

DOKTORN

Leva med depression
– så blir det bättre!

Depressionsbehandling
genom tiderna

Krönika:

Därför ska du rensa!

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

**ÅLDERSTECKEN
KAN VARA EN
ALLVARLIG
SJKDOM**

**ALLT OM
GLUTEN-
& LAKTOS-
INTOLERANS**

TA MED
TIDNINGEN
GRATIS!

Räkna
ut ditt
BMI



Glaukom
hos **hunden**

GABRIEL FORSS:

Körsång är bra
för hälsan!

Attjo!

Pollenallergi hos barn

**Smärta
& värk**
– när det gör ont!

LÄCKRA RECEPT: ROTEN TILL ALLT GOTT!

Läs mer på
doktorn.com

Koll på kolesterol?

Kolesterol är ett livsnödvändigt ämne i kroppen, men för mycket av fel sorts kolesterol kan ge upphov till sjukdomar.

Visste du att:

- Det onda LDL-kolesterol orsakar plack i kärlväggarna.
- Det goda HDL-kolesterol kan transportera bort det onda kolesterolet.
- En frisk person ska ha LDL-kolesterolnivå under 3,0 mmol/l.
- En person med riskfaktorer ska ha en LDL-kolesterolnivå under 1,8-2,5 mmol/l. Ju fler riskfaktorer desto viktigare att ha lågt LDL-kolesterol. Riskfaktorerna är:
 - Typ 1- eller 2-diabetes
 - Njursjukdom
 - Högt blodtryck
 - Tidigare hjärt- och kärlsjukdom
 - Övervikt och rökning
 - Nära släkting som haft hjärt- och kärlsjukdom, före 55 år för män och före 65 år för kvinnor.
- Rökstopp, motion och nyttig kost hjälper till att sänka LDL-kolesterol och höja HDL-kolesterol.
- Om inte LDL-kolesterol sänks tillräckligt mycket används läkemedel, så kallade statiner, som minskar produktionen av LDL-kolesterol i levern.
- Räcker inte statiner kan man lägga till kolesterolupptags-hämmare, det vill säga läkemedel som minskar upptag av kolesterol från tarmen.

Vet du ditt LDL-kolesterolvärde? Tillhör du en riskgrupp? Prata med din läkare för råd.



När hälsa kommer först

De senaste 20 åren har forskningen gjort stora framsteg kring förståelsen av kroppens komplicerade system och processer. Välbevarade hemligheter i växtriket har visat sig kunna påverka många av dessa. Som ett resultat av denna forskning finns nu Reserol - en svensk innovation designad att maximera upptaget av den bioaktiva substansen resveratrol.

 facebook.com/reserol  @reserol_beauty

reserol.se

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

Add Health Media AB

Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista

Tidningen DOKTORN utkommer

4 gånger per år

Ansvarig utgivare

Johan Bloom

08-648 49 00

johan.bloom@addhealthmedia.com

Chefredaktör

Anders Åker

08-648 49 00, 0703-648 422

anders.aker@addhealthmedia.com

Annonsbokning

Chatarina Bergman 0725-46 52 50

chatarina.bergman@addhealthmedia.com

Rikard Ekberg 0709-21 61 23

rikard.ekberg@addhealthmedia.com

Brodde Wetter 0707-99 78 72

brodde.wetter@addhealthmedia.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

Omslagsfoto: Joakim Palm Karlsson

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

ledaren

Att sluta ställa massa krav på sig själv är befriande.

Skönt att slippa kravmärkning!

Du håller nu ett nytt färskt nummer av DOKTORN i handen. Inför varje nummer jobbar vi hårt med att skapa en tidning som inte bara är trevlig utan även informativ och intressant att läsa. Jag har försökt att tänka på det som inspiration istället för krav.

För visst ställer vi många krav på oss själva, vi är kravmärkta. Ibland till och med hindrar dessa krav dig och mig från att utveckla oss själva. Så jag försöker ta bort kravmärkningen på mig själv och istället känna mig motiverad och inspirerad att utvecklas. Bekräfta det jag har gjort och sedan gå vidare till nya, givande, utmaningar. Nej, det är inte alltid lätt att komma ifrån omgivningens krav men om vi låter kravbördan vi ger oss själva är jag övertygad om att det gör tillvaron mycket härligare. Du duger, det är jag hundra procent säker på, så tro på det du med!

Så, istället för krav motiverade jag och mina medarbetare oss positivt för att leverera ännu ett välfyllt nummer av tidningen till dig. I det här numret möter du sångfågeln och körledaren Gabriel Forss i en skön intervju, du kan läsa mer om smärta och värk, att det börjar bli dags att behandla pollenallergi hos barn (och vuxna), om Ulla vars ålderstecken var en allvarlig sjukdom och om Rebecca som lever med olika psykiska diagnoser. Som alltid varvas detta med matrecept, träning, inspiration för kropp och själ och i det här numret några sudokun som låter hjärnan träna lite extra.

