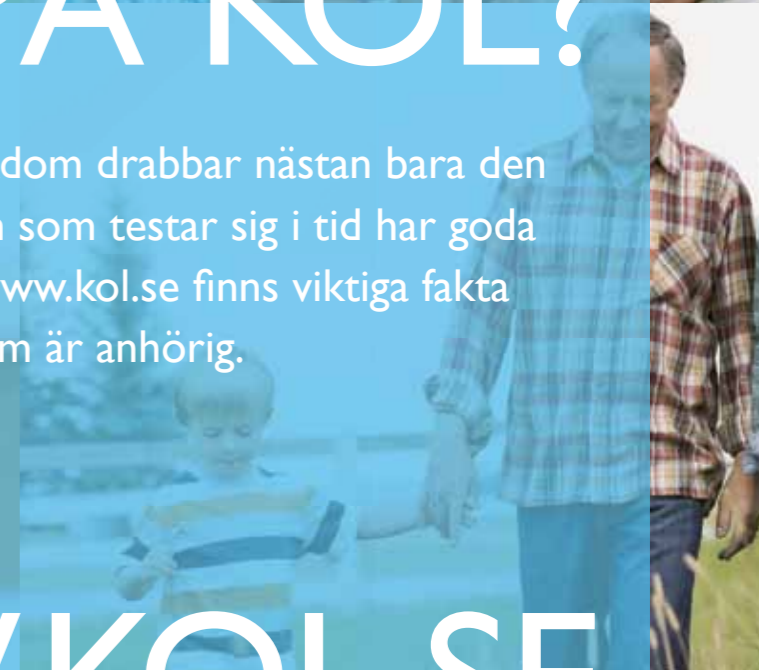
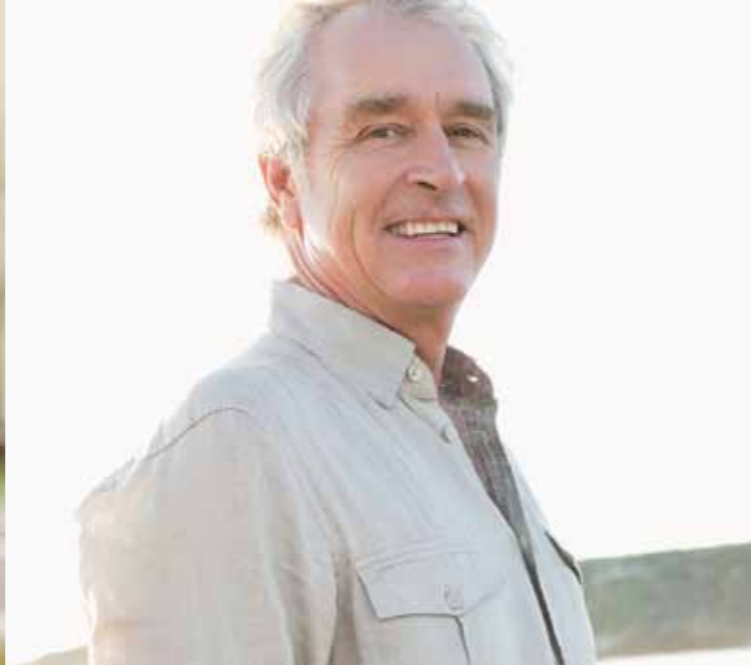
**Hollywoodfrun
GUNILLA**

**”Det handlar om
att ha kontroll”**

Behanda din
allergi i god tid

CHECKLISTA

**Är din katt
deprimerad?**



KOLL PÅ KOL?

Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom drabbar nästan bara den som röker eller har rökt. Den som testar sig i tid har goda möjligheter att bli hjälpt. På www.kol.se finns viktiga fakta och självtest. Även för den som är anhörig.

WWW.KOL.SE

Rökt eller röker – gör lungtest här!



Boehringer Ingelheim AB, Box 47608, 117 94 Stockholm,
Tel: 08-721 21 00, Fax: 08-710 98 84, www.boehringer-ingelheim.se
www.kol.se



RESP-14-128

FARMORS BUSFRÖ HAR ETT SMITTANDE SKRATT

60% av alla barn bär på pneumokocker, en bakterie som orsakar lunginflammation. Pneumokocker orsakar även andra sjukdomar så som blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.



RISKEN ATT DRABBAS ÖKAR OM DU ÄR ÖVER 50 ÅR

VUXNA KAN OCKSÅ VACCINERA SIG MOT PNEUMOKOCKER

Läs mer om pneumokocker och vaccinering på:

WWW.PNEUMOKOCKER.SE

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



Förhandsgranskad och godkänd av IGM

PRENUMERATION

Via kundtjänst kan du beställa prenumeration och utföra prenumerationsärenden.

Webb:

doktorn.prenservice.se/kundtjanst

Tel: 0770-45 71 28

Adress:

Titeldata Kundtjänst

Box 125 46

102 29 Stockholm

Pris i Sverige:

4 nr för 199 kr inkl. moms

Tidningen DOKTORN

DOKTORN.com

Erlandsson & Bloom AB

Isafjordsgatan 30 C

PL 400, 164 40 KISTA

Tidningen DOKTORN utkommer

4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom, 08-648 49 00

j.bloom@doktorn.com

Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

anders@doktorn.com

Annonsbokning

José San Martín,

08-648 49 00, 0733 649 669

jose@doktorn.com

Redaktionsråd

Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin

Läkarhuset, Karlstad

Thomas Kjellström

Doc. Specialist i internmedicin

Grafisk form & layout

Ersta Sthlm Media AB

info@erstamedia.se

Tryckeri

Forssaprint

ISSN 1651-5161

Foto

Shutterstock.com

Thomas Engström/TV3

(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.doktorn.com



Ett möte mellan undertecknad och delfinen Kanab i Mexiko.

Var alltid öppen för nya möten!

Visst är vi människor ibland snabba på att döma andra på förhand. Forskning har visat att det bara tar några sekunder att konstatera ett första intryck. I djurens värld är det istället många gånger handlingen, vad du gör, som definierar vem du är – vän eller ovän. Frågan är, skulle vi inte skaffa många fler vänner om vi för en stund slutade döma andra på förhand och istället öppnade våra sinnen när vi möter nya personer? Jag är övertygad om att vi går miste om många spännande möten och kontakter när vi dömer på förhand. Med andra ord; "det är bra att hålla i minne – att nya möten blir bäst med ett öppet sinne!"

I det här numret av tidningen Doktorn möter du bland annat vår svenska Hollywoodfru Gunilla Persson, du får veta mer om Göran Boll och Maria Nilsson och deras erfarenhet av medicinsk yoga, du kan läsa om Ingela som aldrig ångrat sitt beslut att donera organ och får läsa om hur en fetma-operation förändrade Per Lindquist liv.

Jag önskar er en trevlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders@doktorn.com
Twitter: chefred_
Instagram: chefred

P.S Du missar väl inte att du kan prenumerera på Doktorn+? Fler recept, hälsotips, hälsotester och korsord. Prenumerera redan idag, läs mer på sidan 74!



Vi är inte bara vitaminer och mineraler, vi är registrerade läkemedel också!

Ställ krav på dina
vitaminer och mineraler

Köps receptfritt
på apotek



Därmed uppfyller vi Läkemedelsverkets krav på kvalitet och innehåll.

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. Tabletter ingår i förmånssystemet; för aktuell pris se 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 B₂, B₆, nikotinamid och pantotensyra. Se bipacksedel på 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. 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 ordinerar av läkare som behandling vid benskörhet. Se bipacksedel på www.fass.se. Ingår i förmånssystemet; för aktuell pris se 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. Ej förmån.

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

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. Ej förmån.



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

9–15



20–23



48–51



54–55

42–43



Hitta rätt i tidningen!

- 9–15 Nyheter
- 16–17 Barnens hälsa
- 19 **Tips!** Ta hand om dina ögon
- 20–23 Medicinsk yoga
- 24–26 Fråga doktorn
- 38 **Tips!** Tobaksfri
- 39–41 Djurens hälsa
- 42–43 Pollenallergi – behandla i tid!
- 44–47 Så blir du rök- och snusfri!
- 48–51 Svenska Hollywoodfrun
Gunilla Persson
- 52–53 Pilates för dig med ont om tid
- 54–55 Köket: Eat clean – mer näring
och mindre skräp i maten
- 56–57 Kropp & Själv
– koppla ner och koppla av
- 58–59 Organdonation
- 60–61 Viktopperationen
förändrare Per liv
- 62–63 Högt kolesterol
– har du koll på ditt målvärde?
- 65 Krönika av Gabriella
- 66–67 Kom igång och håll igång!
- 68–69 Det här händer
hos DOKTORN.com
- 70–71 Läsarnas sidor & Solrosen
- 72–73 Korsord
- 75 Nästa nummer

39–41



SVERIGES BÄSTA SJUKHUS!

Enligt Dagens medicins årliga ranking finns landets bästa sjukhus 2014 i Linköping, Jönköping och Oskarshamn. Hela listan kan du se på www.doktorn.com eller i Doktorn+, för dig som är prenumerant!

Ebola-epidemin kan vara över i sommar

Den pågående ebola-epidemin i Västafrika kan vara över till sommaren. Det menar en grupp forskare vid University of Georgia och Pennsylvania State University. Forskarna har tagit fram en modell där man, enligt forskarna själva, för första gången tagit hänsyn till faktorer som var infektionerna sker, utbyggnaden av sjukhuskapaciteten samt hur invånarna har tagit till sig information om säkrare begravningsrutiner av offren. Modellen visar att om 85 procent av de drabbade får sjukhusvård så kan ebola-epidemin vara under kontroll i slutet av juni i år.

Därför smakar flygplansmaten inte som hemma

Flygplansmaten har ett ganska skamfilat rykte, något som inte bara är flygbolagets fel. En tysk studie visar nämligen att när lufttrycket och luftfuktigheten sjunker, i samband med att flygplanet stiger, blir resultatet att känsligheten för sött och salt minskar med runt trettio procent. Studien är utförd på uppdrag av Luftförsäkringskassan och ger enligt brittiska BBC en förklaring till varför mat smakar annorlunda ombord.

Källa: BBC



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



VARFÖR BEHÖVER DIN KROPP VITAMIN D?

Jo, därför att vitamin D t.ex. bidrar till immunsystemets normala funktion. Du kan få i dig vitaminet på två sätt: dels via maten (främst under årets mörkare årstid), eller genom att vara ute i solen. D-vitamin bildas nämligen i huden när den utsätts för solljus. Enligt de Nordiska Näringsrekommendationerna har vuxna ett dagligt behov av 10µg vitamin D. Pikasol Vitamin D innehåller 10µg vitamin D och högkoncentrerade omega-3-fettsyror, främst EPA och DHA som är de fettsyror som har en säkerställd hälsoeffekt.

Pikasol finns att köpa i hälsokostbutiker och på apotek. Vill du veta mer om omega-3 och våra produkter, besök oss gärna på pikasol.se

Behandlas du med blodförtunnande medel eller ska genomgå operation, konsultera din läkare/sköterska innan du börjar använda omega-3. Kosttillskott bör ej användas som alternativ till varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Pikasol®

Smart bälte uppmanar dig att röra på dig

Under årets upplaga av elektronikmässan CES (Consumer Electronics Show) låg fokus fortsatt på smarta klockor och träningsarmband. En nyhet som stack ut på årets mässa var det smarta bältet "Bely" från företaget Emiota. Bältet har ett antal sensorer som bland annat registrerar ditt rörel-

semönster och kan ge dig en knuff om du har varit inaktiv en längre tid. I bältet sitter också ett gyroskop och en accelerometer som precis som träningsarmband och många smarta klockor kan registrera aktivitet och skicka information till den tillhörande smartphone-appen. Appen ger dig bland annat uppmaningar och förslag

på hur du kan bli mer aktiv i realtid genom den insamlade informationen.

En rolig detalj är att bältet automatiskt vidgar sig och blir större i omfång när du ätit för mycket. Det är i dagsläget osäkert när Bely släpps på marknaden.

Källa: Mobil.se

Ditt **luktsinne** kan avslöja hur länge du lever

Den individuella förmågan hos dig som är äldre att identifiera lukter kan vara en ledtråd till hur länge du kommer att leva. I snitt lever de med bra luktsinne längre enligt en vetenskaplig studie från University of Chicago.

- Forskarna lät 3 000 personer i åldern 57-85 år försöka identifiera fem distinkta lukter: mint, fisk, apelsin, rosor och läder.
- Fem år senare hade 39 procent med de sämsta resultaten (4-5 fel) avlidit medan endast 10 procent med de bästa resultaten (0-1 fel) var döda.
- Och även när hänsyn tagits till andra faktorer – ålder, näringsintag, tobaksvanor, fattigdom och andra hälsofrågor – pekade resultaten åt samma håll.

Källa: BBC, University of Chicago.



DÅLIG DAG PÅ JOBBET? DÅ TRÖSTÄTER VI

Om saker och ting går dåligt på arbetsplatsen, till exempel konflikter med chefen, svåra arbetsuppgifter eller vantrivsel, då tröstäter vi på jobbet visar en brittisk studie.

Så många som hälften av de tillfrågade uppgav att om de planerat att äta en hälsosam lunch men något negativt inträffat på jobbet så valde de ett ohälsosamt alternativ till lunch istället. Å andra sidan visade studien även att om du trivs på jobbet, ja då äter du helt enkelt bättre!



BRIST PÅ MOTION FARLIGARE ÄN FETMA

Stillasittande kan kopplas till dubbelt så många för tidiga dödsfall jämfört med högt BMI och fetma. Det visar en studie som publicerats i American Journal of Clinical Nutrition. Forskarna bakom studien konstaterar att röra på sig, om än så lite, effektivt kan minska risken att dö i förtid. Gruppen av deltagarna som var måttligt inaktiv hade en reducerad dödlighet med 16-30 procent jämfört med dem som var helt inaktiva. I studien ingick 334 000 personer från 10 europeiska länder, bland annat Sverige och deltagarna följdes i snitt tolv år.

Källa: American Journal of Clinical Nutrition

Nytt stort genombrott mot diabetes typ 1

Harvardforskaren Doug Melton har lyckats massproducera stamceller som producerar insulin – vilket banar väg för ett botemedel för typ 1-diabetes. Svenska forskaren Leif Groop säger till Dagens medicin att den här rapporten sticker ut eftersom man för första gången har redskapen för att lyckas.

Meltons team har hittat en metod för att producera celler i hundratals miljoner, som enligt professorn "är så precist att jag inte tror att det kan efterliknas av personer som injicerar eller som får insulin genom en pump".

Stämmer forskningen är det ett genombrott, säger Leif Groop, som är professor i endokrinologi vid Lunds universitet. För att den nya behandlingen som baseras på Meltons rön ska nå ut måste försöken först replikeras av andra forskargrupper och sedan testas på andra djur och klara säkerhetstester. Leif Groop menar att det rör sig om en tidsperiod på minst fem till tio år om man klarar det första steget och att om resultaten följs upp av andra grupper under det kommande året kan man som diabetiker se ett ljus i tunneln.

I Sverige har runt 50 000 personer typ 1-diabetes, som innebär att kroppen angriper sina egna insulinproducerande celler så att insulin måste tillföras via injektioner. Sjukdomen har långsiktig påverkan på blodkärlen och sköter man sjukdomen illa kan det leda till blindhet och att man tvingas amputera exempelvis fötter. Insulin är ett hormon som reglerar halten av socker i blodet. Vid diabetes typ 1 slutar kroppen att tillverka insulin, vilket gör att det blir för mycket socker i blodet.

Källa: Dagens medicin

ÄT EN AVOKADO OM DAGEN – GÖR DIN HÄLSA EN STOR TJÄNST

Avokado kan ge dig lägre kolesterolvärde och minskar risken för hjärtsjukdomar, det visar en studie publicerad i Journal of the American Heart Association. Det omättade fett som finns i vegetabiliska produkter som avokado och även nötter och olivolja, gynnar hälsan genom att bland annat sänka kolesterolet. Enligt Penny Kris-Etherton, ordförande i American Heart Associations nutritionskommitté och professor i näringslära vid Pennsylvania State University, är det bättre för oss att ersätta mättat fett i kosten med omättat. I en kommentar säger hon att vi måste få människor att äta en kost som är bra för hjärtat, som avokado och andra näringsrika livsmedel som innehåller bra fett.

Källa: Dailymail.com



DÄRFÖR GÅR DET INTE ATT KITTLA SIG SJÄLV

Att kittla sig själv är i stort sett omöjligt och nu hoppas forskarna att fler studier på området kan ge nya insikter om psykisk ohälsa.

1998 kom en banbrytande studie från University College London som visade att lillhjärnan kan förutspå alla kroppens rörelser och skicka ut en skuggsignal så fort du försöker kittla dig själv. Skuggsignalen kväver då kittlingen i ditt känslocentrum. Efter upptäckten har forskare försökt med olika metoder att lura hjärnan, dock utan större framgång. Det som gör det hela intressant är att människor med diagnosen schizofreni faktiskt kan kittla sig själva, något forskarna tror har att göra med vanföreställningar och främmande kontroll över lemmarna. Förhoppningen är att fortsatta studier därför ska ge oss nya insikter om psykisk ohälsa.

Grön rehabilitering minskade sjukskrivningen

Att utnyttja trädgårdsaktiviteter och naturmiljöer i kurser och rehabilitering tycks ha positiva effekter på människor med stressrelaterade psykisk ohälsa.

I Västra götalandregionen finns projektet Gröna rehab som drivs i Göteborgs botaniska trädgårds regi och som erbjuder naturunderstödd rehabilitering för personer som är sjukskrivna för stressrelaterad psykisk ohälsa. Man håller även stresshantlingskurser för personer i riskzonen. Genom djupintervjuer har Eva Sahlin tagit reda på hur deltagare den naturunderstödda rehabiliteringen och i stresshantlingskurserna upplever,

beskriver och värderar sin behandling. Eva Sahlin kunde se att den naturunderstödda rehabiliteringen ledde till förbättringar i flera avseende till exempel när det gäller symtom på utbrändhet, depression, ångest och välbefinnande. Samtidigt minskade sjukskrivningen och vårdkonsumtionen. Den naturunderstödda kursen i stresshantling ledde i sin tur till förbättringar när det gäller symtom på utbrändhet. Många av deltagarna tyckte att arbetsförmågan ökade och att man upplevde färre stressrelaterade problem. Även de långa sjukskrivningarna minskade. Deltagarna hade också stor nytta av de strategier och

verktyg som gör dem bättre på att hantera sin stress även ett år efter att rehabiliteringen eller kursen var avslutad. Eva Sahlins rekommendation är att det bör satsas mer på naturunderstödd rehabilitering än i dag, men inte som isolerade kortlivade projekt, utan snarare som ett permanent alternativ till andra modeller för rehabilitering och förebyggande vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

Doktorsarbetet har genomförts i ett samarbete mellan Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) och Institutet för stressmedicin i Västra Götalandsregionen.

TRÄNA BÄTTRE MED MUSIK

Musik kan göra att du presterar bättre under din löprunda. I en studie fick 30 testpersoner träna på löpband medan de lyssnade på musik. I genomsnitt förbättrade sig testpersonerna med 15 procent, dessutom upplevde de träningen som mindre ansträngande trots att de tränade hårdare. Studien genomfördes vid Brunel University i London.

Fler kan räddas med behandling mot högt blodtryck

En ny svensk studie visar att blodtryckssänkande behandling kan förhindra stroke och död hos personer med lätt förhöjt blodtryck utan tidigare hjärt- och kärlsjukdom.

Sådan behandling finns idag upptagen på SFAM:s (Svensk förening för allmänmedicin) lista över onödiga eller skadliga åtgärder i svensk allmänmedicin. Studieresultaten ger skäl att ompröva det ställningstagandet, säger Johan Sundström, forskningsledare vid Uppsala Clinical Research Center, i ett pressmeddelande.



FAKTA

- Hälften av alla svenskar har högt blodtryck när de går i pension, och i 80-årsåldern har nästan alla högt blodtryck.
- Den största gruppen, på ungefär en miljon personer, har bara lätt förhöjt blodtryck. Studien publiceras i tidskriften *Annals of Internal Medicine*.

Källa: Uppsala universitet



Läs mer om rökavvänjning på sidan 44!

Olika skäl varför kvinnor och män slutar röka

Rökning är delvis kopplat till inkomst och utbildning men forskning visar att det finns en rad andra faktorer som påverkar både på personlig och strukturell nivå och inte minst skillnader mellan könen i varför man börjar och slutar röka.

Det säger Tove Sohlber vid sociologiska institutionen vid Stockholms universitet och författare till en ny studie. Männerna i studien säger sig röka av sociala skäl medan blossandet har fler funktioner för kvinnor, bland

annat som ett sätt att stressa ned och få möjlighet till rast. Kvinnor är ofta bättre på att planera och tar ofta professionell hjälp vid rökstopp medan män istället använder snus för att kunna sluta röka.

Att förbättra sin fysik är det främsta skälet till att fimpa för gott uppger männen, kvinnorna slutar snarare för att omgivningen ställer krav på rökstopp. Många slutar även för att undvika rynkor och förbättra tandhälsan.

Källa: Stockholms universitet

FIMPA CIGGEN – MED RUTTEN FISK

Efter att ha testat allt för att hjälpa rökarna i ett experiment att sluta röka ändrade israeliska forskare taktik. Istället för att använda allt från oljud till äckliga smaker och dofter under dagen testade man att under en enda natts sömn använda sig av tobaksrök och stank av ruttet fisk eller ruttna ägg i näsborrarna. Resultatet blev att cigarettkonsumtionen minskade med 30 procent hos deltagarna. Medan vi sover verkar vi helt enkelt mer mottagliga att koppla samman rökning med obehag konstaterar forskarna vilket visar att dofter under sömnen påverkar vårt beteende i vaket tillstånd.

Källor: Forskning och framsteg



NYHET!



Ny effektiv behandling av eksem

Fri från kortison

– som reparerar, skyddar och lindrar.

Dermalex® Eksem Baby & barn hjälper små och stora barn med besvärande eksem som kliar och irriterar. Krämen lindrar klåda och flagning samt mjukgör och återfuktar huden.

Kliniskt testad av dermatologer – **Dermalex® Eksem Baby & barn gav en genomsnittlig terapeutisk förbättring med 83%.**¹

Rekommenderas av 8/10, av 245 testpersoner²



Finns på ditt apotek.

Positivt med musik i demensvården



Att medvetet använda musik som psykosocial omvårdnadsåtgärd i demensvården kan öka välbefinnandet hos personer med demens. Det är även positivt för personal som arbetar med demensvård, det visar en ny svensk rapport.

Ett sätt att öka såväl livsglädje som välbefinnande hos personer med demens är att använda sig av musik och att det ger positiv effekt har tidigare fått stöd i olika forskningsstudier. Katarina Lindblad är musikerterapeut och projektledare för projektet och säger att man genom att skraddarsy rätt musik till rätt person vid rätt tillfälle verkligen kan hjälpa människor att må bättre. För personalen har arbetet med musik i sin tur inneburit nya verktyg i kontakten med de boende. Musiken kan användas för att trösta,

glädja och underlätta vid besvärliga situationer i arbetet med vården av patienter med demenssjukdom. Arbetet med musiken har även lett till en ökad trygghet i arbetsgruppen för personalen och en undersköterska som deltagit i projektet säger att hon förvånades över hur mycket man faktiskt kan göra med musik. Den nya arbetsmodellen och forskarnas studier finns nu i en rapport, Musik som omvårdnad på demensboende. Resultaten har tydligt visat att personalen behöver utbildning för att kunna använda musiken på ett meningsfullt sätt som så kallad psykosocial omvårdnadsåtgärd. Rapporten konstaterar även att man behöver kontinuerlig handledning. Projektet har pågått under perioden 2012 till 2014 och under projektiden

startades ett nätverk för medarbetare från olika äldreboenden där de kunde dela med sig av sina erfarenheter av musikanvändning i omvårdnad av personer med demenssjukdom. I samband med nätverksträffarna hölls även seminarier med syfte att sprida kunskap om musikanvändning i demensvården.

FAKTA DEMENS OCH PSYKOSOCIAL OMVÅRDNAD

- Cirka 160 000 personer lever med demenssjukdom i Sverige och det är en siffra som kommer att öka de kommande åren.
- Psykosocial omvårdnad är ett begrepp som innefattar social identitet, känslomässigt stöd, materiellt stöd, information och social tillhörighet.

Källa: FoU Seniorium

P-pillers effekt på livskvalitet granskas

I en ny svensk studie ska man studera p-pillers effekt på livskvaliteten. Studien blir en av de första av sitt slag. Många unga kvinnor upplever problem i samband med att de tar p-piller, bland annat rapporteras nedstämdhet och minskad sexlust. Angelica Lindén Hirschberg är professor vid Karolinska institutet och säger till TT att man vet en hel del om de medicinska riskerna med p-piller men att man nästan inte vet någonting om hur p-piller påverkar livskvaliteten. I studien ingår 300 kvinnor där hälften tar p-piller och den andra hälften får placebo under totalt tre månader. Under perioden ska kvinnorna rapportera om hur de mår och hur de upplever sin livskvalitet.



¹) Open Label Multi Center Clinical Observation Study into the overall efficacy of Dermalex Eczema (Atopifin® Cream) for Babies, Toddlers and Young children with Atopic Dermatitis, 2009 ²) Undersökning gjord av Smartson på uppdrag av Omega Pharma Nordic, bestående av 245 testpersoner, 2013
Läs mer på www.dermalex.se



Forskning tyder på att sömnbehovet ökar ju äldre barn blir vilket får forskarna bakom studien att kräva att skolorna måste börja senare. Studien som är amerikansk är den senaste i raden som bekräftar ett samband mellan puberteten och ökat sömnbehov. Från nio års ålder börjar barn och tonåringar att lägga sig senare på kvällarna. Samtidigt ökar sömnbehovet när barn kommer in i puberteten. De amerikanska forskarna har under flera års tid följt nästan hundra barn och forskarna menar att forskningen visar att den biologiska klockan får en senare och senare inställning från just nioårsåldern fram till sjuttonårsåldern. I studien kunde man se att en typisk nioåring somnade vid halv tio. En elvaåring däremot somnade en halvtimme senare, klockan tio, och en femtonåring somnade vid elva. Den amerikanska barnläkarakademien har nyligen gått ut med en rekommendation att för ungdomar bör skolan börja tidigast klockan halv nio på morgonen.

GRAVIDA BÖR UNDVIKA POLLENEXPONERING

Att utsättas för höga pollenhalter i slutet av graviditeten ökar risken för tidig astma hos barnet. En studie som gjorts på 110 000 graviditeter i Stockholmsområdet visar att höga halter av pollen under graviditetens sista tolv veckor resulterade i en signifikant ökad risk för att barnet under sitt första levnadsår läggs in på sjukhus med astmaliknande besvär. Risken tycks öka proportionellt med exponeringen. Barnen till de gravida kvinnor som utsatts för mest pollen hade omkring 35 procent högre risk att drabbas av astma jämfört med de med medelhög exponering. Björkpollen svarar för perioderna med de högsta pollenhalterna. Än så länge är det oklart om effekten enbart uppstår bland de kvinnor som är pollenallergiker.

Källa: Umeå universitet



Koppling mellan antibiotika och barnastma avfärdad

Ett antal tidigare studier har pekat på att om mamman tar antibiotika under graviditeten eller om ett litet barn får antibiotika ökar risken för att barnet ska utveckla astma. Studierna har lett till en utbredd uppfattning att det finns ett orsakssamband mellan antibiotika och en ökad risk för astma. Men forskarna bakom den nya studien där nästan 500 000 barn födda i Sverige mellan januari 2006 och december 2010 ingår menar att det finns anledning att ifrågasätta resultatet från dessa studier. Forskarna tittade bland annat närmare på barn som fått antibiotika tidigt i livet för att behandla en infektion. Här jämfördes om risken för att utveckla astma efter antibiotikabehandling var lika hög oavsett vad behandlingen gällde, alltså om risken var lika hög vid hud-, urinvägsinfektion eller luftvägsinfektion. Det var den inte. Risken var istället mycket högre efter luftvägsinfektion. Det är, menar forskarna, svårt att diagnostisera astma hos små barn så nydebuterad astma kan misstolkas som en luftvägsinfektion. Barnen kan ha fått antibiotika för att behandla luftvägsinfektionen som egentligen från början är astma. Det i sin tur kan leda till att man misstänker att antibiotikabehandlingen orsakade den astma som man senare upptäcker. Luftvägsinfektioner i sig ökar risken för astma, oavsett om de behandlas med antibiotika eller inte och det kan vara en annan förklaring till att man har satt antibiotika i samband med astma. Allt talar med andra ord för ett samband orsakat av att en nydebuterad astma misstolkas som luftvägsinfektion och behandlas med antibiotika alternativt att luftvägsinfektioner i sig ökar risken för astma, oavsett om den behandlas med antibiotika eller inte.

Källa: British Medical Journal



Bebisar som tar en tupplur minns bättre

Att som bebis få ta sig en tupplur kan enligt en studie förbättra såväl minne som inlärningsförmåga. I studien deltog totalt 216 bebisar som var 6 eller 12 månader gamla. Forskarna tog av och skakade en vante med en liten bjällra från en docka, något som upprepades flera gånger medan bebisarna såg på. Efter första gången fick den ena gruppen bebisar sova i minst en halvtimme, den andra gruppen fortsatte att vara vakna. Efter fyra timmar undersökte man om bebisarna kunde härma rörelserna, att ta av vanten och skaka bjällran. De bebisar som hade fått sova var de som bäst kom ihåg vad de skulle göra. När man gjorde om testet 24 timmar senare blev det resultatet ännu tydligare, att det var bebisarna som hade fått vila som kom ihåg rörelserna bäst. Anledningen till att sömnen är så viktig för minnet är att våra minnen flyttas från korttidsminnet till långtidsminnet under sömnen. Det innebär att minnena sitter mycket starkare och sitter kvar över en längre tid. Studien har publicerats i vetenskapliga tidskriften PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences

AMNING BRA FÖR VIKTEN

Spädbarn som ammas drabbas mer sällan av fetma senare i livet tack vare goda bakterier. I försök på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg har forskare kunnat visa att bröstmjölken ger bakterier som bidrar till en gynnsam tarmflora. Att bakterierna i tarmen påverkar vår vikt har flera studier visat och på Sahlgrenska universitetssjukhuset hoppas man kunna agera i förebyggande syfte genom att ge goda bakterier i form av probiotika till bebisar som inte ammas.

Källa: Sahlgrenska sjukhuset

MER TV-TITTANDE GAV MER LÄSKDRICKANDE

Hur mycket barnen sitter framför teven påverkar hur mycket läsk de dricker, det visar en svensk studie. På Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet lät forskarna föräldrar till drygt 1 700 barn i 2-9 års ålder svara på frågor om TV- och skärmtid samt barnens dryckesvanor. Stina Olafsdotter, en av forskarna bakom studien, säger i ett pressmeddelande att för varje ökad timme framför TV-apparaten ökade sannolikheten att dricka läsk och saft regelbundet med 50 procent. Ett liknande samband sågs för total tid framför datorn. Reklam anses vara en förklaring, de barn som brukade titta på reklamkanaler drack oftare läsk jämfört med dem som inte brukade se reklam-TV. Ungefär var sjunde förälder sa att de försökte få barnen att undvika TV-reklam. De barnen drack också mindre läsk än barnen som fick titta fritt på reklamkanalerna. I gruppen som hade mer tillåtande föräldrar var det dubbelt så många som gjort det till vana att dricka läsk varje vecka.

Källa: Göteborgs universitet



PAPPOR MED FAMILJEANSVAR MER SJUKSKRIVNA

Pappor som tar ett större ansvar i hemmet har en ökad risk att bli sjukskrivna. Det visar en ny studie från Försäkringskassan som tittat på sambandet mellan graden av jämställdhet och risken för sjukskrivning. Tidigare studier har visat att kvinnor som jobbar lika mycket som sina män samtidigt som de tar huvudansvaret för hemmet, löper en ökad risk för sjukskrivning. Nu står det klart att den här typen av dubbelarbete faktiskt kan göra båda könen sjukare. I Försäkringskassans studie framgår det att de pappor som hade huvudansvaret för hemarbetet hade mellan 9 och 25 procent ökad risk att bli sjukskrivna, jämfört med övriga män. När mammorna slapp ha ansvar för hemarbetet blev de i sin tur friskare. Det tycks alltså som att dubbelarbete kostar på och att kvinnorna står som vinnare när arbetsbördan i hemmet jämnas ut. Resultaten bygger på en registerstudie med samtliga föräldrar som fick sitt första barn mellan 2002 och 2009. Totalt handlar det om drygt 220.000 föräldrapar.

Kan du sluta röka kan du göra vad som helst.

Att sluta röka kan vara svårt, men det finns hjälp. Nicorette® Pepparmint munspray lindrar röksuget så snabbt att du börjar känna effekten efter bara 60 sekunder.



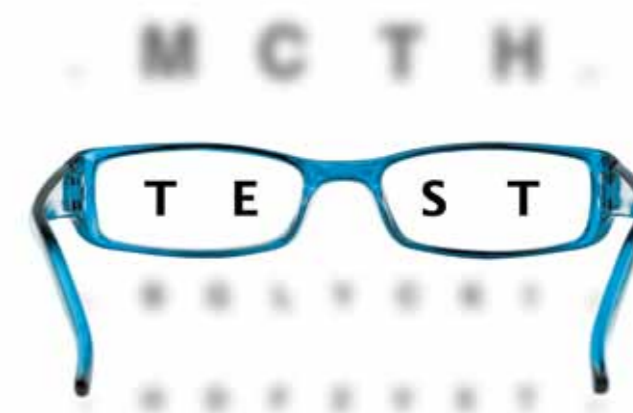
Gör något fantastiskt

Ta hand om dina ögon

Det är viktigt att ta hand om dina ögon, här tipsar vi om hur du får dina ögon att må extra bra!

OPTIKER

Syner förändras ständigt och fel styrka på glasögon eller linser kan bland annat ge upphov till besvär med ögonen. Besök en optiker regelbundet för att försäkra dig om att du har rätt styrka på just dina glas och glasögon och att dina ögon mår bra.



ÖGONDROPPAR VID POLLENALLERGI



Lecrolin ögondroppar kan användas av dig som är pollenallergiker och vill behandla ögonbesvär med t ex rodnad, klåda och ökat tårflöde. Ögondropparna lindrar och förhindrar allergiska besvär. Verksamt ämne i Lecrolin ögondroppar är natriumkromoglikat, som förhindrar frisättning av inflammationsframkallande ämnen i ögats slemhinnor.



ÖGONSPRAY

Tearsagain är en receptfri ögonspray. En av orsakerna till torra ögon är en störning i lipidskiktet. Tearsagain reparerar och stabiliserar ögats lipidskikt och lindrar därmed torra ögon. Sprayen kan även användas av dig som har kontaktlinser.

KOSTTILLSKOTT

Blue Berry Plus Ögonvitamin är ett kosttillskott och rekommenderas till personer som vill bibehålla normal synförmåga. Tabletterna innehåller blåbär, extrakt av tagetes – standardiserat till 10 mg lutein per dagsdos, ögontröst, vitamin A och zink. Lutein är en karotenoid som finns i gula fläcken i ögat, den del av ögat som ansvarar för den centrala synen. Innehållet av vitamin A och zink bidrar till att bibehålla normal synförmåga.



Medicinsk yoga/MediYoga är en uppåtgående trend, menar Göran Boll, en av pionjörerna inom området. Anledningen är att yoga är ett effektivt verktyg för att må bättre. Man sover bättre, får ner stressnivån och det kan även vara till stor hjälp vid olika sjukdomstillstånd.

Text: PERNILLA BLOOM Foto: SHUTTERSTOCK

Medicinsk YOGA allt vanligare



"Medicinsk Yoga är den mest kostnadseffektiva insatsen vid ospecificerad ryggsmärta, där samhället kan spara upp till en miljon kronor per patient och år om yogan används först."

"Alla kan utöva yoga, äldsta eleven jag haft är 90 år gammal och jag har utbildat lärare som har varit över 80 år!"

Redan som ung läste Göran Boll om yoga och blev nyfiken. Men det var först i 30-årsåldern som han efter en veckas yoga fick en aha-upplevelse.

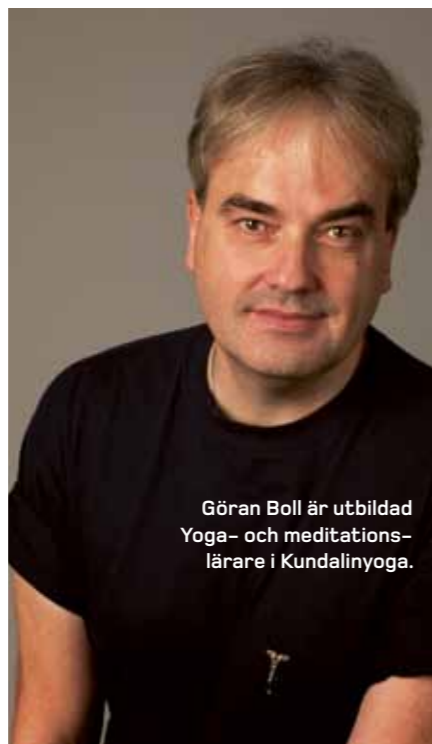
– Denna sommarvecka med yoga i fokus blev livsomvälvande för mig. Jag kände en oerhörd mental och kroppslig tillfredsställelse och insåg att det är detta jag ska jobba med.

Göran som arbetade i näringslivet sadlade om och utbildade sig till Yoga- och meditationslärare i Kundalinyoga. Han ville dock ta yogan till en ny nivå och från 1995 blev han initiativtagare och en drivande kraft bakom att föra ut yogaträningen i stor skala på svenska arbetsplatser. Fram till idag har han fört ut yoga på 300 arbetsplatser runtom i Sverige.

– Det är ett oerhört tacksamt arbete då jag ofta får höra att efter en termins yoga sover man bättre, till stor del slipper ryggont, känner sig mindre stressad i vardagen och får bättre livskvalitet.

1997 hade Göran även privata yoga-sessioner och fick allt oftare förfrågningar att lägga upp program för mer specifika krämpor. Han började då förfina program och tekniker särskilt avsedda för människor med olika sjukdomsproblem. En kvinna med axelproblem hade följt Görans yoga-program under några månader och då hon upplevde sig få fin hjälp av yogan hörde hon av sig igen, presenterade sig som docent på Karolinska Institutet och berättade att hon ville forska på yogan. Ett halvår senare, 1998, påbörjades en sex veckors studie på Karolinska Institutet (KI), där ryggpatienter fick ett yogaprogram att följa 30 minuter, två gånger i veckan under sex veckor.

– Resultatet överträffade förväntningarna och visade att yogan verkligen förbättrade tillståndet markant för dem som ingått i studien, berättar



Göran Boll är utbildad Yoga- och meditationslärare i Kundalinyoga.

FOTO: ANTON SVEDEBERG

Göran. I en uppföljande studie 2013 med 150 patienter slog KI fast att Medicinsk Yoga är den mest kostnadseffektiva insatsen vid ospecificerad ryggsmärta, där samhället kan spara upp till en miljon kronor per patient och år om yogan används först.

Den medicinska yogan är utvecklad ur den klassiska kundalinyogan och är mycket terapeutiskt med mjuka fysiska yogaövningar där fokus ligger på att töja, böja och stretcha. Man fokuserar alltid på andningen, använder sig av mantra, meditation och djupavslappande övningar. Detta har visat sig passa särskilt bra för människor med smärta. Andningen är en viktig del av yogan eftersom den har en så stor påverkan på hela kroppen. Fel andningsteknik gör att kroppen stressas och man får svårare att slappna av. Med en kontrollerad, lugn och avslappnad andning får syret i blodet lättare att passera ut till cellerna vilket

behövs för att kroppen ska fungera optimalt. Den del av kroppen som gör ont får möjlighet att vila och återhämta sig. All tillgänglig forskning visar att meditationen är central i att få en effektiv yoga, men man ska heller inte underskatta den positiva effekten som tøjövningar kan ha på välbefinnandet, poängterar Göran. Yoga har dessutom inga negativa bieffekter.

– Yogan dämpar det sympatiska nervsystemet och aktiverar det parasympatiska, det vill säga "lugn och ro systemet". Detta gör att kroppen fungerar bättre, såsom exempelvis sömnen, magen och man får bättre perspektiv på saker, menar Göran. Förutom att man kan få lindring vid smärta har medicinsk yoga även visat sig minska problem med hjärtat, sänka blodtrycket och hjälpa människor som har drabbats av utbrändhet. Forskning har visat att man märker effekter i kroppen efter ungefär sex till tio veckor med träning en eller två gånger i veckan under 20 till 30 minuter. Man kan alltså uppleva fördelarna relativt snabbt.

I Sverige finns det i dag 1 200 utbildade instruktörer på mer än 80 sjukhus, vårdcentraler och privata institut. På MediYoga Institutets hemsida finns en lista över certifierade utövare runtom i landet. Efterfrågan har även ökat internationellt och Göran Boll jobbar med att utbilda personer i bland annat de andra nordiska länderna och i USA.

– Yogan används inom bland annat hjärt- och cancervården, inom psykiatri, primärvården men nu pågår även en studie med yoga för typ 1 diabetiker i Finland, säger Göran. Alla kan utöva yoga, äldsta eleven jag haft är 90 år gammal och jag har utbildat lärare som har varit över 80 år!

Beroende på vilken typ av problem man har finns det olika program som är anpassade till elevens specifika



Enligt en medicinsk studie kan Medicinsk Yoga spara samhället miljontals kronor varje år.

situation. Har man exempelvis migrän finns det en särskild migränyoga som riktar in sig på just den problematiken.

– Man får enkelt ner högt blodtryck och många med olika sköldkörtelproblem har blivit hjälpta och kunnat dra ner på eller sluta med medicineringen av Levaxin. Jag har en elev med ALS (sjukdom som bryter ner nervceller som styr musklernas rörelser) som knappt kan andas, är förlamad och som enbart kan röra på ögonen, berättar Göran. Då blev fokus ögonyoga och andning. Det finns med andra ord inga begränsningar för hos vilka personer yoga kan ha effekt. Det gäller bara att anpassa yogan till individen. Just nu pågår utbildning inom vården för att kunna arbeta med yoga inom den palliativa vården (vård i livets slutskede).

År 2000 träffade Göran en man, 42 år gammal, som hade kämpat med migrän varje vecka sedan två-årsålder.

– Vi testade två olika yogaprogram som hade effekt, men inte tillräcklig. Det tredje programmet vi provade fungerade och nu har han inte haft migrän på 14 år och har skrivit en bok, "Migränyoga".

Idag finns få skeptiker till yoga, då den har utforskats sedan 1998 och då man gång på gång har sett de positiva effekterna.

– Det funkade helt enkelt! De enda som är negativa är de som har missförstått och tror att yoga har med religion att göra, menar Göran. Misstro bygger ofta på brist på kunskap. Yogan fanns

först och när sedan olika religioner uppstod plockade många in yogan som en del, exempelvis inom Buddhismen. Yogan kan vara del av många religioner men religion är aldrig en del av yogan, poängterar Göran. Att säga att yoga är religiöst är detsamma som att säga att på grund av att Elvis sång är religiös så är "Elvis" en religion idag.

Numera finns även MediYoga via internet (Balans Online), som liknar internetbaserad KBT. MediYoga har funnits inom vården sedan 2010 och inom tre till fem år har Göran förhoppning om att även skolorna har börjat ta till sig yogan.

– Tänk om barn kunde få detta som ett verktyg att hantera stress, dålig självkänsla, få ett inre lugn och en mer positiv gruppkänsla. Det vore stort! Elever, kontorsarbetare, byggarbetare eller vårdanställda – alla har behov av det lugn yoga kan bidra till!

Danderyds sjukhus var bland de första inom vården att ta till sig Medicinsk yoga för patienter. De senaste fem åren har man använt yogan för



FOTO: CARIN WESSTRÖM

Maria Nilsson är hjärtsjuksköterska på Danderyds sjukhus och föreläser om medicinsk yoga.

patienter som haft en hjärtinfarkt och idag har man sex månaders kö till yogan.

– När jag själv började utöva yoga kände jag mig lugnare, fick balans, kunde fokusera bättre och mådde helt enkelt riktigt bra, berättar Maria Nilsson, hjärtsjuksköterska på Danderyds sjukhus.

När Maria på en friskvårdsdag för vårdpersonalen på hjärtavdelningen bjöd in Göran Boll, blev även hennes chef mycket intresserad av MediYoga. Man startade då en studie på patienter som hade haft hjärtinfarkt, där man fick indikation på att både blodtrycket och hjärtfrekvensen minskade. Detta gav mersmak och Maria har nu startat en större studie på patienter med förmaksflimmer. Man kommer att följa 130 patienter under tre månader som randomiseras till tre olika grupper. Yogagruppen får utöva en timmes yoga på sjukhuset varje vecka i tolv veckor. Dessutom rekommenderar man dem att göra ett yogaprogram hemma.