Jag önskar dig en härlig läsning!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker@addhealthmedia.com



Ballongmage? Uppblåst och gasig?

Lactiplus får din mage i balans igen.

En orsak till ballongmage är att matsmältnings-
enzymerna inte fungerar som de borde göra.

Maten bryts helt enkelt inte ned som den ska.
Då kan LactiPlus göra stor skillnad.

LactiPlus innehåller fem miljarder levande mjölksyrabak-
terier. Dessa är kombinerade med ett tillskott av kalci-
um, som bidrar till matsmältningsenzymernas norma-
la funktion.

Vetenskapligt granskad

European Food Safety Authority (EFSA) ligger
bakom den vetenskapliga sammanställningen
som visar att kalcium har förmågan att stimulera
matsmältningsenzymerna så att de får viktig hjälp
för att fungera. Detta kan göra att många slipper
besvär med ballongmage.

Gynnsamt för både mage och tarm

Tack vare LactiPlus sammansättning, får matsmält-
ningsarbetet hjälp med den viktiga nedbrytningen i
magsäcken, och processen fort-
sätter hela vägen ner i tunntarmen.
Både mage och tarm kan fungera
bättre, vilket är gynnsamt för dig
som vill undvika ballongmage.



LactiPlus
Två kapslar om dagen
räcker för magens
välbefinnande.

NYHET!
LactiPlus Forte
Extra stark,
15 miljarder bakterier
i en enda kapsel!

apoteket APOTEK ICA APOTEK LloydsApotek apoteksgruppen life HÄLSKRAFT

Marknadsförs av Baltex AB. Konsumentkontakt: 08-640 05 95. www.lactiplus.se

Rekommenderad dagsdos bör inte överskridas. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil.
Faktakällor: 1177 Vårdguiden, Wikipedia, Richard Colco, Geoffrey Sunshine, Eli Benjamini (2003), Immunology: a short course. New York: Wiley-Liss. ISBN 0-471-22689-0.



10



18-19



20-23



37-41



46-49



52-54



64-65

innehåll

Hitta rätt i tidningen!

- 8-13 Nyheter
- 15 Ny teknik
- 16-17 Barnens hälsa
- 18-19 Pollenallergi hos barn
- 20-23 Smärta och värk
– vilken typ av smärta har du?
- 24-35 Fråga Doktorn
- 37-41 Djurens hälsa
- 40-41 Glaukom hos hund
- 42-45 Gluten- och laktosintolerans
- 46-49 **Gabriel Forss:**
Därför är körsång
bra för din hälsa
- 52-53 Träningstips – träna dig smärtfri!
- 52-54 **Köket:** Roten till allt gott
- 56-57 Allt om BMI
- 58-59 Ålderstecknen var
en allvarlig sjukdom
- 60-63 Depressionsbehandling
genom tiderna
- 64-65 **Kropp & själ:** Vårstäda
utomhus och inombords
- 66 **Krönika:**
Om nödvändigheten att rensa
- 67 Att leva med depression
- 68-69 **Företagsnytt:** Detta
händer hos DOKTORN.com
- 70-71 Läsarnas sida
- 72-73 Korsord



Attendo bygger livsstilsboende för äldre

Attendos nya äldreboende i Kävlinge kommer att fokusera på välbefinnande och träning med bland annat spa som inriktning. Malin Fredgardh Huber är regionchef i Kävlinge kommun och hon säger i en kommentar att det i en tid då vi lever allt längre är viktigt med välmående, välbefinnande och vardagsmotion. Därför tror man också inom kommunen att inriktningen mot sport och spa kommer att bli

ett uppskattat tillskott. Livsstilsboendets inriktning på sport och spa innebär flera aktiviteter med fokus på välbefinnande och träning. Gymmet kommer att möjliggöra träning, både individuellt och i grupp. Spadelen kommer att erbjuda möjlighet till avkoppling i form av exempelvis varma bad, massage och kroppsvårdsbehandlingar. Totalt kommer det att byggas 72 lägenheter och inflyttning planeras till våren 2018.



E-cigarett påverkar lungorna

Forskning som genomförts på Danderyds sjukhus visar att e-cigarett kan påverka blodkärlen. Resultaten är signifikanta, säger forskaren Lukasz Antoniewicz, läkare på medicinkliniken, Danderyds sjukhus.