– Jag har stor tilltro till att patienternas livskvalitet kommer att öka och blodtrycket minska. Vi behöver dock fler större studier för att befästa yogans effekt inom forskningen. Min förhoppning är att i framtiden kunna göra en större nationell studie med yoga som rehabilitering efter hjärtinfarkt.

Maria föreläser om MediYoga och märker att intresset ökar.

– Det är kul att fler och fler läkare blir intresserade och hänvisar till MediYoga. Idag kommer ibland läkare och berättar att de har en patient som de tror skulle må bra av yoga. Man söker efter alternativ till läkemedelsbehandling och vad kan då vara bättre än yoga som inte har några negativa biverkningar, menar Maria.

Mer information finns på www.medi-yoga.com



Det lilla extra

Ibland är det inte som det brukar vara. Torra slemhinnor kan drabba vem som helst. Men det finns enkla och snabba lösningar. Prova nya Klick Remoist Gel, en långtidsverkande och östrogenfri vaginalgel – som ger snabb lindring av torrhet, irritation och obehag.

Finns på ditt apotek.

NYHET!
Långtidsverkande och östrogenfri



Ställ frågor om kropp och hälsa!

På webbplatsen 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
- sjukskrivning
- läkemedel
- vaccinationer & resemedicinska frågor

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson
Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén
Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



Carina Sandell Wellander
Personlig handläggare, Försäkringskassan, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Läkemiddelsverket
Legitimerade apotekare och receptarier.



Ola Strömstedt
Specialist i allmänmedicin och vaccinationsläkare.



Anders Halvarsson svarar

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

Banta bort diabetes?

Min väninna är 70 år och har typ 2-diabetes. En bekant påstår att om man bantar försvinner diabetesen då hon har exempel på det från sin vän. Är det så "enkelt"?

Kerstin, 70 år

Är man överviktig är det ingen tvekan om att man förbättrar sina blodsocker-värden om man går ned i vikt, med minskat kaloriintag eller ökad mängd motion. Kost och motion är A och O! Att påstå att diabetesrisken försvinner helt och hållet kan man nog inte säkert. Sedan är bara så att ju äldre vi blir desto större är sannolikheten att blodsockret stiger och vi har vår typ 2-diabetes. Även om blodsockret förbättrats bör man fortsätta att följa värdena någorlunda regelbundet 2-4 gånger om året.

Anders Halvarsson



PLÖTSLIG NÖTALLERGI

Hej jag undrar om man kan bli allergisk mot nötter fast man aldrig varit det tidigare. Åt M & M med nötter i och fick en reaktion med andnöd svaghet yrsel oregelbunden hjärtrytm och dagen efter fortfarande svårt andas och problem med magen.

Monika 60 år

Inget är omöjligt när det gäller allergi! Har man ett orsakssamband, dvs att man varit i kontakt med något som ger reaktion, skall man vara försiktig med att exponera sig för samma sak en gång till. Det kan ju i det här fallet vara andra samverkande faktorer som utlöst besvären, men nog skall man vara försiktig framöver med nötter.

Anders Halvarsson

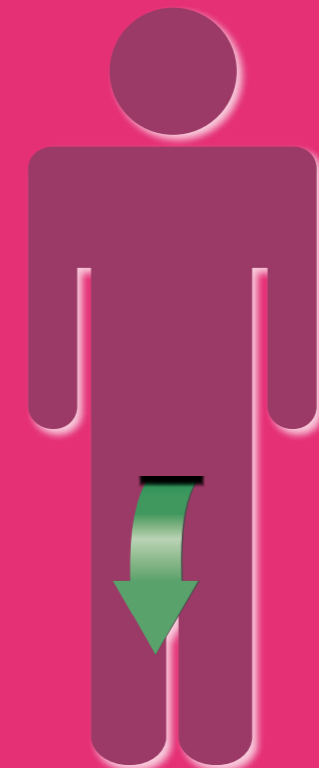
ÅLDERSIMPOTENS

Vad är det som orsakar åldersimpotens? Om mannen inte lider av någon sjukdom utan är fullt frisk, är det då prostataförstoring som orsakar impotensen? Finns det något botemedel?

Bertil, 75 år

Den vanligaste orsaken är att man med stigande ålder får minskad produktion av det manliga könshormonet testosteron varför potensen minskar. När du nu skriver att du är fullt frisk i övrigt är det utomordentligt bra, då vi vet att sjukdomar som exempelvis diabetes eller blodkärlsjukdomar också kan ha en negativ inverkan på potensen. Man kan i ett blodprov se hur dina testosteronvärden ligger. Visar det sig att dessa är för låga kan man diskutera förutsättningarna med att ge tillskott av hormonet i fråga. Sedan är det förstås en viktig faktor att man har ett gott förhållande med sin partner!

Anders Halvarsson



Benmärgsaplasi

Jag har en blodsjukdom som heter PNH, mina värden ligger lite i underkant så nu vill man ta ett nytt benmärgsprov för att se om jag har en störning i benmärgen: benmärgsaplasi. Men vad betyder det?

Marie-Louise, 65 år

Det betyder att du har en störning i benmärgen med möjligen lite mindre eller annorlunda benmärgsceller. PNH betyder annars Paroxysmal Nocturnal Hemoglobinuria, det vill säga att du i morgonurinen har röda blodkroppar. Här är vi inne på specialistområden som inte tillhör min vardag! Därför skall du tala med den specialist du har kontakt med.

Anders Halvarsson

ZINK

Hejsan! Jag undrar om det kan vara farligt att äta för mycket zink?

Lasse, 33

Ja, man ser att om det blir för mycket zink i kroppen kan det ge både järn- och kopparbrist i kroppen. Det kan också föra till förhöjda kolesterolvärden och blodfetterna ökar vid kontinuerligt för högt intag. Vid mycket stora intag blir det till en zinkförgiftning, som kan föra till kräkningar och illamående, buksmärter och diarré. Således skall man ta tillskott med måtta!

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

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

Pollenallergi

Hej! Hur vet jag om jag är pollenallergiker? Jag har hostat som en tok i en vecka samt varit täppt i näsan. Det har även satt sig på stämbanden. Testerna på sjukhuset har jag förstått att man endast kan ta under hösten.

Malin 21 år



I pollentider är det inte alltid så lätt att skilja på en förkylning eller om det handlar om en allergi. Utan att det skadar kan man dock själv testa med antiallergisk medicinering, där man via apoteket kan köpa något receptfritt. Blir man vid den medicineringen avsevärt bättre handlar det förstås om en allergi. Är det den här tiden på året handlar det förstås om björk och därmed lövträdsallergi. Det är alldeles riktigt att man brukar göra testerna på sensommaren/hösten, då antikropps mängden är som störst. Var annars själv din egen detektiv!

Anders Halvarsson

Lunginflammation eller cancer?

Hej, jag är 16 år och hade för ca 2 månader sedan lunginflammation, och nu känner jag att det börjar låta när jag andas och att jag vaknar upp med torr hosta. Kan det bero på att jag får lunginflammation igen eller kan jag ha lungcancer. Jag röker dagligen men min pappa har också gjort det ett tag och han har aldrig haft cancer. Jag vill inte oroa mina föräldrar i onödan så finns det något sätt att ta reda på det själv utan att ens föräldrar behöver veta om det?

Kvinna, 16 år

Sannolikheten att du skall ha fått cancer anser jag vara mycket liten! Troligen rör det sig nu om en luftrörskatarr som uppstått. Mitt viktigaste budskap till dig är att mycket allvarligt överväga att undvika tända nästa cigarett efter att du fimpat föregående!

Anders Halvarsson

KAFFE OCH ENERGIDRYCKER

När jag var omkring 17 började jag få väldigt underliga reaktioner av kaffe, som jag fortfarande har: jag blir trött och klumpig, pratar sluddrigt, känner hur jag får hjärtklappning och får som ont i kroppen på ett väldigt märkligt sätt. Även stark yrsel och känsla att jag ska svimma. Samma reaktioner får jag av energidryck. Min bror har samma problem och det började ungefär vid samma tidpunkt. Han har dock även problem med höga halter av kakao, vilket inte jag har.

Elin 29



Koffeinöverkänslighet låter det som. Inte speciellt vanligt förekommande. Då skall man hållas sig borta från kaffe och koffeininnehållande drycker som bland annat Coca-cola och energidrycker.

Anders Halvarsson

ALLERGIVÄNLIGA HUNDAR

Hej! Allergivänliga hundar, finns det? Vad kan hända om barnet utsätts för hundar trots allergi? Finns det risk att barnet utvecklar andra allergier?

Malin, 39

Nan kan säga att det finns mer eller mindre allergivänliga hundar och man kan alltid riskera att barnet utvecklar en allergi också beroende på arvet från mor och far. Finns det mycket allergi i släkten skall man tänka sig för innan man skaffar sig pälsdjur överhuvudtaget!

Anders Halvarsson

Allergimedicin

Hej! Jag har sedan 3 år allergi mot björkpollen. Började ta de mediciner jag fått för en dryg vecka sen nu, men fick magont som kom i intervaller. Det sög tag, gjorde ont och jag började svettas. Har knappt ätit. Har haft ont i ca 3 dagar, idag verkar det vara bättre. Slutade ta medicinen för 2-3 dagar sedan. Mediciner jag tagit är Avamys, Pulmicort, Aeries. Fick Singulair, men den har jag bara tagit en gång. Mådde inte bra av den. Är det troligt att jag inte tål medicinen?

Marie

För att säkert kunna se om det är Singulair eller inte bör du pröva med att ta bara en tablett och se om det blir samma reaktion. Om så är fallet är det klart att du inte tål medicinen i fråga. Någon allvarlig risk med att pröva på det här viset borde det inte vara.

Anders Halvarsson



NYSNINGAR

Så fort jag kommer till jobbet börjar jag nysa. Efter ett tag blir jag täppt i näsan, det sitter i hela dagen. När jag kommer hem så är jag helt slut. De flesta av mina arbetskamrater mår likadant, jättetrötta. Vi misstänker mögel på vår arbetsplats. Vad tror du?

Lisbeth, 53 år

Ingen tvekan om att det är något på arbetsplatsen om orsakar besvären! Ett klart arbetsmiljöproblem som företagshälsovård eller yrkesmedicinsk expertis bör ta hand om!

Anders Halvarsson

Slem i halsen

Hejsan! Min son, som är 16 år, lider av att han har mycket slem i halsen konstant. Han har, sedan ett par månader tillbaka, fått veta att han har astma. Han testades för diverse allergier också, men det visade sig att han inga har. Hans läkare ordinerade två mediciner, Singulair tablett och Symbicort turbuhaler. Han tar dessa dagligen, men hans "slemproblem" kvarstår. Vad kan vi göra och vad kan det bero på att han alltid är så slemmig i halsen?

Petra

Har han fått börja med medicineringen som nämnts kan detta en tid innan slembildningen och harklandet avtar. Det kan ju vara så att man reflexmässigt harklar sig varför det blivit till en ovana. Fortsätter problematiken skall ni förstås tala med behandlande läkare om detta.

Anders Halvarsson

TARMVRED

Kan stress utlösa tarmvred? För ett par veckor sedan blev jag akut opererad för tarmvred i tunntarmen. För ca tre år sedan gjorde jag en gastric bypass med gott resultat och har mått bra. Jag har hört att stress kan utlösa tarmvred. Min arbetssituation är ohållbar både fysiskt och psykiskt. Dagligen känner jag mig stressad och otillräcklig. Jag sover dåligt, då tankarna ofta är på jobb. Att opereras vill jag inte igen och därför undrar jag om det kan vara min arbetssituation som utlöst tarmvredet, eller är det en komplikation efter gastric bypass?

Maria, 37 år

En sak är alltid klar, att långvarig stress av vilket slag det nu än är, är av ondo om man nu inte ser ett slut på detta tillstånd. Att säkert påstå att tarmvred uppstått av detta stresstillstånd är ju att alltid bedöma i det enskilda fallet där även tidigare operationer förstås spelar roll. Oavsett vilket är det viktigt att du i en framtid får en drägligare livssituation.

Anders Halvarsson

SPÄNDA KÄKAR

I ca 1,5 månader har jag haft problem med spända käkar. Jag biter ihop under dagtid och när kvällen kommer har jag en hemsk värk i käkarna som strålar upp emot tinningarna och skapar en migränliknande huvudvärk. På grund av detta har jag även svårt att sova och därmed inte förmåga att utföra mitt arbete väl under dagarna. Jag tror inte att jag biter ihop under natten då käkarna inte känns lika ömma när jag vaknar. Under dagarna försöker jag tänka på att slappna av men jag kommer hela tiden på mig själv med att bita ihop. Jag har hört att bettskena kan hjälpa under natten, men eftersom mitt problem är under dagtid så är väl det inget för mig? Min tandläkare har förövrigt aldrig nämnt något om att jag har snett bett så det är heller inte mitt problem. Med vänlig hälsning.

Natalie 20 år

Försök att komma i kontakt med en sjukgymnast som kan hjälpa dig med att få till en avslappning i tuggmuskulaturen! Du kan försöka själv med detta genom att sitta rakt, sätta en knytnäve mot underkäken samtidigt som du har gapat en centimeter. Pressa sedan försiktigt knytnäven uppåt och håll emot så att du känner hur musklerna på halsens framsida får jobba lite. Du behöver inte ta i hårt! Räkna till åtta och slappa av och räkna till åtta. Spänn igen och slappa av. Gör detta i tre omgångar, samt upprepa det vid några tillfällen om dagen. Jag lovar att det blir bättre!

Anders Halvarsson

**Anders Hallén svarar**

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

**Frusen**

Hej! Jag har ett problem, jag är alltid frusen av mig, iskalla händer och fötter samt flammig/rödblommig hud på hela kroppen. Fäller mycket hår och är ofta väldigt trött. Har sen två år tillbaka nässelutslag som jag tar tabletter för dagligen. Är även allergisk mot husdammskvalster. Frågan är varför är jag ständigt utmattad och frusen? Är detta symtom för allergin/nässelutslagen? Eller beror det på vitaminbrist eller likn.? Tack på förhand!

Isabelle, 18 år

I första hand skulle jag inte förklara dina allmänsymtom med vare sig nässelutslagen eller kvalsterallergin. Symtomgivande vitaminbrist är sällsynt i Sverige. Be din husläkare kontrollera din ämnesomsättning.

Anders Hallén

BLÅSOR

Är gravid i 2 månaden och har seborroiskt eksem i hårbotten med blåsor. Vilken medicin får jag använda? Är i behov av hjälp för mina eksem?

Jasmin, 21 år

Får du verkligen blåsor av ditt mjälleksem? Så pass långt som din graviditet hunnit när du läser detta svar, finns det inga inskränkningar i vilka lokalbehandlingsmedel du kan använda.

Anders Hallén

Knölar

När jag onanerar blir det knöligt på undersidan, möjligen lite på baksidan av testiklarna. När jag inte onanerar eller är klar lägger sig "svullnaden" och man känner inte att de varit där utan kan endast känna strängar om man känner noga. Som om sädesledare på undersidan fylls med spermier eller liknande för att sen försvinna känns det som. Absolut ingen smärta eller liknande men undrande för jag har inte uppmärksammat det förrän 2-3 månader sen och hittar absolut inget på internet.

Man, 20 år

Nej, det är nog snarare dina blodkärl som fylls på vid sexuell upphetsning medans du i "normalläge" inte kan hitta dem.

Anders Hallén

ORANGE

Hej! Min dotter, 12 år, har en mycket ljus och fin hud. Hon har alltid varit lite torr kring näsan men nu har hon sedan en tid tillbaka orangea "fält" under ögonen. Huden i "fälten" känns smulig. Just färgen bekymrar mig lite och jag tror inte det handlar om sömnbrist för det ser inte alls ut så. Vad kan det vara?

Tess, 44

För att vara säker måste man få se detta utslag, men det skulle kunna vara ett mjälleksem. Mjälleksem brukar kunna försvinna med hjälp av receptfritt hydrokortison eller den hydrokortisonkräm som också innehåller lite svampämmande substans (Daktacort eller Cortimyk). Men i så fall skall det bli bättre på någon vecka - om inte bör diagnosen omprövas.

Anders Hallén

**TORRA LÄPPAR**

Finns det någon varaktig bot mot torra läppar? Lypsil, cerat med mera lindrar bara för stunden.

Elli, 96

Nja, på läpparna har man ungefär samma hudtyp som på kroppen i övrigt, dvs är man generellt torr så är läpparna också torra. En variant som hjälper många är att smörja läpparna på kvällen med klövervaselin som ger en upp- mjukningseffekt som sitter i nästa dag.

Anders Hallén

**KLÅDA**

Jag får klåda i huden efter duschen, särskilt om jag duschat varmt, vad kan det bero på?

Ingmarie, 55 år

Detta kan vara en slags nässelutslag: Sök din husläkare.

Anders Hallén

Vätska

Ibland när jag är väldigt trött så får jag en vätska som börjar rinna bakom öronen, den kan närmast liknas vid svett men känns lite glattare och kladdigare. Aning irriterande då man får torka bort det hela tiden, men efter man sovit så slutar det. Vad kan det vara för något? Jag har själv funderat på om det kan ha någonting med att glasögonen ligger mot svettkörtlar som överarbetar? Det händer alltså bara när jag varit uppe i många timmar, alltså inte varje gång utan kanske 2-3 gånger per år.

Andreas, 29

Din beskrivning är mig inte helt bekant, men jag kan på rak arm inte tro annat än att det är svett. Glasögonen bidrar så till vida att de ger en tilltäppningseffekt som stimulerar svettkörtlarna.

Anders Hallén

LJUMSKARNA

Hej! Jag undrar: varje dag får jag en vit sörja i ljumskarna och det kliar kraftigt. Vad beror det på? Tacksam för svar.

Man, 66

Det låter som en eksemreaktion. Starta med noggrann hygien - du skall tvätta rent varje dag, och det är viktigt att torka torrt. Sen använder du receptfri hydrokortisonkräm morgon och kväll i en vecka. Hjälper inte detta, och det bör det göra på någon vecka, får du söka din husläkare.

Anders Hallén

**Vadkramper?
Spänningar?****Kroppsvänligt
EXPRESS^{*}
Magnesium**

Magnesium Diasporal® 300mg - med rent magnesiumcitrat, i samma form som det förekommer som byggsten i kroppen. Därför kroppsvänligt och snabbverkande.

- Stark, direkt- och långtidsverkande
- Mot kramper och spänningar
- Vitaliserar musklerna
- 1 x dagligen - 24h långtidseffekt



Magnesium Diasporal® 300mg säljs receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

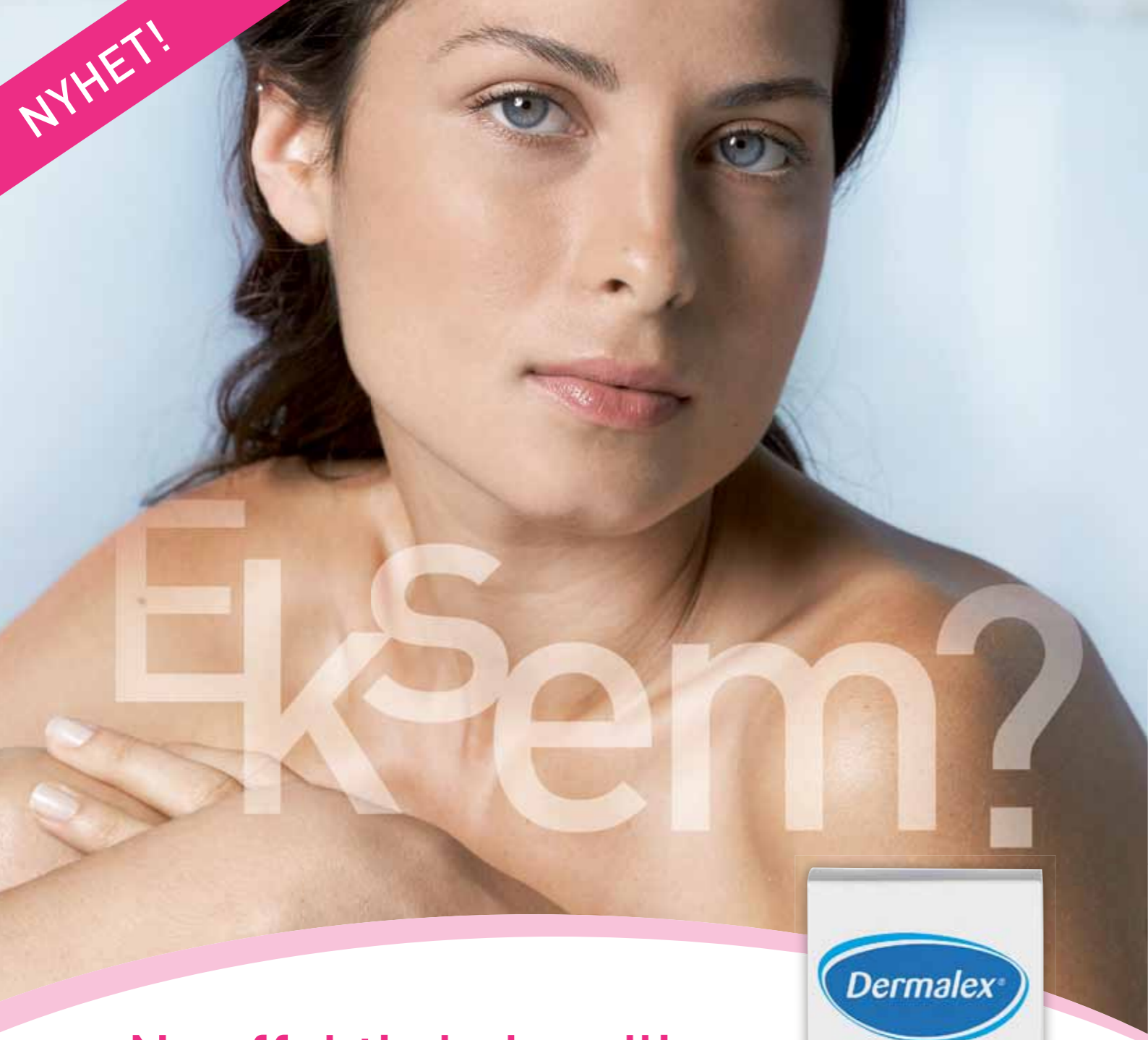
* Ökar magnesiumkoncentrationen i blodet efter 90 minuter.

Konsumentkontakt
0270-42 58 30
info@biosan.se | www.biosan.se

biosan
Vår idé - livskvalité

Magnesium Diasporal® 300mg är ett mineraläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. Magnesium Diasporal är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist. Kontakta läkare om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 20 dagar. Magnesium Diasporal ska inte användas till barn och ungdomar under 18 år. Läs bipacksedeln noga före användning.

NYHET!



Ny effektiv behandling av eksem

Fri från kortison

– som reparerar, skyddar och lindrar.

Dermalex® Eksem hjälper dig med besvärande eksem som kliar och irriterar. Krämen lindrar inflammation, klåda och hudfjällning och påskyndar återställandet av hudens barriärfunktion.

Kliniskt testad av dermatologer – Dermalex® Eksem gav en genomsnittlig eksemförbättring med 77%.¹



Finns på ditt apotek.



Anders Hallén svarar

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

LEVERFLÄCKAR

Har en son, 8 år. På ryggen har han en leverfläck som inte liknar de andra han har. Det är utstående och hårt samt har nu börjat att spricka och blöda. Har varit till hudläkare som sa att den kunde tas bort när han blev 18 år. Är orolig att det kan vara något annat.

Sanna, 36

Utifrån din beskrivning finns det ingen anledning att betvivla det hudläkaren sa. Farliga prickar hos så små barn är inget att räkna med.

Anders Hallén



BLÅSA

Hej! Jag har fått en rund och slät blåsa precis vid analöppningen som är ungefär 0,4 mm i diameter. Den är mörk till färgen, nästan blålila. Jag har haft den i en vecka nu och de första dagarna ömmade den ganska mycket men nu känns den inte alls, inte heller när jag går på toaletten. Den har aldrig kliat eller svidit. Jag har pojkvän sedan 8 månader tillbaka men han har inga symptom. Innan jag träffade honom fick jag klamydia av en kille, detta var för ett år sedan. Vad kan detta vara?

Malin, 24

Detta låter som en liten hemorrojd – tråkigt men ofarligt. Om du inte har mer besvär av den kan du tills vidare avvakta med behandling – den bör gå bort av sig själv.

Anders Hallén

Händerna

Jag har ett litet problem som kanske inte är så allvarligt, men väldigt jobbigt. På vintern blir mina händer extremt blåa/lila och om man trycker med fingertopparna på händerna så blir de som små vita avtryck i huden. Men om det är varmt blir mina händer istället jätteröda och nästan bränner! Jag har inga problem med att de gör ont eller så och jag mår rätt bra i övrigt. Men jag undrar vad detta beror på och om det är något jag kan göra?

Elin, 19

Du har en störd blodcirkulation i din händer. Jag har för lite information för att kunna spekulera i orsaken. Men jag tycker du skall söka din husläkare och tillsammans med honom gå igenom detta.

Anders Hallén



NAGELTRÅNG

För ca 3 dagar sen rev jag av min tånagel för mycket på vänsterfoten insidan av stortån. Jag har nu fått ett nageltrång som sitter i sen 2 dagar, ömt. Det är som en liten bula på vänstra sidan av nageln som ömmar. Klämmer man på den kan det komma blod, eftersom det är ömt så undviker jag det helst. Jag brukar aldrig få nageltrång förutom situationer som denna då jag river/klipper av nageln för långt in mot tån. Vad ska jag göra?

Victor

Detta är ett ganska akut problem som jag misstänker har löst sig redan. Den infektion du beskriver talar för att du kan behöva en antibiotikakur. I övrigt är det bara att hålla rent med tvål och vatten och vänta ut det hela.

Anders Hallén

VITAMIN B5

Hej! Jag har ganska fet hy och får ofta finnar och kvisslor. Har hört att Vitamin b5 ska underlätta, men då tar man ett överskott på det. Är det farligt? Finns det biverkningar?

Jessica, 22

Vitamin B5 är inte farligt men det har ingen säkerställd effekt överhuvudtaget på akne och fet hud. Lägg pengarna på något bättre och det finns mycket aktiv behandling att tillgå!

Anders Hallén

1) A Multi Center Clinical Observation Study into the efficacy and treatment of patients suffering from Atopic Dermatitis with Dermalex Repair Atopic Eczema Cream. Omega Pharma, 2012.

**Ola Strömstedt svarar**

Om resemedicinska frågor och vaccinationer. Ola Strömstedt är specialist i allmänmedicin och arbetar som vaccinationsläkare med fokus på resemedicin i egna bolaget VaccinDirekt, som har tre mottagningar i Stockholm samt de mobila verksamheterna Fästingbussen och Fästingbåten.

**Dagisbakterier**

Vi ska åka till utomlands till ett land där jag har hört att många får problem med magen. Hela familjen tog Dukoral för två år sedan då vi åkte till Thailand för att slippa magsjuka, räcker det att fylla på med någon dos eller måste vi börja om från början?

Lisa, 46 år

Det räcker med en dos den här gången som tas en vecka innan avresa.

Ola Strömstedt

SJUK TROTS VACCIN

Hej! Vaccinerad mot influensavirus sedan 10 år tillbaka. Fick influensan i oktober i år och återigen i december.

Varför?

Olle, 84 år

Det finns nu ett flertal virussjukdomar som går med influensaliknande symtom som värk i kroppen, huvudvärk, feber och hosta utan att vi definierar dessa som vad vi menar med influensa. Vi vet när sommaren kommer vilka influensatyper som varit på gång på södra halvklotet och därför kunnat tillverka vaccin mot de aktuella stammarna, oftast tre olika som vi sedan kan ge i slutet av september eller början av oktober. Så har du nu fått vaccinet är det således andra virus än influensan som drabbat dig. Variationen av virussjukdomar är mycket stor och ändras hela tiden. Rådet är att du även i framtiden fortsätter med vaccinationerna.

Ola Strömstedt

VACCINERING

Jag kommer inte ihåg om jag fick mässlingsvaccin som barn, behöver jag vaccinera mig igen som vuxen?

Johan, 39 år

Helt säkert har du fått minst en dos mässling (MPR) som 12-åring, varför det räcker med en dos till för att vara på säkra sidan.

Ola Strömstedt

**Utgångsdatum**

Hur lång tid håller effekten av en vaccinering?

Linda, 21 år

Effektens varaktighet när man vaccinerat sig varierar mycket beroende på vaccin. En del vaccin bibehåller effekten i över 20 år eller längre, andra vaccin håller bara några månader. Fråga din vaccinatör om du vill veta hur länge just din vaccering håller och när du kan behöva fylla på.

Ola Strömstedt

**FÖRKYL**

Kan jag vaccinera mig trots förkylning?

Ola, 32 år

Ja! Har man hög feber föreslås man vänta för säkerställande av full vaccinationseffekt.

Ola Strömstedt

DADO SENS
DERMACOSMETICS

Nyhet!

Sensacea

FÖR KÄNSLIG HUD MED CUPEROSER OCH RODNADER

Sensacea är naturlig hudvård med skonsamma produkter som återfuktar huden och är mjukgörande utan att belasta den med fett. De utvalda ingredienserna lugnar, svalkar och dämpar rodnader och blossande hetta.

Serien består av en mild rengöring, ett fuktgivande serum och en lätt, kombinerad dag- och nattcrème som samverkar för bästa resultat.

Doftfri, utan färgämnen, paraffin, parabener, silikon och PEG.



Finns i hälsobutikerna, hos terapeuter och på webben.

KONSUMENTKONTAKT: 0173-311 00 WWW.DADOSENS.SE



Försäkringskassan svarar

Om sjukförsäkringen. Carina Sandell Wellander, personlig handläggare, besvarar frågor om sjukförsäkringen.



Sjuk och både jobb och föräldradag

Jag har en planerad sjukskrivning framför mig och undrar hur jag ska göra med min föräldradag som är på 25 procent av min heltid? Ska jag bryta föräldradagen på operationsdagen eller ska föräldradagen löpa på? Jag kommer att bli sjukskriven på heltid.

Om du arbetar 75 procent och har föräldrapenning 25 procent och blir sjuk så sjukanmäler du dig första dagen till din arbetsgivare för den del som gäller ditt arbete och till Försäkringskassan för den del du har föräldrapenning. Första dagen är karensdag. När du har varit sjuk i en vecka behöver du lämna ett läkarintyg både till din arbetsgivare och till Försäkringskassan. Enklast ansöker du om sjukpenning på Mina sidor på www.forsakringskassan.se.
Carina Sandell Wellander

För sent läkarintyg?

Vad händer om mitt läkarintyg kommer in långt efter min sjukanmälan till Försäkringskassan?

Om du har gjort en sjukanmälan men dröjt med att lämna läkarintyg så utreder vi ditt ärende när vi har alla dina handlingar. Du får vänta i maximalt 30 dagar på din sjukpenning, om vi har några ytterligare frågor så kontaktar vi dig inom 7 dagar. Om du har en pågående sjukskrivning så är det bästa att skicka in nya läkarintyg alltefter som du kan behöva förlänga den. Om du varken har sjukanmält dig eller skickat in ett läkarintyg förrän efter din första sjukdag, så anger du på anmälan från vilken dag du ansöker om sjukpenning. Du har upp till 7 dagar på dig att sjukanmäla dig från den dagen du insjuknade. Den tiden kan förlängas om du inte har kunnat göra anmälan tidigare eller om det finns särskilda skäl, till exempel att du är allvarligt sjuk.
Carina Sandell Wellander

LÄKARINTYG FRÅN FÖRSTA SJUKDAGEN?

Den första dagen som man är sjuk är en karensdag. Måste jag då lämna ett läkarintyg från den dagen?

Läkarintyg behöver man normalt lämna efter en veckas sjukdom, räknat från karensdagen blir det den åttonde kalenderdagen. Försäkringskassan kan, om särskilda omständigheter motiverar det, besluta att man ska visa läkarintyg från och med första sjukskrivningsdagen för att styrka nedsättning av arbetsförmåga. Även arbetsgivare som omfattas av kollektivavtal, som ger denna möjlighet, kan fatta ett sådant beslut.
Carina Sandell Wellander



Hur stor är sjukpenningen?

Hur räknar man ut sin sjukpenning? Jag är fastanställd och månadslön på 24 900 kronor inklusive ett skifttillägg.

Din arbetsgivare betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Om du är sjuk mer än 14 dagar så får du sjukpenning från Försäkringskassan. Din sjukpenning är cirka 80 procent av din sjukpenninggrundande inkomst, SGI. I beräkningsverktyget Ersättningskollen på www.forsakringskassan.se kan du enkelt knappa in din månadslön och se vad du på ett ungefär får i sjuklön och sjukpenning samt om du får något via avtals- eller privata försäkringar.
Carina Sandell Wellander

UTLANDSRESA UNDER SJUKSKRIVNING

Jag har genomgått en operation och kommer att behöva en lång period av läkning och rehabilitering. Jag skulle vilja åka utomlands och ta det lugnt. Jag undrar om det är tillåtet, det påverkar inte min rehabilitering enligt min läkare.

Om din resa inte hindrar ditt tillfrisknande eller din rehabilitering kan du få behålla sjukpenningen när du reser utomlands. Gå in på Mina sidor på www.forsakringskassan.se. Där kan du fylla i blanketten "Sjukpenning vid sjukdom under utlandsvistelse, FK 7430" som du skickar in elektroniskt till oss. Det är viktigt att ansöker i god tid så att du hinner få ett beslut innan ni reser.
Carina Sandell Wellander

BESÖKA ARBETSPLATSEN?

Får man gå på fackliga möten och personalmöten om man är sjukskriven på heltid?

Det har många fördelar att ha kontakt med sin arbetsplats när man är sjukskriven. Det underlättar ofta en återgång i arbete efter en längre tids frånvaro. Kontakta din personliga handläggare och stäm av att du vill besöka arbetsplatsen vid fackliga möten och olika personalmöten.
Carina Sandell Wellander

Visstidsanställd utan sjuklön?

Om man har en visstidsanställning och är sjukskriven under två veckor och arbetsgivaren inte betalar sjuklön, kan Försäkringskassan göra det då?



Om du är anställd för minst en månad eller har arbetat sammanhängande i 14 dagar har du i regel rätt till sjuklön från arbetsgivaren de första 14 dagarna i din sjukperiod, men det finns några undantag. Om du till exempel är behovsanställd kan arbetsgivaren ibland ha andra avtal, så du bör kontakta arbetsgivaren för att ta reda på vad som gäller för dig. Har du inte rätt till sjuklön så gör du själv en anmälan den första sjukdagen till Försäkringskassan. Enklast anmäler du din sjukfrånvaro på www.forsakringskassan.se. Där kan du också ansöka om sjukpenning på Mina sidor. Första dagen är en karensdag. Efter sju dagars sjukfrånvaro behöver du ett läkarintyg som du skickar in till oss.
Carina Sandell Wellander

SJUK IGEN – NYTT INTYG?

Om man varit sjuk en vecka och sedan jobbar en dag och blir sjuk igen, måste man då ha ett sjukintyg?

När du har blivit frisk och varit tillbaka på arbetet, men blir sjuk igen inom fem kalenderdagar så får du ingen ny karensdag, utan det räknas som en fortsättning på den tidigare sjukperioden. Men du behöver ett läkarintyg från och med åttonde dagen räknat från då du blev sjuk igen.
Carina Sandell Wellander

ARBETE OCH DELTIDSSJUKSKRIVNING?

Vilket ansvar har min arbetsgivare och vad ska arbetsgivaren göra om man efter en längre sjukskrivning återkommer till arbetsplatsen och är halvtidssjukskriven?

Din arbetsgivare ansvarar för att genomföra den anpassning och rehabilitering som kan behövas för att du ska kunna komma tillbaka. Anpassningarna kan handla om andra arbetsuppgifter, ändrade arbetstider och arbetshjälpmedel men också annat. För att komma fram till rätt insatser kan arbetsgivaren vända sig till företagshälsovården för rådgivning. Kontakta din personliga handläggare och prata om hur din återgång i arbete kan se ut, din handläggare avgör sedan om ett avstämningsmöte med din arbetsgivare behövs.
Carina Sandell Wellander

Hur ansöker man?

Jag har inte varit sjuk på väldigt länge och nu undrar jag hur jag kommer i kontakt med Försäkringskassan där jag bor eftersom jag inte vet hur jag ska göra eller om mitt läkarintyg har inkommit till Försäkringskassan.

Om du är anställd så ska du sjukanmäla dig till din arbetsgivare som också betalar ut sjuklön till dig för de första 14 dagarna som du är sjuk. Den första dagen är karensdag och då får du ingen ersättning, därefter får du 80 procent av din lön i sjuklön. Från den åttonde dagen som du är sjuk behöver du ett läkarintyg som du ska lämna till din arbetsgivare. Efter de första 14 dagarnas sjukdom ska din arbetsgivare sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Du kan se om läkarintyget har kommit in och ansöka om sjukpenning på Mina sidor på vår webbplats, www.forsakringskassan.se.
Carina Sandell Wellander

**Läkemedelsverket svarar**

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

GENERELLA FRÅGOR OM LÄKEMEDEL

Läkemedelsupplysningen
0771-46 70 10
Öppet helgfria vardagar
mellan 8:00–20:00

**APOTEK?**

Hur vet man om ett apotek är "godkänt" och ett riktigt apotek?
Gun, 56 år

För att vara säker på att få rätt läkemedel i rätt dos är det viktigt att du går till ett godkänt apotek när du ska köpa receptbelagda läkemedel. Alla apotek som är godkända i Sverige är märkta med den nationella apotekssymbolen.
Läkemedelsverket

**Biverkningar**

Jag får besvär av min medicin och har hört att man ska rapportera det, men hur gör man då?

Bengt, 67 år

Du kan själv rapportera biverkningar som du eller någon närstående har upplevt. Det är särskilt viktigt att rapportera biverkningar för läkemedel som är föremål för så kallad utökad övervakning (se informationsfilm på vår hemsida www.lakemedelsverket.se). Använd gärna e-tjänsten för att rapportera direkt till Läkemedelsverket, du hittar länk till e-tjänsten på hemsidan.

Om du inte har tillgång till dator kan du be någon närstående, apotekspersonal eller vårdpersonal hjälpa dig skriva ut blanketten "Rapportera biverkningar" från www.lakemedelsverket.se som du sedan fyller i och skickar in till Läkemedelsverket via vanlig post, adressen finns på blanketten. Du kan även rapportera biverkningar som gäller läkemedel för djur, då laddar du ner en word-fil från hemsidan.
Läkemedelsverket

Bipacksedeln

Varför är bipacksedeln så viktig? Jag slänger oftast bort den eller låter den ligga kvar i förpackningen.

Jimmy, 26 år

Kunskap om varför och hur du ska ta dina läkemedel är viktig för att din läkemedelsbehandling ska ge bästa möjliga effekt. Du minskar även risken för att drabbas av onödiga biverkningar och växelverkan (interaktioner) mellan olika läkemedel. Information om ditt läkemedels egenskaper och hur det ska tas finner du i bipacksedeln som följer med läkemedelsförpackningen. Du bör därför alltid läsa igenom bipacksedeln innan du börjar använda läkemedlet – även om du har tagit läkemedlet tidigare, eftersom det kan ha tillkommit ny information sedan du använde läkemedlet senast.

Om du känner dig osäker på hur och varför du ska använda läkemedlet kan du rådgöra antingen med sjukvårds- eller apotekspersonal.
Läkemedelsverket

NATURLÄKEMEDEL

Jag har läst mycket om naturläkemedel, men vad definieras egentligen som naturläkemedel? Hur ser jag vilka läkemedel som är naturläkemedel?

Eva, 55 år

Naturläkemedel är baserade på djurdelar (till exempel fiskolja), bakteriekulturer, mineraler eller salter och deras kvalitet bedöms på samma sätt som för konventionella läkemedel. Produkterna är receptfria och får säljas fritt även på andra ställen än på apotek. De ska vara märkta med texten "Naturläkemedel". Effekt och säkerhet hos naturläkemedel baseras på välbeprövad traditionell användning, som dokumenterats i Sverige eller i länder vars läkemedelsanvändning liknar Sveriges, samt till viss del stöds av vetenskapliga effektstudier. Naturläkemedel ska endast användas för egenvård, det vill säga enklare besvär av tillfällig eller lindrig karaktär.
Läkemedelsverket

Vem har rätt till personlig assistans?

Jag får inga raka svar!

Varför fattar Försäkringskassan och kommunen olika beslut?

Kostnadsfri rådgivning om personlig assistans

Vi på Humana Assistansrådgivning ger dig svar, helt kostnadsfritt, om vilka rättigheter du eller din närstående har. Du kan helt enkelt fråga oss om allt som gäller personlig assistans! Välkommen att ringa oss vardagar kl 9-17.
www.humana.se



Humana

Fråga oss om personlig assistans!

020-70 80 87
Humana Assistansrådgivning

Sluta med tobak

Att bli tobaksfri är inte helt lätt men som tur är finns det olika hjälpmedel som kan användas på vägen mot ett tobaksfritt liv.



TUGGUMIN

Nicorette nikotintuggummi är en klassiker vid rökstopp. De ska dock inte tuggas som vanligt tuggummi utan följ instruktionen på förpackningen. Använd nikotintuggummi en del i ett tobaksavvänjningsprogram för bästa effekt.

LITTERATUR

Böcker – det finns många böcker på ämnet rök- och snusfri. Bara på internetbutiken Cdon.com hittade vi 26 titlar på ämnet. Så, om du inte har möjlighet eller vill ladda ner någon app eller något program, köp en bok som guide på vägen!

SPRAY

Nicorette munspray används för att motverka röksug. Effekten uppstår snabbt, vilket är praktiskt om du är på väg att få ett återfall. Redan efter 60 sekunder ska effekten slå till enligt tillverkaren!



TANDKRÄM

Clinomyn är en tandkräm för rökare och snusare som tar bort missfärgningar. Vita tänder kan vara en skön start på ditt nya tobaksfria liv!



TEKNIK

Mobiltelefon – det finns många appar, små program till telefonen, som hjälper dig på resan mot en tobaksfri tillvaro. Sök i antingen Appstore (iPhone) eller Google Play (Android) och läs recensionerna så kan du få hjälp och motivation direkt i mobilen.

Du kan läsa mer på sidan 44 om hur du blir tobaksfri.

Är din katt deprimerad?

Katter kan precis som människor bli deprimerade. Vad man tror är att det inte är alltför vanligt men det kan vara svårt att säga eftersom en tystlåten och inte så aktiv katt ofta inte besvärar ägaren och därför inte utreds för eventuella problem eller besvär. Det kan finnas olika anledningar till att en katt blir deppig:

- Plötslig flytt
- Förlusten av en familjemedlem, men

även att det kommer nya individer in i familjen

- Ägaren (du) får ett förändrat livsmönster, till exempel går från halvtid till heltid
- Förlusten av en kattkompis
- Den allra vanligaste orsaken är just sorgen efter att ha förlorat en kattkompis. Om du tror att din katt kan vara deprimerad, svara på frågorna nedan:

CHECKLISTA

- Katter sover vanligtvis mycket men du märker om din katts aktivitetsnivå sjunkit, katten verkar orkeslös eller sover hela tiden. Sover din katt mer än vanligt?
- Har din vanligtvis snälla och sociala katt börjat gömma sig under sängar, kryper in i hörn eller generellt undviker kontakt med andra familjemedlemmar och vänner?
- Verkar din katt mindre intresserad av sina dagliga måltider och äter katten mindre än vanligt?
- Har din katt slutat att tvätta sig/ta hand om sin päls?
- Har din katt börjat markera revir och/eller slutat använda kattlådan ordentligt?
- Har din katt plötsligt börjat uppvisa aggressivt beteende, börjat bitas, klösas och/eller väsa?
- Om katten förlorar en nära vän, oavsett om det är en annan katt, en hund eller en människa, blir den ofta högljudd. Den kan gå runt i huset och jama, som om den kallade på sin kompis. "Gråter" eller jamar din katt mer än vanligt?

Har du svarat "ja" på ett eller flera av påståendena kan det vara ett tecken på att din katt är deprimerad eller har någon annan form av ohälsa – därför är det viktigt att du kontaktar veterinären för råd och eventuell undersökning.

Källa: Catchannel.com, Animal Behavior Clinic at Cornell University's College of Veterinary Medicine i Ithaca, N.Y.

SÅ MÄRKER DU OM HUNDEN HAR PROBLEM MED ÖRONEN

Om hunden har, eller är på väg att få, en öroninflammation luktar det oftast illa ur öronen. Det brukar också bildas mer sekret i öronen som kan vara missfärgat.

Tecken på inflammation: Förutom att hunden visar tecken på smärta när du rör vid örat kan den gå med huvudet snett och luta det inflammerade örat nedåt. Den kan också sloka med det dåliga örat och dregla ur mungipan och ha nedsatt blinkförmåga på den sidan.

Rengöring: För att förhindra att bakterier och svamp får fäste bör du torka ur öronen vid behov. Du ska undvika att rengöra djupare ned i hörselgången då den är mycket känslig. Hundraser med extremt mycket päls har ofta hår som växer ända ned i hörselgången och på dem kan man ibland behöva rycka eller klippa håret i öronen regelbundet. Om din hund får återkommande öroninflammationer kan det vara ett tecken på allergi.



Allt fler hundar drabbas av allergi

De senaste sju åren har diagnoser hos hundar som har med allergier och hudproblem att göra ökat med närmare 90 procent. En femtedel av alla hundar som går till veterinären idag söker hjälp för någon form av hudbesvär, något som kan vara ett tecken på allergi då hundar tar upp allergener även via huden. Man räknar med att ungefär 10 procent av Sveriges hundar lider av någon form av allergi.



Bullterrier, boxer och West highland white terrier är tre raser som ofta drabbas av allergi.

HUNDRASERNA SOM OFTAST DRABBAS AV ALLERGI

1. Bullterrier
2. Boxer
3. West highland white terrier
4. Welsh terrier
5. Staffordshire bullterrier
6. American staffordshire terrier
7. Rhodesian ridge back
8. Jack russel

9. Wachtelhund
10. Schäfer

Symtom vid allergi hos hundar

- Rinnande ögon
- Klåda
- Bitande/slickande på tassarna
- Kliande (framförallt i öron, tassarna, ljumskar,

armhålor, ansikte och stjärt)

• Öronbekymmer (vanligt tidigt symtom)
Om du känner igen några av dessa symtom hos din hund, kontakta veterinär som kan hjälpa din hund att komma till rätta med problemen.

Källa: Agria djurförsäkringar

EN "KATT OCH LATTE"?

Fenomenet "kattcafé", där gästerna kan interagera med caféets katter har spridit sig från Japan runt om i världen, nu även till vårt grannland Danmark. På Café Miao i Köpenhamn kan gästerna kela med husets åtta katter medan de fikar eller äter. De marknadsför sig som "Danmarks första katt-kafé". Kattcaféet ligger på H C Andersen Boulevard och är bara öppet för betalande gäster. Det finns också regler, som att inte mata katterna, inte lyfta sovande katter och inte springa omkring i lokalen. Katterna har även ett avskilt sovrum dit de kommer via en kattlucka, om de vill vara helt i fred.



ÖL TILL VOVVEN

En av de mest populära barerna i Stockholm för ölänlskare är Brew Dog som ligger vid Fridhemsplan i centrala Stockholm. Det är dessutom en av huvudstadens mest hundvänliga barer. Brew dog har redan hela arton fatöl att erbjuda men nu har man även en ny typ av öl på menyn, en öl med köttsmak särskilt framtagen för hundar. Ölen är självklart alkoholfri – så har du vägarna förbi kan du dela en öl med din fyrfota vän!



NÄRHET POSITIVT FÖR BÅDE HUNDÄGARE OCH HUND

Linda Handlin, biträdande lektor i biomedicin vid Högskolan i Skövde har forskat om de positiva hälsoeffekter som uppstår när en människa interagerar med sitt husdjur. Studien visar på en höjning av hormonet oxytocin, ett hormon som är vanligt hos nyblivna mammor eller när man är nyförälskad. Oxytocin är ett hormon som minskar stress, ökar välbefinnande och helt enkelt gör oss gladare.

Linda Handlin säger i en kommentar att man såg att hormonet oxytocin stiger hos både hundägare och hundar. Till skillnad från tidigare studier där positiva effekter har studerats hos hunden eller hundägaren var för sig, såg man en ökning av hormonet hos både hundägare och hunden vid samma tillfälle.

Källa: Högskolan i Skövde

Pollen – plåga för allergiska hundar



Pollenallergi hos hund är inte ett helt ovanligt problem. Däremot är det många hussar och mattar som inte vet att deras hundar lider av pollenallergi.

Lotta Möller, veterinär på Agria Djurförsäkring, menar att pollenallergi definitivt förekommer bland hundar. – Ofta märker man symptomen genom att hunden får klåda, rinniga ögon eller att de biter och slickar på tassarna. De kan också bli snuviga, förklarar hon.

Lotta menar att allergin är årstidsbunden precis som hos människor. – Även för hundar tar det ett tag att utveckla allergin. Oftast debuterar luftburna allergier när hunden är mellan ett och tre år gammal, berättar Lotta.

Eftersom pollen finns överallt är det en allergi som är svår att förebygga. Lotta har själv träffat på ett antal hundar med problemet.

– Jag brukar rekommendera att man först provar att behandla med tabletter mot allergi om det är en mindre hund och om inte problemen är allt för stora. Man kan också prova att bada hunden med ett klädstillande eller återfuktande medicinskt schampo för att minska den del pollen som hunden tar upp genom huden, säger hon.

I svåra fall brukar veterinären behöva sätta i kortison under pollensäsongen. Den enda förebyggande sättet att komma åt problemet är att inte avla på hundar med pollenallergi.

Om du misstänker att din hund är allergisk bör du ta kontakt med din veterinär.

För att ta reda på om det är allergi måste veterinären göra en omfattande utredning av hunden. När det utslutits att hundens problem inte beror på parasiter, en infektion eller foder kan veterinären göra ett så kallat pricktest eller ta ett särskilt blodprov på hunden. Pricktestet visar vilken typ av pollen eller andra luftburna ämnen hunden är allergisk mot. – Att säkerställa vilken typ av pollen hunden reagerar på gör att det i vissa svåra fall går att vaccinera mot allergin. I de fallen specialtillverkas ett vaccin som kallas hyposensvaccin för just den hunden, avslutar Lotta.

Text: SUSANNA MARTELL

Allergi i näsan?

Allergispray
Flutikason Teva

Receptfritt läkemedel
Finns på apotek



Flutikason Teva (flutikasonpropionat) nässpray, suspension används mot snuva och nästäppa orsakad av allergi mot t.ex. pollen (s.k. hösnuva), djur eller damm. Kan också användas vid rinnsnuva, nästäppa och nysningar utan allergisk orsak (s.k. vasomotorisk snuva), men ej vid vanlig förkylningssnuva. Receptfritt läkemedel i förpackning 50 mikrogram/dos, 60 doser. Rådgör med läkare före användning under graviditet eller vid amning. Ges inte till barn under 12 år utan läkares anvisning. För mer information se bipacksedel i förpackning eller www.fass.se.

TEVA Scandinavia

Teva Sweden AB

Box 1070, 251 10 Helsingborg
Tel 042-121100 Fax 042-121108
info@teva.se www.teva.se

Allergi är långt ifrån ovanligt och förutom att forskning pekar på att pollenssäsongen, på grund av klimatförändringar, blir allt längre så finns det inte heller några tecken på att antalet pollenallergiker kommer minska. Maria Calles är farmacispecialist på Apotek Hjärtat och hon ger sina råd för inför den kommande pollenssäsongen.



Text: ANDERS ÅKER

Pollenallergi

– må bättre, behandla i tid!

De flesta är glada när våren står för dörren och sommaren annalkas. Men många allergiker ser istället framför sig årets jobbigaste period med rinnsnuva, nästäppa, nysningar, kliande, rinnande ögon med mera. Symtomen och besvären vid pollenallergi varierar från person till person och medan några kommer undan med lättare snuva kan andra knappt vistas ute. En viktig detalj är att inte börja behandla för sent.

– Anledningen till att man vill att du vid pollenallergi börjar behandla tidigt är att om du väntar för länge så har histaminer och andra ämnen som frisätts vid en allergisk reaktion hunnit sätta igång den inflammatoriska processen ordentligt. Då är det helt enkelt svårare att få hejd på symtomen, säger Monica Calles. Visst blir det något dyrare att påbörja medicineringen innan du börjar känna symtomen men ofta blir det inte aktuellt med några stora summor, de flesta antihistaminer är ganska billiga. Dessutom tycker nog de flesta att det är värt en del att kunna må bättre och slippa vara trött med rinnande ögon.

Första gången immunförsvaret reagerar (eller snarare överreagerar) på pollen bildas så kallade allergiantikroppar som placerar sig på speciella celler (mastceller) i bland annat näsan,



Foto: APOTEK HJÄRTAT

Att inte behandla sig regelbundet är det vanligaste misstaget personer med pollenallergi begår enligt Monica Calles, farmacispecialist på Apotek Hjärtat.

luftrörens och ögonens slemhinnor. Därmed har man blivit sensibiliserad, det vill säga överkänslig för pollen (pollenallergisk). När man sedan kommer i kontakt med frömjöl (pollen) som flyger omkring i luften känner allergiantikropparna igen pollenmolekylerna och mastcellerna släpper bland annat ut ämnet histamin som utlöser de typiska allergisymtomen som snuva och röda och kliande ögon. Både vuxna och barn kan drabbas av pollenallergi.

– För en hel familj som är allergiska ska både vuxna och barn börja medicineringen tidigt, säger Monica Calles. Vad gäller små barn med pollenallergi ska man dock alltid börja med att

vända sig till sjukvården för att få rätt diagnos och rätt val av behandling.

Om du som pollenallergiker även drabbas av hosta och retningar i luftrören är det extra viktigt att behandla dessa symtom för att undvika att du utvecklar astmasymtom. Dessa kan nämligen bli långvariga och du riskerar att bli mer känslig i luftrören och näsan. Det finns många olika mediciner vid allergi, receptbelagda som receptfria och det är bra att föra en dialog med läkare och apotekspersonal. I lindrigare fall kan den receptfria medicinen vara tillräcklig, i andra fall behövs såväl läkarundersökning som receptbelagda preparat.

Om man bara har ett besvär, till exempel snuva, räcker det att behandla bara snuvan.

– De flesta allergimedikiner såsom antihistamin-tabletter, nässprayer med antihistamin, kortison eller kromoglikat samt ögondroppar med antihistamin eller kromoglikat är receptfria och många klarar sig bra med dessa preparat, förklarar Monica Calles. När de receptfria läkemedlen inte hjälper och i de fall där man har problem med allergisk astma ska man vända sig till vården. Då kan man få utskrivet andra typer av preparat, till exempel kortison för inhalation eller i tablettform. Kortison-tabletter kan göra underverk för många typer av besvär, men är också förknippat med en hel del biverkningar, åtminstone på sikt.

Det vanligaste misstaget personer med pollenallergi begår är enligt Monica Calles att man inte behandlar sig regelbundet utan bara när man har som mest besvär. Att försöka undvika det som utlöser besvären skulle nog många kunna bli bättre på och Monica Calles brukar tipsa om att man ska skölja ur håret på kvällen för att slippa så mycket som möjligt av allergenet under natten.

– Att vädra när det är mycket pollen i luften gör att man får in partiklarna och besvären ökar. Att träna är nyttigt, men man bör undvika att göra det utomhus när det är höga pollenhalter. Ska man ut och springa är det oftast

bättre att göra det tidigt på morgonen eller sent på kvällen då det är fuktigare och minder pollen som virvlar runt. Att följ pollenprognoserna på till exempel Pollenrapporten.se gör det lättare att planera hur man ska lägga upp sin träning.

Det är inte helt ovanligt att man funderar på hur det går att avgöra att det faktiskt rör sig om pollenallergi och inte bara en vanlig förkylning med snuva och nysningar. En huvudregel är att tänka att en vanlig förkylning faktiskt ger med sig inom ett par dagar – en vecka. Det gör oftast inte en allergi. Vid förkylning kliar det inte heller lika mycket i ögonen som det kan göra om du har pollenallergi.

– Om man bara har ett besvär, till exempel snuva, räcker det att behandla bara snuvan. Man kan prova olika typer av nässprayer mot allergi och det finns tre huvudtyper att välja på. Dessutom kan man skölja ur näsan med koksaltvattenspray då och då för att tvätta bort pollenpartiklarna. Om man tycker att det känns enklare att ta en allergitablett kan man istället göra det, eller om det behövs kombinera både en tablett och en nässpray, säger Monica Calles.

Det är dessvärre svårt att skydda sig mot pollenallergi. Till skillnad från andra allergener, som damm och päls-

djur, är det svårt att undvika pollen då det under pollenssäsongen finns i luften överallt. Dessutom, enligt svensk och internationell forskning, tenderar pollenssäsongen att bli längre och längre. Detta beror bland annat på att medeltemperaturen stiger. Att du vänjer dig vid pollen är inte sannolikt däremot har man sett att en del pollenallergiker blir bättre i tonåren (om de fått allergi som barn) och som vuxen helt sluppit allergiska besvär. Det är däremot inget behandlingsresultat utan en process som pågår under flera år. Ibland tror allergiker sig även ha blivit bättre – istället är det den då aktuella pollenssäsongen som är mildare och därför också ger mildare symtom.

Att hitta rätt läkemedel mot pollenallergi kan vara svårt då utbudet är stort och många upplever apotekshyllan med allergimedicin som en djungel menar Monica Calles.

– Lite grand handlar det om att prova sig fram. Att fråga apotekspersonalen om råd tycker jag alltid att man ska göra. Vi kan lotsa rätt och även tipsa om bra kombinationer som man kan testa. Mitt bästa tips är att besöka närmaste apotek och be personalen om goda råd. I de fall apotekspersonalen bedömer att egenvård inte räcker eller är lämplig kommer du att bli hänvisad till läkare för vidare bedömning.

Foto: SHUTTERSTOCK

Den i särklass viktigaste framgångsfaktorn till att bli av med ett beroende är vilja, beslutsamhet och målsättning.

SÅ BLIR DU RÖK- OCH SNUSFRI

Tobak var känt av indianerna i Västindien när Columbus kom dit 1492 och tobaksväxten fördes till Portugal och Spanien och sedan vidare av Jean Nicot (som var fransk ambassadör i Portugal 1559-1561) till Frankrike. Carl von Linné gav tobaksväxten namnet Nicotiana. I Sverige började man röka tobak på 1600-talet och på 1700-talet anlades många tobaksodlingar. I Stockholm odlades tobak till 1920 och sista svenska odlingen i Åhus upphörde 1964. Vår inhemska tobak användes mest till snus och till växtskyddsmedel mot insekter. Tobaksrök innehåller det starka giftet nikotin. Det var först på mitten av 1900-talet som man började förstå att tobak var minst sagt hälsovådligt. Vart 12:e dödsfall i Sverige idag har samband med tobak.

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi, Lunds Universitet. F.d. överläkare och klinikchef i Helsingborg och i Malmö.

Ett gott skäl att sluta röka cigaretter är de relativa riskökningar som rökare har jämfört med icke-rökare, exempelvis 15-20 gånger högre risk för lungcancer och 5-6 gånger högre risk för hjärtinfarkt före 50 års ålder. Lungskador som påverkar andningen är närmast oundvikliga hos rökare. Snusning anses inte så medicinskt farligt men det finns tydliga kopplingar till bukspottkörtelcancer, led- och muskelskador, hörselnedsättning, nedsatt fertilitet hos kvinnor samt påverkan på fostret. Skador i munhålan har diskuterats i många år. De medicinska riskminskningarna när man väl slutat röka kommer snabbt, inom 1-3 år. Andra skäl till att sluta med tobak i alla former är ekonomin och om varje tobaksbrukare räknade ihop årskostnaden (på ett sannfärdigt sätt) för sitt bruk kan man vara övertygad om att rik som fattig skulle få sig en rejäl funderare. Man kan också fantisera om alternativa utgifter!

Ett ytterligare skäl till att sluta är också den passiva rökningens effekter. Barn är speciellt utsatta men man räknar också med att 50-80

av de cirka 3500 lungcancerfallen vi har per år beror på passiv rökning och cirka 1300 hjärtinfarkter per år av samma skäl.

Den i särklass viktigaste framgångsfaktorn för att lyckas bli av med ett beroende är att viljan, beslutsamheten och målsättningen finns. Den inneboende kraften sitter hos dig som enskild individ, du måste bestämma dig även om det finns framgångsrikt stöd att få till hjälp. Det har visats att bara en läkare frågar patienten varje gång om rökning så fördubblas antalet som slutar. Min gamle chef och lärare i internmedicin (professorn Bertil Hood) sa en gång om rökare som vill sluta röka att "en tredjedel slutar som man tar av sig hatten och lägger den på hyllan och låter den ligga där, en tredjedel tar ner hatten igen några gånger och en tredjedel behåller hatten på". Beroendet kan naturligtvis vara olika starkt och därmed svårigheterna att befria sig från det. Vi skall ju hantera ett fysiologiskt och ett psykologiskt beroende samt en vana men också ett socialt beroende ("alla sitter i rökarnas kafferum"). ▶

"Att Sverige ska vara tobaksfritt 2025 är en tydlig ambition"

Det finns alltså ingen enkel metod för att hantera beroendet utan det krävs olika stimulanser och åtgärder för varje individ. På den professionella nivån uppnår man 30-40 % rökfrihet.

I första hand väljer man nikotintuggummi eller plåster, eller kombinationen, för att hjälpa till att lindra abstinensbesvären. Doseringen är väldigt individuell och måste provas fram. Man bör inte hålla på med behandlingen längre än 2-3 månader. Det finns ett antal att välja mellan men Nicorette och Nicotinell är de vanligaste. Andra läkemedel med påvisade goda effekter i tobaksavvänjning är bupropion (Zyban) och vareniklin (Champix). Båda är receptbelagda och fördubblar ungefär effekten i tobaksavvänjning. Dosering och biverkningar kan diskuteras med läkare som skriver ut preparaten.

Elektroniska cigaretter kom ut 2006 och bygger på att en vätska (propylen glykol och glycerol) värms upp och blir till en inhalation med eller utan nikotin och smakämnen. En vetenskaplig utvärdering av alla studier (drygt 600) som gjorts på effekten av elektroniska cigaretter visar i ett fåtal studier att dessa kan förbättra rökarens mål att sluta röka på lång sikt (flera andra studier var metodologiskt dåliga eller kortsiktiga). Däremot är det osäkert om elektroniska cigaretter är effektivare än nikotinplåster. Det finns inga tecken på hälsorisker med elektroniska cigaretter.

Akupunktur och hypnoterapi är de mest använda metoderna i tobaksavvänjning. Dock finns det endast 6 respektive 4 vetenskapligt bra studier på endast 823 respektive 273 patienter och slutsatsen är att akupunktur och hypnos kan hjälpa rökare att sluta. I flertalet andra studier är dock effekten inte bättre än placebo. Det finns mindre än 10 (med vetenskapligt metodik godkända) kliniska studier som jämför "aktiv" substans från växtriket (johannesört, olika té-blandningar, inhalerat svartpeppar, med flera) mot placebo och effekten efter 3 eller 6 månader är ingen på antalet som slutat röka. Effekten av nikotinersättningsmedel och eller bupropion/vareniklin är mycket effek-

tivare än vad någon alternativ eller komplementär metod är. I mitten av december 2014 publicerades resultat med billigare läkemedel och automatiserade telefonsystem som är dubbelt så bra som placebo. Dessa är så effektiva i att hjälpa individer att sluta röka så om den professionella hjälpen är bra idag kan den förväntas bli ännu bättre framöver.

Ofta inträffar ganska kortvariga och lindriga abstinensbesvär med yrsel och irritabilitet, koncentrationssvårigheter och egendomligt nog ökad hosta. Det svåraste för många är att bryta vanemönstret och därför är det viktigt att undvika situationer där återfall hotar. Fysisk aktivitet är också att rekommendera.

Att Sverige skall vara tobaksfritt 2025 är en tydlig ambition. Så framtiden ser inte ljus ut för tobaksberoende (rök- eller snus) personer och sannolikt kommer de geografiska förbudszonerna för tobaksbruk att öka allt snabbare. Skattepålagor på tobak är heller ingen kontroversiell åtgärd och kan förväntas skjuta i höjden. Men den kanske effektivaste påverkan på rökare i samhället är att det inte är "fint" att röka eller snusa, det vill säga att den allmänna medvetenheten om det skadliga beteendet, för sig själv och andra, får ordentligt genomslag.

Några enkla råd att sluta röka eller snusa är att skriva upp, för sig själv, för- och nackdelar på ett papper och värdera dem i en skala 0-10 och begrunda resultatet. Den enskildes beslutssamhet och målsättning är mycket avgörande men rökavvänjning idag är en evidensbaserad behandling så tveka inte att söka hjälp hos din läkare, använda nätbaserade alternativ eller ta hjälp av telefonbaserad hjälp som "Sluta-Röka-Linjen". Ge inte upp efter några enstaka återfall!

Vetenskapliga studier visar att det spelar ingen roll för slutresultatet - rökstopp - om man slutar tvärt eller minskar successivt innan man slutar helt, så det är bara att välja. Den vetenskapliga dokumentationen är bäst för att använda nikotinersättningsmedel och vareniklin tillsammans med utbildningsinsatser.



Referenser.

1. Läkemedelsboken 2011-2012. Läkemedelsverket.
2. O.Hammarlund. Rök-ringar - en liten bok om tobak. Forum AB 1961.
3. H. McRobbie et al. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Dec 17; 12; CD010216.
4. N. Lindson-Hawley et al. Reduction versus abrupt cessation in smokers who want to quit. Cochrane Database Syst Rev 2012; Nov 14; 11; CD008033
5. M.Tahiri et al. Alternative smoking cessation aids: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Med 2012; 125 (6); 576-84.
6. N. Kitikannakorn et al. An overview of the evidence of herbals for smoking cessation. Complement Ther Med. 2013; 21(5); 557-64.
7. G. Heydari et al. A comparative study on tobacco cessation methods: A quantitative systematic review. Int J Prev Med. 2014; 5(6); 673-678.

5 STEG SOM HJÄLPER DIG ATT FIMPA

1. FÖRBERED DIG

Att lyckas med din första rökfria dag är mycket lättare om du förbereder dig noga. Välj ett rökstoppsdatum som du sedan håller dig till. I det här läget kan det vara bra att du skriver ner dina egna motiv för att sluta röka.

- Vad vill du uppnå?
- Vad vinner du?
- Hur mycket pengar sparar du per månad?
- Vad ska du köpa för pengarna som du sparar?

2. VÄLJ RÄTT STÖD FÖR JUST DIG

Sluta röka är för många en utmaning. Vänd dig till någon som har god koll på vilken hjälp som finns att få. Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 är ett kostnadsfritt alternativ. Även på vårdcentraler, tandläkar-

mottagningar och apotek finns specialutbildad personal som kan stötta. Här får du också råd utifrån din situation och livsstil och vägledning till olika alternativ som:

- Val av nikotinersättningsmedel och andra läkemedel
- Rökavvänjare och stödgrupper
- Alternativa terapier som hypnos och akupunktur

3. TRÄNING

Genom träning hjälper du din kropp att klara av rökbegäret samtidigt som ditt självförtroende och ditt välmående ökar. Håll dig sysselsatt med saker som du mår bra av.

4. HÅLL KOLL PÅ VIKTEN

Om du känner att du behöver gå ned i vikt är det bra om du först ser till att sluta röka. Det är bättre att nå ett mål i taget. Om du ökar

i vikt när du försöker sluta röka bestäm dig för att göra något åt viktökningen så snart du är av med rökningen. Under tiden, se till att röra på dig så mycket som möjligt och ät hälsosammare.

5. UPPTÄCK FÖRDELARNA STEG FÖR STEG

Kroppen återhämtar sig en kort tid efter att du slutat röka. Hostan och andningsproblem du kan ha dragits med blir snabbt bättre. Redan efter ett år minskar risken för hjärtattack med ungefär 25 procent. Lungfunktionen förbättras efter rökstoppet, men alldeles i början upplever vissa en ökning av hosta och slembildning. Det är ett friskhetstecken och beror på att lungor och luftvägar har börjat forsla ut rester av tjära och andra partiklar som samlats där.



Rökning är den vanligaste orsaken till **ohälsa**. Om du slutar kan du räkna med att ...

... bli piggare

... minska risken för ryknor

... få bättre immunförsvar

... minskad risk för lungcancer

... minskad risk för ryggsbesvär

... få ökad erektionsförmåga

... maten smakar mer och blommor doftar godare

FAKTA

Myt: Jag röker bara när det är fest!

Fakta: Många tror sig ha kontrollen, ända tills de upptäcker att de har blivit beroende av cigaretterna och nikotinet. Då är det svårt att sluta.

Myt: Cancer kan man få av så mycket!

Fakta: Cigarettrök medför högre cancerrisk än alkohol, asbest, radon och alla andra kända miljöfaktorer tillsammans!

Myt: Rökare vet redan att de borde sluta.

Fakta: Studier visar att det finns stora kunskapsbrister hos svenska rökare om hur rökningen skadar och vilka samband som finns med olika sjukdomar.

Myt: Lite rök har ju ingen dött av.

Fakta: Rökning orsakar fler dödsfall före 70-årsåldern än bröstcancer, AIDS, trafikolyckor och drogmissbruk tillsammans. Och i motsats till olyckor är det sällan över på ett ögonblick. De flesta av de sjukdomar som rökningen orsakar leder till ett långvarigt sjukdomsförlopp.

Myt: Samhället tjänar på rökarna eftersom de betalar så mycket tobaksskatt.

Fakta: En rökare kostar i genomsnitt 1,2 miljoner kronor mer under sin livstid än den som inte röker om man ser till sjukvård, sjukpenning, förtidspensioneringar och äldreomsorg.



Gunilla Persson är inte rädd för att säga vad hon tycker.

Jag skulle bli stor filmstjärna i Hollywood

Från Högsjö till

Hollywood

Gunilla Persson är en av de mest populära fruarna i serien Svenska Hollywoodfruar. Men, det är mer än yta och glamour bakom den här Hollywoodfrun som sätter familjen främst i alla lägen och som brinner för frågor som rör demens- och äldreomsorg och att förvalta sitt kändisskap.

Text: ANDERS ÅKER Foto: THOMAS ENGSTRÖM/TV3

När jag första gången ringer till Gunilla Persson står hon mitt på skolgården och ska lämna av dottern Erika. Gunilla ber mig vänligt och på sin omisskännliga dialekt att ringa en stund senare när hon har kommit hem så vi kan prata i lugn och ro.

Jag ringer igen och Gunilla svarar med ett hjärtligt skratt och förklarar att hon tycker det ska bli roligt att bli intervjuad. Det visar sig att det var långt ifrån en slump att den här tjejen, som redan som barn hade skinn på näsan och stod upp för sina åsikter, hamnade i Hollywood.

– Att ha skinn på näsan, det är något som går i släkten och som 4-5 åring visste jag exakt vad jag skulle bli. Jag och en barndomsvän hade tydliga mål i livet, hon skulle bli veterinär och jag skulle bli stor filmstjärna i Hollywood, säger Gunilla skrattandes.

Efter att ha sökt sig till scenskolan ett par gånger men inte kommit in gick vägen vidare till Poppius Journalistskola och en tid frilansade Gunilla för Sveriges radio och samtidigt

studerade hon även språk vid Stockholms universitet. Men, för Gunilla kändes Sverige för litet och hon beslöt sig för att följa sina drömmar, något som hon fick möjlighet till då ”modellmamman” Eileen Ford fick upp ögonen för Gunilla och det bar av till USA.

– Jantelagen, det var en stor orsak till att jag lämnade landet. I Sverige får man egentligen inte sticka ut, då vill de bli av med dig. Du får inte heller vara annorlunda och dina ambitioner belönas inte. Så är det inte här i USA. Nackdelen är att du inte får någonting gratis, inga bidrag och ingen hjälp egentligen. Men, om du klarar dig bra då har du ett bra liv. Ambitioner belönas och enligt mig så måste du egentligen vara framgångsrik för att ha ett gott liv i USA.

Och ett gott liv har Gunilla, det medger hon. Resan till Hollywood gick först via bland annat Manhattan i New York, där Gunilla studerade skådespeleri under tre år för teaterlegenden Stella Adler och där hon fortfarande har kvar sin älskade våning. Gunilla delar sin tid mellan ▶

Läs fler intressanta reportage på www.doktorn.com



Under året planerar Gunilla att släppa en bok om sig själv och sitt liv.

lägenheten på Manhattan och huset i Pacific Palisades och bor tillsammans med Erika, mamma Iris och katterna Tusse och Lulle.

– Erika och jag har ett gemensamt, positivt beroende till varandra som jag vet kommer att vara livet ut. Många förhållanden kommer och går, men det jag och Erika har är bestående och nära. Precis som jag hade med min pappa när han var i livet, och med min mamma som bor med oss.

Gunilla växte upp i Högsjö och Norrköping tillsammans med föräldrarna och beskriver sin uppväxt med familjen som mycket varm och hjärtlig.

– Det var alltid vi tre, vi gjorde saker tillsammans, vi umgicks. Jag var enda barnet och trivdes med det och jag har alltid haft en nära relation till mina föräldrar. Erika föddes i New York och de sista månaderna av graviditeten kom mamma från Sverige och bodde med oss. Hon stannade i fyra år, sedan reste hon tillbaka. Hon saknade Sverige och sin syster, berättar Gunilla.

Här blir Gunilla allvarlig och tonläget blir ett annat, hon har en historia som hon menar är viktig och som hon vill dela med sig av till omvärlden.

– När mamma åkte tillbaka till Sverige fick hon hemtjänst men hade stora problem med att få i sig mat och gick ner 30 kg på två månader. Då beslöt jag mig att hjälpa till och få in mamma på ett korttidsboende, ett boende som jag lovade att hämta mamma från när hon mådde bättre. Men en dag när jag ringde dit visade det sig att de hade flyttat henne till ett demensboende, utan att förvarna mig. Veckan efter satt jag på ett plan hem till Sverige, åkte raka vägen dit och hämtade hem mamma på hennes 85-årsdag. Vi spenderade en tid i barndomshemmet som finns kvar i familjens ägo och sedan åkte vi tillbaka till Los Angeles, tillsammans.

Även om Gunilla erkänner att det kan vara tufft att ta hand om en äldre person ibland och att det kan vara svårt att hitta rätt personal som hjälper till med omsorgen om mamma så ångrar hon inte sitt beslut en sekund. Gunilla berättar att hon har en dröm om att engagera och hålla tal och föredrag kring frågor som rör just äldreomsorg och att hon vill samla andra kunniga personer på området för att föra debatt på området.

– Det handlar alltid om ekonomi, kostnader. Men det här är liv, och vad är viktigare än liv?

Äldre människor förtjänar att leva, det finns väl ingen anledning att ha tråkigt och bli inlåst bara för att du är gammal. Jag har på nära håll sett vad som händer inom svensk äldreomsorg och jag varnade redan för flera år sedan, när vi började med Svenska Hollywoodfruar, för att det som håller på att hända inom svensk äldreomsorg inte är något annat än vållande till annans död. Det är mord, att låta människor ligga och tyna bort utan adekvat vård och utan rätt till ett dragligt liv. Min moster är fortfarande kvar i den svenska demensvården i Norrköping och enligt mig vanvårdas hon as we speak. Men hon är för svag för att det skulle vara möjligt att ta med henne till USA.

Sen suckar Gunilla lite uppgivet över telefonen.

– Jag vill vara med och hjälpa till att förändra och jag skulle vilja använda mitt kändisskap och min mediala genomslagskraft för att nå ut. Men, tänk att det är mer intressant att skriva om att jag blir utslängd från hotell Diplomat än att jag ringer och vill prata om vanvård och demensvård, konstaterar Gunilla.

För visst har Gunilla Persson blivit en löpsedelsfavorit sedan debuten i TV3 för fem år sedan. Ändå menar hon att Svenska Hollywoodfruar i stort ger en korrekt bild, i alla fall så mycket som hon själv vill visa.

– Det handlar om att ha kontroll, våga behålla mystiken och veta vad jag säger och gör. Många gånger blir man ju felciterad i tidningarna men själva programmet är bra tycker jag. Producenten är jätteduktig och det är faktiskt inte så mycket ”felklipp” som man kan miss-tänka, det handlar snarare om att de ställer lite ”luriga” frågor som sedan kan tolkas eller uppfattas på olika vis. Men i programmet får jag också möjlighet att visa vad både jag och Erika, som också vill bli skådespelare, kan och visa upp färdigt material som piloten vi spelade in i senaste säsongen. Det är kul att de ger oss den möjligheten och det är jag tacksam för.

Med kändisskapet och en utåtriktad personlighet har det naturligtvis också kommit en något solkigare baksida.

– Jag får mycket kommentarer via sociala medier, många positiva men också mycket negativt. Till och med på min egen fansida, som är till för fansen, skrivs det negativa kommentarer. Mitt sätt att bemöta det som inte är konstruktiv kritik är att bara skumma igenom första meningarna. Är det negativt, tar jag bort det direkt och lägger istället energi på att gilla



För Gunilla betyder familjen allt. Här med dottern Erika och mamma Iris på nyårsafton, tillika Gunillas födelsedag.

alla positiva kommentarer och svara de jag hinner svara.

Gunilla berättar upprymt att hon precis har skaffat Instagram.

– Det var så roligt, när jag skaffade Instagram sa jag att jag på en gång skulle få 500 000 som gillade kontot. Jag tror många blev provocerade men det är jag, det är typiskt min humor.

Under året planerar Gunilla att skriva en bok om sitt liv, ”The Gunilla”. Boken hoppas hon ska ge en tydligare bild av vem hon är. Hon skrattar lite när hon berättar att titeln är bra för nu är hon så igenkänd att hon inte behöver

Fem snabba val

1. Svensk sommar eller svensk vinter? **Definitivt svensk sommar.**
2. Katt eller hund? **Båda!**
3. Gymmet eller promenad? **Föredrar promenad.**
4. Hollywood eller Manhattan? **Ett dilemma, därför spenderar jag en förmögenhet på båda kusterna.**
5. Fest eller hemmakväll? **Älskar en skön hemmakväll, men gillar även fester.**

något efternamn. Sedan lägger hon till:

– Eller hur?

Och som alltid med Gunilla vet man inte riktigt om hon skämtar eller menar allvar. Och det, förklarar hon själv, är en del av mystiken. Så vad hände egentligen med era barndomsdrömmar, frågar jag.

– Vi har nått våra drömmar för nu när vi är 50+ är min barndomsvän veterinär hemma i Sverige och jag är filmstjärna i Hollywood.

Sedan skrattar Gunilla till igen och lägger till med en glimt i ögat som jag bara kan ana över telefonen:

– Nåja, tv-stjärna i alla fall!

FAKTA

Familj: Mamma Iris och dotter Erika, 12, samt katterna Tusse och Lulle

Bor: Pacific Palisades och på Manhattan

Aktuell med: Gunilla Persson är aktuell i TV3:s nya realitysatsning, Realitystjärnorna på godset. Hon är en återkommande ”fru” i populära serien Svenska Hollywoodfruar och skriver även på en bok om sitt liv

Saknar mest med Sverige: Sin moster och svenska sommarnätterna.

Endast en tablett om dagen

Goda nyheter för dig som har artros i lederna:

GLUKOSAMIN

- nu som Brustablett

Nyhet i Sverige

Nu kan du lindra symtomen på artros i knäna med glukosamin. Bara en välsmakande Brustablett om dagen. Inget mer krångel med att svälja tabletter. Varje Brustablett innehåller den rekommenderade dagliga dosen, 1250 mg, enklare kan det inte bli. *Receptfritt läkemedel.*

Glukosamin Pharma Nord 1250 mg Brustabletter kan köpas på www.pharmanord.se till ett förmånligt pris.

Den första och enda Brustabletten mot artros

Glukosamin Pharma Nord. Glukosaminhydroklorid. Brustablett 1250 mg. Receptfritt läkemedel. Avsett för att lindra symtomen vid lindrig eller måttlig ledförslitning (artros) i knät hos vuxna. En 1250 mg Brustablett en gång dagligen. Läs bipacksdeln noga före användning.

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

I erfarna pilatesinstruktörens Kristina Modigs bok "Pilates – för styrka, spänst och smidighet" (Nordstedts) hittar du ett grundläggande pilatesprogram med sexton enkla, fokuserade övningar utformade för träning i hemmet, utan andra redskap än den egna kroppen.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **RIKARD WESTMAN**

Pilates

– för styrka, spänst och smidighet

Pilates är en av världens populäraste träningsformer. Fokus ligger på styrka, smidighet och balans, i synnerhet för mage och rygg. Dessutom är pilates på samma gång skonsamt och

effektivt – styrkan byggs inifrån, något som är lika viktigt vare sig du har ett skrivbordsjobb, arbetar fysiskt tungt eller är småbarnsförälder. I boken finns också förslag på kortare program och

här följer de tre övningar som ingår i "bästa miniprogrammet". Ett program att använda på resan eller andra platser där du inte har tillgång till en matta – och för dig som kanske har ont om tid!

Knäböj

Knäböj med fokus på att hålla linjen höft-knä-fot, sträckningen i ryggen och starka magmuskler. Stärker benen och korsetten, och värmer upp stora muskelgrupper. Inspirerat av pilatesövningen footwork, som görs på redskapet reformer.

1. Ställ dig på golvet med hämlarna under sittbenen. Tårna pekar rakt fram. Håll armarna längs sidorna. Stå på hela fotbladet.
2. På en inandning, böj knäna och sträck armarna framåt i axelhöjd, axelbrett isär, tummarna uppåt. Knäna är riktade rakt fram, över stor- och pektå. Krama in magmuskeln mot ryggraden och behåll sträckningen i ryggen. Kroppsvikten på hämlarna.
3. På en utandning, sträck benen och sänk armarna. Under rörelsen: aktivera musklerna där lår och skinka möts och tryck dig upp till rak höft.

Upprepa tjugo gånger!

TÄNK PÅ!

- Låt inte knäna falla in mot varandra när du böjer. Musklerna på insida lår, utsida höft samt sätet hjälper dig att styra knäet.
- Håll korsetten aktiv genom hela övningen, det vill säga du ska inte svanka eller kuta – behåll sträcket i ryggen.
- Kom ihåg pilatesandningen.
- Alla tår är i golvet. Håll vikten på hälen när du böjer.
- Tänk: knäna går fram, sätet bak.
- Tänk: breda axlar, långt från öronen.



Andas

Rulla igenom ryggraden, kota för kota med hjälp av magmuskeln. Värmer upp ryggrad och magmuskler. Aktiverar andningen. Påminner om hållningen. Inspirerat av pilatesövningarna breathing och roll-up.

Gör så här

1. Ställ dig på golvet med fötterna sittbensbrett isär. Känn att du står på hela fotbladet. Andas in.
2. På en utandning, börja rulla ned, från toppen av huvudet, kota för kota, genom nacke och brösttrygg. Använd magmuskeln. Släpp armarnas och

huvudets tyngd mot golvet. Böj lite på knäna så att du fortfarande har kvar vikten på hela foten. Håll in magmuskeln mot ryggraden.

3. Andas in. Känn att du skickar luften djupt ned och bak mot ryggtavlan.
4. På en utandning, rulla upp igen. Först bäckenet, med hjälp av sätesmuskeln. Sedan kota för kota, med magmuskelnkraft, hela vägen tills nacke och huvud kommer på plats och skulderbladet glider ned på ryggtavlan.

Upprepa fem gånger.

TÄNK PÅ!

- Tänk dig att du rullar igenom ryggraden som ett hjul, en kota i taget.
- Kom ihåg: långa och djupa andetag. Töm och fyll lungorna.
- Se till att känen, ögonen och hela ansiktet är avspänt.
- Håll magmuskeln aktiva genom hela rörelsen.
- I det rundade läget: slappna av i armar och nacke.
- Det handlar inte om att nå så långt ned som möjligt.

Armhävningar

Knästående armhävningsövning. Tränar rygg, mage, armar och bröstmuskler – en utmaning för hela kroppen! Inspirerat av pilatesövningen push up.

1. Ställ dig på alla fyra. Håll ihop benen. Flytta fram händerna och sänk höfterna till dess att kroppen är rak från huvud till knä och händerna är placerade i linje med axlarna. Sprid fingrarna och fördela vikten över hela handen. Tänk att du trycker golvet bort från dig, så att skuldran stabiliseras. Aktivera magmuskeln. Andas ut.
2. På en inandning, böj armbågen och sänk kroppen mot golvet. Gå så djupt du kan med bibehållen stabilitet i skuldra och kropp. Håll Plankan.
3. På en utandning, sträck armarna. Upprepa tio gånger!

TÄNK PÅ!

- Utmaningen är att behålla bredd över nyckelben och ryggtavla, samt att hålla magmuskeln aktiverade. Tänk att bröstkorgen ska hållas borta från golvet – även när du böjer armen.
- Tänk att du tar kraft från underlaget.



Eat clean

– mer näring och mindre skräp i maten

Nya matrecept
varje vecka på
www.doktorn.com



Eat clean (Massolit förlag) av Kristina Andersson vänder sig till alla som är intresserade av att äta hälsosamt och lära sig hur man med smarta val i vardagen kan skapa de bästa förutsättningarna för en stark, pigg, frisk kropp som håller länge.

Text: ANDERS ÅKER Foto: BIANCA BRANDON-COX

I fokus står de rena råvarorna som innehåller den näring våra kroppar behöver samtidigt som man automatiskt slipper onödiga tillsatser, ämnen som bildas vid hård processning av hel- och halvfabrikat samt den stora mängd tillsatt socker som gömmer sig i vår mat och gör oss sjuka.

Kristina Andersson är näringsfysiolog och har en magisterexamen i nutrition och vill med

Eat clean inspirera till bättre matvanor och samtidigt visa hur enkelt det är.

Eat clean bjuder på massor av tips och fakta för att du ska komma igång, lära dig vilka insatser som är värda att lägga krut på, att göra ditt eget halvfabrikat, ditt eget pålägg, hur du sötar clean, vilka eko-val som är viktigast för din kropp och hur du på smartaste sättet tillagar din mat.

Frukost: Äggröra med avokado och grön drink

Äggröra

2 ägg
½ avokado
Salt och peppar

Grön drink

Cirka 100 g fryst mango
1-2 nävar babyspenat (eller fryst spenat)
Cirka 2 tsk färsk riven ingefära
chiliflakes

1. Vispa upp äggen lite lätt med en nypa salt och peppar och stek på låg värme under omrörning.
2. Lägg fryst mango i mixern och fyll på med uppvärmt vatten så det täcker mangon.
3. Mixa mangon tillsammans med spenat, ingefära och chiliflakes. Späd eventuellt med mer vatten och du vill ha lösare konsistens.
4. Skiva upp avokadon och servera tillsammans med äggröran.



Mellanmål: Grönkålschips

Cirka 4 stora stjälkar grönkål
1-2 msk olivolja
½ tsk flingsalt
Eventuellt citronsaft

1. Riv av stjälkarna från grönkålen och riv den i mindre bitar
2. Massera in oljan, saltet och eventuellt citronsaften och lägg ut grönkålen på en plåt
3. Grädda mitt i ugnen på 175 grader, i 10-15 minuter eller tills chipsen är krispiga.

Huvudrätt: Tacos med egen krydda och bröd

Tortillabröd (4-6 bröd)

4 ägg
1 dl vatten
½ deciliter fiberhusk
2 msk kokosmjölk
1-2 tsk salt

Grönsaker

Tomat
Gurka
Sallad
Majs

Kyckling

600 gram

strimlad kycklingfilé eller kycklingfärs

Tacokrydda

2 msk chilipulver
2 msk paprikapulver
1 msk spiskummin
3 krm cayennepeppar
1 msk vitlökspulver
1 msk lökpulver
1 msk salt

Gör så här

1. Vispa ägg och vatten
2. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda till en smet. Låt stå och svälla i 10 minuter
3. Rör om i degen och dela den i 4-6 delar.
4. Kavla ut degen mellan två oljade bakplåtspapper. Låt det övre bakplåtspappret sitta kvar och baka i 125 grader cirka 10 minuter.
5. Välj ut de grönsaker du själv gillar och hacka dem i små bitar. Servera med tacosås utan tillsatser.
6. Blanda alla kryddningredienser och förvara i en gammal kryddbuk eller glasburk.
7. Stek den strimlade kycklingen eller färsen.
8. Tillsätt krydda efter smak. Häll på ½ dl vatten och låt kryddorna koka in ordentligt.





Ta kontrollen
över din mobil!



Använd ljudlöst
på natten så får du
sova i lugn och ro.

Den senaste tiden har det varit många diskussioner kring mobilstress. Mobiltelefonen, som är med dig när du väntar på någon eller något, du har den bredvid dig när du somnar och när du vaknar. Ibland kan det bli stressigt och då kan ni behöva en paus från varandra. Här får du tips på hur du kan koppla av och koppla ner! Egentligen behöver du inte lägga ifrån dig mobiltelefonen helt. Däremot finns det tips och tricks som kan hjälpa dig att koppla av en stund utan att mobiltelefonen stör.

Text: ANDERS ÅKER

Koppla ner & koppla av



Inspireras
varje vecka på
blogg.doktorn.com

7 bästa tipsen för att undvika mobilstress

1. Flygläge

Flygläge innebär att telefonen är bortkopplad från datanätet och även Wi-Fi (om du inte slår på det igen). Om du använder funktioner som inte kräver en direkt uppkoppling, till exempel nedladdad musik eller nedladdade ljudböcker, kan det vara ett skönt sätt att få slappna av en stund eftersom telefonen då inte går att nå och du inte heller får uppdateringar och liknande. Inga sms eller samtal kan heller kopplas till din telefon. Glöm inte att slå av flygläget när du har haft din lugna stund. Flygläget är även perfekt om du enbart vill använda din telefon som kamera, vilket många gör. Då kan du bara göra just det utan att bekymra dig för att bli störd eller frestad att kolla statusuppdateringar och liknande.

2. Ljudlöst

De allra flesta smartphones på marknaden låter ringklockan ringa även om du har telefonen på ljudlöst. Utnyttja detta läge när du ska sova eller vilar så du får lugn och ro. Använd också ljudlöst när du är på till exempel en middag så stör du inte andra vid bordet. Glöm inte att även slå av vibrationen så att den inte stör. Vissa nya smarta telefoner har ett stör ej-läge där du kan ställa in att telefonen under vissa tider, som på natten, inte ska ge ifrån

sig ljud annat än om vissa utvalda kontakter ringer eller skickar meddelanden och att väckarklockan ska låta på morgonen.

3. Stäng av

Stäng av mobiltelefonen. Ibland kan det vara skönt att slå av telefonen helt. Bestäm dig för en stund när din mobiltelefon ska vara helt av, minst en gång under helgen till exempel. Det behöver inte vara en lång stund men den ska vara avstängd helt. Om du går på bio, teater eller liknande – stäng av mobilen. Sätt den inte bara på ljudlöst, du frestas lätt att kolla i alla fall. Stäng av den helt och hållet!



4. Lämna telefonen hemma

Det kan låta både absurt och läskigt men att lämna telefonen hemma kan vara en riktigt nyttig övning. Testa, om du inte klarar det kanske du borde fråga dig om du är mobilberoende? Det kan vara skönt att ha mobiltelefonen hemma under en promenad eller om du är på gymmet. Leta fram den gamla mp3-spelaren och njut av att inte ha mobilen med dig en stund!

5. Separat jobb mobil

Många använder enbart en mobiltelefon för såväl arbete som privat bruk. Det kan vara stressande att få jobb mejl, jobbsamtal och liknande när

man inte arbetar. Därför kan det vara en bra idé att separera dessa så att du med gott samvete under helgen kan stänga av och lägga undan jobbtelefonen för att slå på den igen på måndag morgon. Fråga din arbetsgivare om du har möjlighet till en arbetstelefon eller köp en enklare privat mobil, det kan minska mobilstressen relaterat till arbetet!

6. Låt mobiltelefonen bli din hjälpreda

Använd den till träning, matlagning och andra nyttiga funktioner. Låt telefonen vara inte bara en leksak och ett kommunikationsverktyg utan samla appar (små program) och tillbehör som du kan koppla ihop med telefonen och som du vet att du kan använda i vardagen och – använd dessa. Du kan göra allt från träna till laga nyttig mat och hålla reda på dina mediciner med mobiltelefon.

7. Ta kontrollen – det är din mobiltelefon, ditt liv!

Även om diskussionerna går varma så ska du utgå från ditt behov när det gäller att vara uppkopplad. Trivs du med att använda de funktioner som erbjuds via smartphones, njut. Men glöm inte att lyfta blicken och se verkligheten också, det är därför vi ger dessa tips. Ta kontrollen över ditt mobilanvändande så kommer du må bättre!

Ingela har aldrig ångrat sitt beslut

Den 16 november 1994. En tidpunkt som etsat sig fast i minnet hos Ingela Fehrman Ekholm. Det var den dagen hon gav sin man en ny njure.

Text: IRENE HEDSTRÖM

– **Jag minns varje sekund.** Jag var rusligt nervös, men jag tvekade aldrig. Det var det här jag ville göra, tänkte jag när jag rullades in för operation.

Ingelas make hade länge varit dålig av sin njursjukdom. Han gick i dialys och hade nästan jämt ont i huvudet. En kväll var de på restaurang och Ingelas man svimmade. Det var då hon bestämde sig. Trots omgivningens protester började hon låta utreda om hon kunde bli donator.

– Vi hade små barn och jag tyckte varje år vi kunde få tillsammans med livskvalitet var viktigt. Jag var nöjd om min njure kunde fungera för honom i 2-3 år. Nu har han haft den i 20 år, säger hon nöjt.

Hon har aldrig ångrat sitt beslut.

Men operationen var inte lika enkel som hon föreställt sig. Hon hade ont och kände sig bortglömd. Allt fokus var på mottagaren; även hennes eget.

– Min man vaknade upp efter operationen och kände sig som en ny människa. Han kissade minst fem liter och kände det som han hade blivit av med alla slaggprodukter i kroppen, berättar hon.

Sedan var det givetvis en konvalescensstid för honom, men även Ingela var konvalescent. Hon var sjukskriven

SÅ TAR DU STÄLLNING

Det finns flera sätt att ta ställning till organdonation och alla är lika mycket värda. Det är alltid den senaste uttryckta viljan som gäller.

1. Prata med dina anhöriga.
2. Ladda ner ett Digitalt Donationskort.
3. Registrera dig i donationsregistret hos Socialstyrelsen.
4. Fyll i ett traditionellt donationskort som finns på Apoteken.

Källa: bldonator.se, merorgandonation.se

i två månader men kände av ingreppet i närmare ett halvt år.

– Det var den enda perioden i mitt liv då jag sagt nej till inbjudningar och engagemang, säger hon.

Ingela är själv läkare, specialiserad på njurmedicin. Den inriktningen hade hon valt tidigt och det var en ren tillfällighet att maken sedan blev njursjuk. I sin forskning har hon kom-

mit att intressera sig för de levande donatorernas villkor. Hon tyckte att de var en bortglömd grupp i vården. Hennes forskning har på flera sätt bidragit till bättre eftervård både fysiskt och psykiskt för levande givare.

Tidigt sammanställde hon uppgifter från donationsregister och kom i en rapport fram till att levande njurdonatorer lever längre än ett motsvarande urval av normalbefolkningen.

– Kanske beror det på att blivande donatorer utreds så noggrant att det bara är riktigt friska individer som kommer i fråga som donatorer, menar hon.

Donatorer är friska individer som inte är vana att ligga på sjukhus. Därför kan de uppleva sjukhusvistelsen som extra jobbig. Ofta tar de på sig ansvar för hur mottagaren av organet mår, och känner skuld om allt inte går som väntat.

– Jag fick själv skuld känslor när min man fick avstöttningsreaktioner och infektioner, erkänner hon.

Därför är det viktigt att donatorerna får adekvat information och psykologisk hjälp i samband med och efter donationen. Den medicinska eftervården är givetvis också väsentlig, och donatorer kontrolleras regelbundet efter donationen.

Ingela Fehrman Ekholm är läkare och specialiserad på njursjukdom.

– Det värsta jag vet är om en levande donator efter donationen säger: ”att det skulle vara så här, har jag aldrig fått veta”, förklarar hon.

Ingelas engagemang både i yrket och som donator ledde till att hon och hennes man tillsammans var ute och föreläste för patienter efter donationen.

– Vi fick enormt gensvar och många föreslog att vi skulle skriva en bok, berättar hon.

Det blev en bok också, ”Morgongåvan”, som gavs ut första gången 1998. Den har senare givits ut i nytryck.

Ingela Fehrman Ekholm har arbetat både vid Transplantationscentrum i

Göteborg och vid Karolinska i Stockholm.

– Göteborgarna var föregångare på att anpassa doserna av immunhämmande mediciner. I och med att de gav mindre doser fick patienterna färre andra biverkningar, säger hon.

I dag har antalet levande givare ökat. Det blir allt vanligare att vänner donerar organ, men det vanligaste är fortfarande släktingar. Allra vanligast är donationer till make och förälder till barn. Men det förekommer också anonyma levande donatorer. Flest donatorer är kvinnor. Över hälften av dem som anmält sig som villiga givare blir aldrig givare för att de i

tester inte visar sig tillräckligt friska. Donatorns vävnader måste också passa mottagaren.

– Men det nya är så kallade korsvisa donationer. Det innebär att om någon anmält sig som givare men inte passar med tänkt mottagare kan man byta med andra i samma situation, förklarar Ingela.

Ingela Fehrman Ekholm närmar sig nu pensionsåldern men är så fångad av sitt arbete att hon gärna fortsätter att engagera sig för njursjuka.

– Det kan bli i ny form. Jag funderar på att starta en donatorsförening, avslutar hon.

FAKTA om njurtransplantationer och levande donatorer

- Den första njurtransplantationen i Sverige gjordes 1964 och idag görs årligen drygt 400 per år.
- Omkring 40 procent av njurtransplantationerna i Sverige sker genom donation från levande givare.
- Den som ger en njure måste vara helt frisk och får därför gå igenom en mycket omfattande medicinsk utredning. Donatorn ska också vara psykiskt

- stabil och ha en stark önskan om att hjälpa en njursjuk.
- Efter ett år fungerar cirka 95 procent av de njurar som transplanterats från levande donatorer och efter fem år fungerar cirka 80 procent.
- Motsvarande siffror för njurar som transplanterats från avlidna donatorer är cirka 90 procent efter ett år och cirka 70

- procent efter fem år.
- Många mottagare har haft sin transplanterade njure i över 20 år.
- Av de drygt 1000 personer som donerat en njure på Sahlgrenska universitetssjukhuset har mycket få fått komplikationer.
- Det är inte åldern utan organens och vävnadernas kondition som avgör om en donation är möjlig eller inte.

- Fler kvinnor än män blir levande givare
- Det finns fyra centra i Sverige som utför njurtransplantationer: Göteborg, Stockholm, Uppsala och Malmö.

Källor: Socialstyrelsen, ”Att ge en njure” Annette Lennerling, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, ”Att donera en njure” Akademiska sjukhuset, www.livsviktigt.se, www.lakartidningen.se, www.transplantationsstifelsen.se, www.njurstiftelsen.se

FETMAKIRURGI – EN OPERATION FÖR HÄLSAN

Att vara kraftigt överviktig handlar inte bara om att ogilla sitt utseende. Stora människor har sämre livskvalitet. Med fetma ökar även risken att få en rad olika sjukdomar. Det finns därför goda hälsoskäl till att föreslå en kirurgisk behandling för den som lider av fetma. Efter en operation kan människor bli förbättrade eller helt botade alternativt minska risken att drabbas av:

- Typ 2- diabetes
- Hjärt- kärlsjukdom
- Högt blodtryck
- Sömnapnéer

Efter ett liv fyllt av bantningskurer utan resultat bestämde sig Per Lindquist för att göra en fetmaoperation. Idag är han 40 kilo lättare men ingreppet har betytt så mycket mer än lägre siffror på vågen.

Text: ANNA-KARIN ANDERSSON

Fetmaoperationen förändrade Pers liv

För två år sedan vägrade Per Lindquist närmare 130 kg. Att gå till företagshälsovårdens kontroller innebar alltid ett nervositetsmoment för honom. Han var övertygad om att läkaren när som helst skulle upptäcka något fel i hans kropp som kunde kopplas tills hans osunda leverne och övervikt.

Det var inte bara hälsoriskerna med fetman som bekymrade honom.

– Jag trivdes inte i min kropp. När jag fick syn på spegelbilden av mig själv hajade jag alltid till. Är den där stora personen jag? Jag ägnade mycket tid åt att tänka på min övervikt. Till slut skapade det som en negativ spiral. Det kändes inte längre kul att gå på middagar och träffa andra, säger Per Lindquist.

Det var i tonåren som Pers viktproblem började och kilona smög sig på under åren. Vid flera tillfällen har han försökt att gå ner i vikt genom att äta mindre och motionera mer. Ibland ledde ansträngningarna till goda resultat men varje gång han lyckats gå ner så gick han snart upp igen.

Genom en bekant hörde han talas



Torsten Olbers, till vänster, är docent och överläkare i kirurgi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Carlanderska sjukhuset i Göteborg. Anders Thorell är överläkare på Ersta sjukhus och professor i kirurgi vid Karolinska Institutet.

om överviktskirurgi. Först avfärdade han alternativet som en lyxoperation och lite som fusk.

– Såklart att jag skulle lyckas gå ner på egen hand, annars var jag ju misslyckad, resonerade han.

Men nyfikenheten lockade honom till en informationsträff om överviktskirurgi och han blev mer och mer övertygad om att det skulle kunna hjälpa honom. Till sist beslöt han sig

för att göra en operation, en så kallad gastric bypass.

Pers berättelse är ganska representativ för dem som söker hjälp med en viktoperation.

– Det finns många myter om fetma, en är att det bara drabbar dem med dålig självkontroll. Men det finns oftast en genetisk benägenhet att bli stor. Många gånger är det något man själv har svårt att rå på, säger Torsten Olbers, docent och överläkare i kirurgi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Carlanderska sjukhuset i Göteborg, som genom åren opererat drygt 3000 patienter för kraftig övervikt.

Vid patientmöten får Torsten Olbers ofta höra om hur fetman påverkar och upptar stor del av många människors liv. Om hur de klandrar sig själva och hur övervikten gör att de mår dåligt både fysiskt och psykiskt och hindrar dem från att leva livet fullt ut.

– Och så får de höra att det handlar om kalorier in och ut. Att det bara är att ändra sin livsstil genom att äta mindre och motionera mer. Det rådet hjälper inte utan skuldbelägger den som inte gjort annat än försökt med just det.



Från 130 till 90 kilo. Per Lindquists liv tog en rejäl vändning med hjälp av operationen.

”Jag är så glad att jag vågade ta steget. Jag äter allt men i lagom stora portioner och känner mig nöjd och mätt efter det.”

Anders Thorell, överläkare på Ersta sjukhus och professor i kirurgi vid Karolinska Institutet, är inne på samma linje. Han menar att de som tar steget till en operation ofta har provat de flesta av alla dieter och bantningskurer som finns.

– Svårigheten är att behålla viktning. Efter en fetmaoperation går patienten ner ungefär 20 till 30 procent av den totala kroppsvikten. Den stora fördelen är att den nya vikten också är bestående, förklarar Anders Thorell.

Viktoperationer kan göras med olika metoder, de vanligaste är gastric bypass och sleeve gastrectomy. Ingreppen påverkar mag-tarmkanalens signaler och bidrar till att personen känner det naturligt att äta begränsat med mat och dessutom tål livsmedel som koncentrerat fett och socker sämre. Båda metoderna görs med så

kallad titthålskirurgi och patienten är på benen bara några timmar efter ingreppet.

Torsten Olbers och Anders Thorell är noga med att poängtera att kirurgiska ingrepp alltid är förknippade med risker och att man ska vara medveten om att en operation kan ge biverkningar och komplikationer. Men det är samtidigt viktigt att föra fram att fetmakirurgi inte huvudsakligen syftar till att minska midjemåttet för utseendets skull utan kan vara en nödvändig behandling för att bota eller minska risken för fetmans följsjukdomar.

– Överviktiga personer med typ 2-diabetes blir oftast av med sin diabetes efter operationen, förklarar Torsten Olbers.

Nu har det gått två år sedan Per Lindquist gjorde sin operation. Idag väger han 90 kilo, 40 kilo mindre än

före ingreppet och i dag trivs han med sin kropp och med sig själv.

– Jag är så glad att jag vågade ta steget. Jag äter allt men i lagom stora portioner och känner mig nöjd och mätt efter det. Jag mår bättre än någonsin. Nu lever jag ett friskt och normalt liv, avslutar Per Lindquist.

FAKTA

FÖR ATT GENOMFÖRA EN VIKTOPERATION BÖR DU

- Ha fyllt 18 år.
- Ha ett BMI över 35.
- Ha gjort seriösa försök att minska din vikt genom att ändra din livsstil utan att lyckas.
- Vara välinformerad om vad ett fetmakirurgiskt ingrepp innebär.

Tänk på: Andra kriterier kan ligga till grund för behandling eller leda till en avrådan från behandling. Det är alltid en kirurg som är specialiserad på fetmakirurgi som avgör när en operation kan bli aktuell.

Kolesterol är nödvändigt för att din kropp ska fungera. Kolesterol kan även i vissa fall påverka vår kropp negativt. Därför är det bra att ha koll på ditt målvärde och vad du kan göra när du inte når det.

Text: ANDERS ÅKER

Högt kolesterol

– har du koll på ditt målvärde?

Kolesterolet i din kropp kommer dels från det du äter och dels bildas det i kroppen, främst i levern. Alla celler i kroppen behöver kolesterol, som är ett fettämne (en lipid). Framförallt behöver din hjärna kolesterol för att fungera. Kolesterolet är också en råvara för produktion av hormoner som östrogen och testosteron samt nödvändigt för att din kropp ska kunna producera D-vitamin.

För att kolesterolet ska kunna transporteras ut i din kropp behöver det någon form av förpackning då det inte är vattenlösligt. Dessa förpackningar kallas för lipoproteiner och finns i flera olika sorter.

- VLDL (very low density lipoprotein) är de största lipoproteiner och tar även med sig fett i kroppen. När VLDL kommer ut i din blodcirkulation omvandlas det efter en tid till LDL (low density lipoprotein). Det lipoproteinet har låg täthet och är det som ibland kallas "onda" kolesterolet. Det är överskott från LDL som kan fastna i



kärlväggarna och på sikt kan orsaka hjärt- och kärlsjukdom.

- HDL (high density lipoprotein) är det "goda kolesterolet". HDL fungerar som "städare" och tar med sig kolesterol tillbaka till levern.

Förhöjda kolesterolvärden beror hos de flesta på arv och livsstil. Förhöjda nivåer av dina blodfetter, särskilt av LDL-kolesterol, kan orsaka åderförkalkning med igenproppade blodkärl som följd. Rökning, övervikt och stress är andra riskfaktorer till åderförkalk-

ning. Höga kolesterolvärden påverkar långsamt dina blodkärl och gör dem stelare och trängre – ofta finns inga tidiga symtom och därför kan det vara bra att själv ha koll på sitt kolesterolvärde. Kolesterolvärdet mäts i mmol per liter blod.

- LDL bör vara under 3,0 mmol/l
- HDL bör vara över 1,0 mmol/l (män)
- HDL bör vara över 1,2 mmol/l (kvinnor)
- Totalkolesterol (HDL + LDL) bör vara under 5,0 mmol/l

För riskpatienter (tidigare hjärt-kärlsjukdom, diabetes) bör LDL vara under 1,8 mmol/l vid mycket hög risk, alternativt 50 % reduktion av LDL-kolesterol, och vid hög risk 2,5 mmol/L

En svensk studie visar att nästan 40 procent av den minskade dödligheten i hjärt- kärlsjukdomar är tack vare sänkta kolesterolvärden. Det är därför värt att hålla koll på ditt värde, inte minst om du tillhör någon av riskgrupperna. Prata med din läkare om ditt målvärde



Illustration: SHUTTERSTOCK

och vad du kan göra för att påverka det. Se även över din livssituation, kan du minska alkoholintaget, sluta röka, motionera mer eller påverka det du äter så är det en början till en hälsosammare livssituation.

Det är viktigt att kroppens kolesterolvärden är i balans, därför arbetar man såväl med att höja som sänka kolesterolvärdet beroende på vad du behöver. Om det är en sjukdomsbild som ligger bakom behandlar man i första hand själva sjukdomen. Beroende på vilken typ av blodfettssrubning du drabbas av varierar läkemedelsbehandlingen. Det finns flera olika grupper av läkemedel som används för att reglera blodfetterna:

- statiner
 - resiner
 - kolesterolupptagshämmare
- Dessa används för att de kan ge en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom. Förutom dessa används ibland även naturläkemedel som innehåller blodfettssänkande omega 3-fettsyror. Statiner hjälper till att hämma

bildningen av kolesterol i levern och leder framförallt till att halten LDL-kolesterol minskar. Statiner är förvisso förstahandsvalet för behandling av förhöjda blodfetter idag men kan även leda till biverkningar från mag- tarmkanalen och i vissa fall även muskelbiverkningar. Ömhet, värk eller svaghet i musklerna är därför något som man bör vara uppmärksam på. Biverkningarna kommer i högre grad när man använder höga doser.

Resiner binder gallsyror i tarmen. Genom att förhindra att de återupptas i blodet kan de hjälpa till att öka nedbrytningen av kolesterolet i levern. Även här minskar det i sin tur mängden LDL-kolesterol. Generellt används resiner i kombination med annat läkemedel. Man har i studier även sett att resiner påverkar åderförkalkning på ett gynnsamt sätt. Resiner kan orsaka besvär som förstoppning och illamående.

Kolesterolupptagshämmare verkar genom att blockera tarmens kolesterolupptagning. Det används

främst i kombination med statiner. Som med övriga läkemedel som ska motverka förhöjda blodfetter kan också kolesterolupptagshämmare orsaka magbesvär.

Ibland kan det vara svårt att nå sitt kolesterolvärde trots ändrad livsstil och läkemedel. När man som riskpatient märker att man inte når ner till 2,5 mmol/l (eller 1,8 mmol/l i vissa landsting) bör man diskutera med sin läkare ytterligare åtgärder. Det finns olika alternativ:

1. Höja dosen av statiner vilket ger ytterligare cirka 10 % sänkning av LDL-kolesterol. Dock ökar risken för muskelbiverkningar.

2. Lägga till en kolesterolupptagshämmare till den tidigare statinbehandlingen. Det ger en sänkning av LDL-kolesterol på cirka 25 %. Biverkningarna av kolesterolupptagshämmare är oftast milda.

Motion – motion hjälper till att öka det goda kolesterolet och att motionera regelbundet förebygger inte bara hjärt- kärlsjukdom utan förbättrar även allmänhälsan.

Perfekt knep för viktkontroll:

Nu är mitt blodsocker stabilt

“Jag har alltid haft problem med svängande blodsockernivåer och jag vet att det var orsaken till min viktökning. Sedan jag börjat med det här kromtillskottet har jag märkt en stor skillnad”, säger Helena Sobral, en 35-årig nutritionist. Nu är hennes blodsocker stabilt och hon känner sig mycket bättre.

”Två veckor efter att jag tog min första kromtablett märkte jag skillnaden. Jag upplever inte längre toppar och dalar i samband med svängande blodsocker”, säger nutritionisten Helena Sobral. Hon hörde om krom på en kongress om näring och beslutade sig för att prova. ”Det har verkligen gjort en påtaglig skillnad. Nu känner jag mig mycket bättre och jag

har lyckats gå ner i vikt bara genom att kunna låta bli godis”, säger hon.

Stor lättnad

Redan när Helena var tonåring var hon känd som gottgegris. Hon vet också att hennes vikt går upp när hon inte kan kontrollera sitt begär.

”Godis är en synd, men det är svårt att bekämpa känslan när du får ett sug efter något sött som glass, kakor och choklad. Jag brukade alltid få ett sådant sug på eftermiddagen, men nu har jag inte några problem med det”, berättar Helena.

Mycket bättre kontroll

”Det är så mycket lättare för mig att kontrollera mig själv nu. Jag känner helt enkelt inget behov av att äta sötsaker. Jag kan ha min choklad i kylskåpet hur länge som helst utan att ens tänka på det,” säger Helena. Hon har använt krom i två år nu och bär alltid preparatet med i handväskan, bara i fall att...

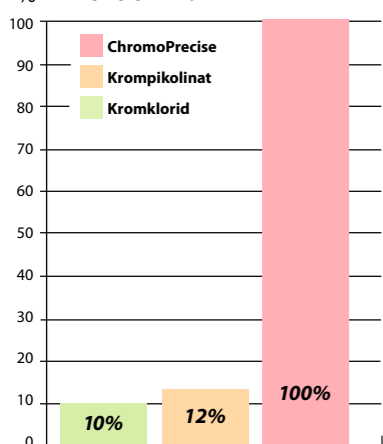
Lättare att hålla sig till en hälsosam kost

En annan sak som hon märkt är att det är mycket lättare att hålla sig till en hälsosam kost nu. ”Fet mat har aldrig varit problemet, det har alltid varit sötsakerna. Men nu när jag lyckats få bort dem ur mitt liv tycker jag det är mycket lättare att äta en normal, sund och balanserad kost”, berättar Helena.

“Jag har blivit kvitt mina extra kilon tack vare att jag kan avstå från godis”, säger Helena Sobral, en nutritionist som botat sitt sötsug med hjälp av ett kromtillskott.

Upp till 10 gånger bättre upptag

% Bio-tillgänglighet i jämfört med ChromoPrecise



Organisk ChromoPrecise-jäst har högre biotillgänglighet. Enligt EFSA* upptas den upp till 10 gånger bättre än syntetiska kromkällor som krompikolinat och kromklorid.

* The European Food Safety Association är EU:s högsta instans för livsmedels säkerhet



Nyckeln till stabilt blodsocker – och en hälsosam kroppsvikt

Stabilt blodsocker bidrar till en god hälsa. Det styr också din aptit och hjälper dig att avstå från att småäta vilket annars gör att du går upp i vikt. Om du tar Bio-Chrom märker du att det är lättare att bibehålla normala blodsockernivåer. Den unika kromjätten (ChromoPrecise) är EU:s enda organiska kromjäst för blodsockerbalans.

DEN ENDA ORGANISKA KROMJÄSTEN MED EU-GODKÄNNANDE: BIDRAR TILL NORMALA BLODSOCKERNIVÅER

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

Emotionell kidnappning

Du går ner i källaren för att lägga ner de där julstjärnorna som gjort sitt för ett tag och där på väggen anar du en svart skugga. Dina ögon riktas mot den svarta saken och likt en kame-ralins zoomar du in på kroppen och de sex benen som rör sig subtielt men ändå märkbart.

Du stannar och ditt fokus klistrar sig mot spindeln som inte är en liten nätspinnare utan mer en mänsklig varelse som du möter öga mot öga. Ni står båda stilla, andas, väntar och väntar på vem som ska ta första steget. Du blir paralyserad, får tunnelseende och varje hjärtslag känns påtagligt i halsen. Du är rädd, skräckslagen, orörlig. Vill fly men kan inte släppa blicken och inte heller ta dig ur din situation. Du är tankemässigt och emotionellt kidnappad.

På samma klistrande vis kan ditt fokus snärjas och låsas fast vid känningar i din kropp som du uppfattar som hotfulla. En knöl, ett dubbelt hjärtslag eller molande värk som inte vill släppa. Du känner efter, googlar, tar fram fakta för att försöka övertyga dig om motsatsen. Motsatsen till skräckscenariot som ligger och lurar trots att logiken stretar emot. Neuropsykologin ger oss några svar på kampen mellan förnuft och känsla.

Hur vi logiska människor hamnar i denna brottningsmatch mellan rädsla och logiskt resonerande. Förklaringsmodeller leder oss till det primitiva botten up-systemet i subkortikala delar av hjärnan. Det som jobbar konstant med att analysera vår omvärld, som är präglad till att ge oss varningar, se potentiella hot, föda och sexuella partners.

Det som gör att vi i en stor folksamling av gemytliga ansikten zoomar in på det där strama ansiktet med v-formade ögonbryn och klistras fast ju mer emotionellt triggade vi blir. Som en hjälpare i situationen kommer mentala system nummer två, top-down. Det som logiskt resonerar och lugnar, som likt en vän tar oss i handen och guidar oss igenom en snårig terräng, talar oss till rätta med hjälpande röst: ”Såja, det är ingen fara, nu ska vi bara gå rakt fram här så blir det bra”.

I boken Focus av vetenskapsjournalisten Daniel Goleman beskrivs våra tre olika fokus och den framstående Harvard-professor Daniel Siegel förklarar att vi på samma vis som att vi kan ha välutvecklade biceps men svag bröst-

rygg kan ha olika styrkor på våra mentala system. Hur vi kan träna upp vårt top-down-system, våra exekutiva funktioner och få större självkontroll. Konsten är att välja rätt fokus för rätt stund. Att likt en kamera välja när vi ska gå in i oss själva, tänka på en annan individ eller ha vidvinkelperspektiv.

En indisk sägen lyder: ”När en ficktjuv möter ett helgon, är det enda han ser hans fickor”.

Vad dras dina ögon till? Är det vilka kläder människor har? Hur deras kroppsbyggnad är, hur empatisk blick de har? Eller är det kanske tekniska konstruktioner din blick dras till när du kommer in i ett rum? Ofta är vi inte ens medvetna om vad som fångar vårt fokus men genom att tänka på vad vi tänker kan vi ha en spännande upptäcktsfärd framför oss. Vad har dina tankar vandrat till under tiden du har läst denna text? Kanske sitter du i ett väntrum och undrar när det är din tur? Kanske tycker du att detta var en mycket trist krönika eller tvärtom intressant? Eller är du liksom jag i denna stund sugen på en nybrygd, uppiggande kopp kaffe.

Vi är som sagt programmerade till att tänka, analysera och dra slutsatser. Sanningar blandas med onödigt lidande. Ett första steg i den mentala träningen: ”Tro inte på allt du tänker”.

Text: GABRIELLA SVANBERG



Gabriella Svanberg

Legitimerad psykolog
Arbetar med KBT (kognitiv beteendeterapi) inom företagshälsovård och med Neuropsykiatriska utredningar inom LVM (missbruksvård).

Vad har dina tankar vandrat till?

Fler krönikor finns på www.doktorn.com/bättre-liv

Kom igång!

Och håll igång med **träningen**



Text: **MARIA ZETTERLUND GUSTAFSSON**, distriktsläkare Sigtuna läkarhus samt konsult och föreläsare inom hälsa och livsstil på Medicin och Mirakel AB.

Den viktigaste och finaste biten i allt detta är att inse att du har möjligheten att påverka hur ditt liv blir. Hur mycket energi och glädje du ska känna, hur frisk du ska vara, hur länge du kan bo kvar hemma när du är gammal, hur snygg du ska se ut i dina kläder för att du kan bära upp dem bättre. Ursäkra är många, men om viljan finns där på djupet av ditt hjärta, så kommer det att finnas en väg. Här nedan kommer några bra tips för att stötta dig på vägen. Så hur gör man för att komma igång med träning regelbundet och inte bara tre veckor i januari?

1. PLANERA

För en dagbok under en vanlig vecka, så noggrant du bara kan. Hur mycket rör du dig och när, hur många timmar sitter du still under en dag? Ofta skrämmande många timmar när man börjar räkna. Vad gör du av tiden? Fundera över din vecka och titta vad du är beredd att förändra. Gör en tidsbestämd plan, där du talar om för dig själv exakt när du ska börja

De flesta av oss skulle nog ranka att ha en god hälsa som ett av de viktigaste målen i livet. Och de som inte vill skriva under på detta, kanske ändå skulle säga att de vill ha en bra livskvalitet. Det är svårt att göra hälsosamma och medvetna val i vardagen där livet går i högt alternativt lågt tempo utan någon energi till att ta tag i situationer.

och hur länge du ska hålla på, samt när det är dags för utvärdering. Som alla planer behöver du ha en tydlig bild av vad du ska göra och lägga ribban på en lagom nivå. Det är viktigt för att kunna följa upp hur det gått och för att risken för misslyckanden inte ska bli överhängande. Om planen vid första utvärdering är hyfsat lagom, kan du säkert fortsätta med den månaden efter med en mindre justering, därför att den inte var för tuff att hålla sig till. Är planen är hållbar, kan den på lite sikt införlivas i ditt vanliga liv och bli mer av en livsstil än ett korttidsprojekt. Det tar 21 dagar för kroppen att etablera en ny vana och nästan dubbelt så lång tid för huvudet att hänga med på detta.

2. BE OM DET DU VILL HA

Be om stöd från din omgivning och förklara på vilket sätt du behöver hjälp. Kan något syskon hjälpa till och hämta på dagis, så du hinner ta en promenad eller jogga. Har du någon god vän som vågat sig iväg till träningslokalen och provat, fråga om du får följa med. Finns det

något du höll på med när du var yngre som du tyckte var kul, till exempel basket, tennis eller längdskidåkning? Kan du få ta en halvtimmes extra lunch två dagar i veckan, mot att du använder den till styrketräning i jobbets träningslokal? Det finns många studier som visar hur bra träning är för produktivitet och att det är lönsamt för arbetsgivare att satsa på friskvård. Fundera över på vilket sätt du bäst känner stöd. Behöver du uppmuntrande ord och att någon annan ser dina framsteg? Be om det! Leta efter vänner som är intresserade av att komma igång själva och halva jobbet är gjort. Då kommer vi in på nästa punkt:

3. HITTA FÖREBILDER

Finns det någon som regelbundet går till gymmet som du kan få följa med, någon som lyckats vända ett ohälsosamt liv till att nu ta hand om sig på ett bra sätt. Man blir som man umgås så se till att omge dig med människor som lever så som du skulle vilja själv. Läs allt du kan om det du ska göra, för kunskap ger makt, och framförallt ger kunskap i hur träningen ska gå till känslan av att det är roligare att göra det. Leta förebilder inte bara i din närmiljö, utan också på TV eller i böcker. Läs och lär, hur gjorde de? Din allra främsta förebild är du själv. Vad har du åstadkommit i livet som du känner dig stolt över? När har du tvingats vara stark och arbeta på trots att det varit kämpigt? När har du genomfört något som du innan inte trodde var möjligt?

Fundera över de personliga egenskaper som du använt dig av i dessa sammanhang och se hur dessa egenskaper hjälpte dig och fick dig att genomföra det som var kämpigt.

4. PRATA HÖGT

Säg högt till dig själv, jag är stark när det verkligen gäller, tuffare än somliga tror, modig när det behövs, hänger i när andra skulle ha gett upp. Ge dig själv beröm när du gjort något bra, det ger samma belöningskick i dopaminsyste-

met som om någon utomstående skulle ha sagt det till dig.

5. SJÄLVFÖRTROENDE

Vi har ofta uppfattningar om oss själva som är mer eller mindre sanna. Det är viktigt att kartlägga våra självbilder för att se om de är till hjälp eller i vägen för oss. Många är vi som provat alldeles för många gånger, planerat lite halvslarvigt, men siktat alldeles för högt och orimligt, tränat så vi nästan gått sönder mentalt eller bokstavligen skadat oss eller blivit förkylda (vanligt om man kör igång för tufft) i några veckor.

Vi har inte tagit hänsyn till vår omgivning och oftast inte tagit dem till hjälp heller. Inom kort kommer vardagen alltid ikapp, vi har inte gjort grundjobbet med planeringen och vill ha alltför snabba resultat och så krymper antalet träningspass drastiskt under några veckor.

När jag pratar om rökstopp med mina patienter brukar jag uppmuntra dem genom att berätta att den som till slut lyckas lägga av helt med cigaretter har i genomsnitt försökt sluta sju gånger innan de klarar det. Så att ha misslyckats ett par gånger innebär bara att man kommit närmare att lyckas. Men att våga analysera sina tidigare misstag är oerhört viktigt. Livet händer trots att du planerar en förändring. Du behöver både alternativa tröst och belöningsalternativ. Att ha huvudansvaret i sitt eget liv är otäck och krävande.

Lägg ned ordentligt med tid på att fundera hur du skulle vilja ha det egentligen, inte bara hur det råkar bli. Kartlägg ditt liv idag och se över vad du måste ändra på för att kunna nå dina mål. Planerar in små, men tydliga mål längs vägen, utvärdera dem kontinuerligt och anpassa dem så att de fungerar i just ditt liv. Att ta hand om sig själv på bästa sätt ger på djupet en tillfredsställelse, en skön känsla av självkontroll och ett inre lugn.

Säg högt till dig själv "jag är stark när det verkligen gäller".



Foto: SHUTTERSTOCK

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss. Senaste broschyrerna i våra broschyrställ, bästa tipsen på webben, berättar mer om undersökningar som har genomförts och utvecklingen för den växande tjänsten väntrum-TV.

SENASTE BROSCHYRERNA!

I våra broschyrställ som du hittar på vårdmottagningar runt om i landet hittar du relevanta broschyrer på olika teman. Saknar du broschyrställ på din mottagning? Kontakta oss på info@doktorn.com Broschyrstället är gratis för mottagningarna! Senaste broschyrerna som tillkommit är:

- Näsblod • Alzheimers sjukdom • Artros
- Osteoporos • Förmaksflimmer



500 000

unika beökare i månaden

DOKTORN.COM SLÅR REKORD!

Du läste rätt, vår sajt www.doktorn.com är omåttligt populär och vi har nu slagit besöksrekord med 1 miljon sidvisningar och 500 000 unika besökare i månaden. Tack alla som besöker www.doktorn.com – det naturliga valet på nätet när du söker kunskap inom medicin, hälsa och välbefinnande. Doktorn.com är mobilanpassad och du kan utan problem besöka oss via din smartphone eller surfplatta!

HÄLSOPANELEN.SE genomför lyckad kampanj med PROIBS!

85%
av 169 deltagare rekommenderar

Hela 85 procent rekommenderade PROIBS, ett livsmedel för kostbehandling av IBS och orolig mage, när Hälsopanelen.se genomförde sin senaste undersökning. Totalt deltog 169 personer som under fyra veckor fick testa produkten gratis. Vill du delta i kommande undersökningar anmäl dig på Halsopanelen.se



Pratar du norska, finska eller danska?

Välkommen till **Doktorn.com**

Vi vill passa på att igen nämna att våra sajter på norska, finska och danska nu är igång. Där hittar du relevanta och läsvärda artiklar inom medicin, hälsa och välbefinnande. Artiklarna kommer att fyllas på allt

eftersom och redan idag finns en mängd artiklar inom ett stort antal terapiområden.

Saknar du någon artikel på respektive språk kontakta oss gärna på

info@doktorn.com och berätta mer – vi utökar ständigt våra nordiska sajter. Du hittar sajterna på:

- www.idoktoren.no (Norge)
- www.isundhed.dk (Danmark)
- www.nettiterveys.fi (Finland)

STÖRST I SVERIGE PÅ VÄNTRUMS-TV!

Goda nyheter! Vårt dotterbolag Nordisk Väntrum-TV (NVTV) har nu ramavtal med såväl landsting som privata vårdgivare såsom Praktikertjänst, Catio, Legevisiten och nu senast Aleris vilka fått över 100 nya skärmar installerade. Det innebär att NVTV nu ansvarar för driften av 1 500 skärmar i väntrum och behandlingsrum på vård- och tandläkarmottagningar över hela Sverige.

NVTV är därmed den absolut största och enda helt vårdnischade leverantören av väntrum-TV. Varje månad nås 2,9 miljoner kontakter av budskapen i kanalen. Väntrum-TV är ett effektivt sätt för mottagningen att via TV-skärmar nå ut med aktuell information och presentera sina tjänster samtidigt som ni som patienter blir underhållna med inslag såsom specialproducerade nyheter, sport och väder



från TV4. Som patient upplevs väntrum-TV som en vanlig tv-kanal med skillnaden att det är för väntrummet mer relevanta inslag som varvas med information som din vårdgivare tycker är viktig för dig. Nu under Q1 visas t.ex. informationsfilmer om hur man kan bli rökfri. Senare under året visas informationsfilmer om allergi, hud & sol, smärta, förkylning samt mage & tarm. Denna specialproducerade kanal sänds till mottagningen över Internet och innehållet kan anpassas för varje enskild skärm. Kontakta oss för mer information!

DU KAN ALLTID FRÅGA FÖRSÄKRINGSKASSAN – HOS OSS!

Har du en fråga om vad som gäller när du är sjuk och inte kan arbeta, till exempel hur du ansöker om sjukpenning, hur du ska göra om du kan arbeta lite grann eller blir sjuk när du är föräldraledig? Du kan ställa dina frågor om sjukförsäkringen anonymt på www.doktorn.com/fors-saekringskassan. Dina frågor besvaras inom 24 timmar.

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

Redaktionen: info@doktorn.com, 08-648 49 00

Nordisk Väntrum-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@nvtv.se, 08-400 263 70

Tidningen DOKTORN/Broschyrställ: Kristoffer Backmark, service@doktorn.com, 08-648 49 00

DOKTORN

Bästa hälsotipsen från läsarna!

I förra numret hade vi en tävling för prenumeranterna där man fick skicka in sitt bästa hälsotips och vinna boken "Hälsokick!: Smoothies, juicer och snacks att må bra av". Vinnaren blev Marianne som delade med sig av sitt alldeles egna recept.

Mariannes hälsosmoothie

Jag blandar naturell yoghurt, två nävar grönkål, riven ingefära, kanel, kardemumma och gurkmeja. Detta toppar jag med pumpafrön och solrosfrön. En bra start på dagen!
Marianne, Nyköping



Grattis, Marianne!

DU VANN EN BOK

Bonustips (som tyvärr inte vann den här gången):

- Jag tar alltid ett glas granatäppeljuice innan jag startar dagen. Det tillför vitaminer och antioxidanter. Piggar upp!

Mats

- Jag jobbar natt och tar ett varmt fotbad innan jag lägger mig på morgonen.

Sabina, Uppsala

Prenumerera på Doktorn+ du med och var med i fler spännande tävlingar, få bonuskorsord och exklusivt material. Prenumerationstalong finns längre bak i den här tidningen!

VÅRD NÄR DEN ÄR SOM BÄST

Vård är väl som bäst när man får experthjälp att klara av sina besvär själv. Min historia sträcker sig ca 10 år tillbaka. Det var bestämt att jag skulle vara med på en löpträningsresa till Portugal men efter ett pass uppe i bergen försämrades en tidigare knäskada och jag hade fruktansvärt ont. Som tur fanns en läkare från Göteborg, som forskade om knän, med på resan. Han rekommenderade mig att springa i trappor för att bota min skada. Jag startade försiktigt upp och ner i trappan hemma och det gjorde ont i början men snart kändes inte skadan av alls. Jag kunde till och med ringa och avboka en planerad operation och har inte känt av någon smärta sen dess. Otroligt eftersom det gjorde så ont vid hemresan från Portugal. Inom mig har jag sänt många tacksamma tankar till den som gav mig det goda rådet. Förebyggande träning är ju alltid bäst, eller hur?

Folke, Korsberga

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Har du en solskenshistoria på temat vård och omsorg?

Nu söker vi din berättelse – så gör som Folke, skicka in din historia till info@doktorn.com eller via vanlig post till Tidningen Doktorn, Isafjordsgatan 30C, PL400, 164 40 KISTA Publicerade berättelser får trisslotter som tack!



Ros!

Det är alltid härligt med positiv feedback och det här brevet kom till oss från Göran i Göteborg:

Vid ett besök på vårdcentralen nyligen tog jag med ett exemplar av tidningen Doktorn hem. Jag blev överraskad när jag sedan läste den. Den innehöll mängder av större och mindre notiser, matnyttiga annonser men framförallt intressanta och lärorika artiklar om sömnen, diabetes, blodtrycket, mag- och tarmbesvär, ryggbesvär, nyttiga livsmedel m.m. Jag fick lära mig allt om probiotika som jag förut inte visste något om. Det var en ovanligt lärorik tidning och dessutom gratis. De när verkligen att rekommendera.

Hälsningar, Göran

NÄSBLOD OFTA?

Använd blodstillande vadd!



Woman in Red 2015 -med kvinnohjärtat i fokus!



Vår årliga kampanj drar igång i mars med galaprogram om och för kvinnohjärtat. Woman in Red events hittar du i 17 städer Sverige runt.

Se: www.1.6miljonerklubben.com för mer information.

Stöd kampanjen – köp vår fina röda sko som pin! Finns bl.a hos Hemköp, Willys och i vår webshop: www.1.6miljonerklubben.com Tel. 08-20 51 59

Mer forskning behövs - ditt bidrag gör skillnad.

-för hjärtats skull!



DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Tre gåvor

Prenumerationsgåvor

Pikasol forte Pikasol

Forte Original är ett kosttillskott med högkoncentrerade Omega-3 fettsyror, främst EPA och DHA eftersom dessa har positiva hälsoeffekter. EPA och DHA bidrar till hjärtats normala funktion. DHA bidrar till att bibehålla normal hjärnfunktion.

D-pearls

Få ditt "solskensvitamin" – även när det är mulet

Probi Frisk

Probi Frisk®, med bakteriestammarna Lactobacillus paracasei 8700:2 och Lactobacillus plantarum HEAL9. Varje tuggetablett innehåller en miljard bakterier (10⁹), samt folsyra, vitamin D och vitamin B12 som bidrar till att immunsystemet fungerar normalt. Med andra ord – en hjälp att hålla dig frisk.



Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant.

Gör så här!

Fyll i talongen här och posta idag, portot är betalt. Gå gärna in och beställ via webbadressen doktorn.prenservice.se och internetkod 152-152129 eller på telefon 0770- 45 71 28.

4 nr av Doktor+ och tre gåvor, endast 199:-

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Jag vill ta del av erbjudanden och information från Doktor+. Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Tidningen Doktor+ utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I MAJ

Tema
hud & hår

Doktor+ tipsar!
**Sommar-
apotek**

**Så undviker
du fästingar**

**Är du socker-
beroende?**
Gör test i DOKTORN+

*Kropp
& Själ*

Checklista för välmående

Möt internet-
favoriten
Yoga girl

VAR MED OCH TESTA

HÄLSOPANELEN.se
EN DEL AV DOKTORN.COM

PRODUKTER GRATIS

SÅHÄR GÖR DU



Anmäl dig på www.halsopanelen.se
Urval sker löpande, du får besked
via e-post.



Produkten skickas hem gratis. Du får
kontinuerligt erbjudanden om att testa
nya produkter utan kostnad.



Du testar produkten under en angiven
tid och kan därefter behålla eventuella
produkter som är kvar.



Sätt betyg då din åsikt blir en
del av någon annans upplevelse.



Klicka gilla på
Facebook
Miss aldrig
ett erbjudande

www.facebook.com/halsopanelen.se

Produkterna på bilderna i denna annons har ingått i och kommer att ingå i
Hälsopanelen.se För att se aktuella produkter besök www.halsopanelen.se