I studien som genomförts på Danderyds Sjukhus i samarbete med Karolinska Institutet (KIDS) testades effekter av 10 puffar från en e-cigarett på unga friska försökspersoner. Forskarna observerade att e-cigarett inhalation har en omedelbar effekt på endoteliala progenitorceller (EPC) där antalet sådana stiger. EPC är en typ av celler som reparerar kärlskador. Man tolkar resultaten som en akut effekt på kärlen där man absolut inte kan utesluta en kärlskada. Tidigare studier har visat att inhalation av en e-cigarett ger ökad luftvägsobstruktion, partikelkoncentration i lungorna och verkar även öka blodtryck och puls samt kärlstyvhet. I studier där man utsätter olika celler för e-cigarettångor har man observerat ökad celledöd. Och möss som utsätts för ånga har ökad inflammation och får trånga luftvägar. Något händer i kärlen hos de som använder e-cigarett, och det måste undersökas noggrannare i framtida studier men Lukasz Antoniewicz påpekar att man fortfarande bör komma ihåg att vanliga cigaretter är farligare än e-cigarett.



PATIENTDELAKTIGHET FÖRBÄTTAR UPPLEVELSEN AV STRÅLBEHANDLING

I Sverige erbjuds ungefär hälften av alla cancerpatienter strålbehandling. Men det är inte bara de biverkningar som behandlingen ger som påverkar patienternas upplevelse utan också i hög grad miljön och möjligheten att vara delaktig i behandlingens genomförande. Detta enligt en avhandling vid Umeå universitet som har studerat 825 patienters upplevelser av strålbehandling vid sju olika sjukhus. Man såg att många patienter önskar att de kunde vara med och påverka sina dagliga behandlingstider för att kunna leva sitt liv så normalt som möjligt under de veckor som behandlingen pågår. Kristina Olausson, som är doktorand vid Institutionen för strålningsvetenskaper, säger i en kommentar att sjukvården behöver hitta nya lösningar för att ge cancerpatienter större möjlighet att vara med och påverka sin strålbehandling. I Kristina Olaussons studier framkom flera förbättringsförslag från patienterna för att öka delaktigheten och förbättra patientupplevelsen. Ett exempel är att ge patienten möjlighet att själv boka in sin behandlingstid. Att som patient erhålla individanpassad information visade sig också vara viktigt för att kunna förstå vad som händer under strålbehandlingen.

Personligt bemötande minskar behovet av medicin till demenssjuka

Vårdbolaget TioHundra AB arbetar med kvalitetsregister och personliga bemötandeplaner för att minska medicineringen vid demens. En ny uppföljning visar att åtta av tio boende klarar sig med mindre läkemedel än tidigare. Sedan 2011 använder sig TioHundras vård- och omsorgsboenden av BPSD-registret, som syftar till att kvalitetssäkra vården av personer med

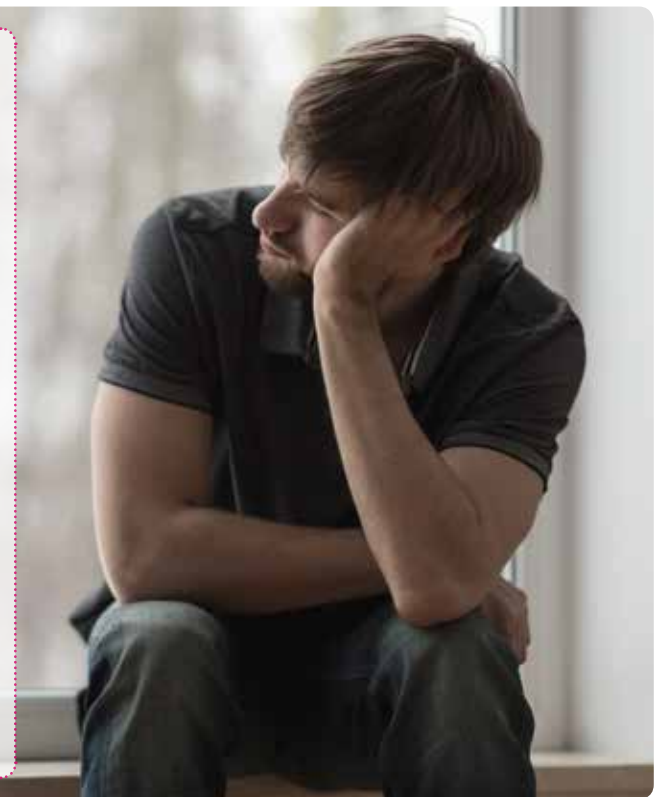
demenssjukdom. En viktig del i arbetet har varit individuella bemötandeplaner, där man bland annat satsar på aktiviteter och andra omvårdnadsinsatser samt kontinuerlig uppföljning för att minska behovet av sömnmedel och lugnande läkemedel. TioHundras boenden har i dag egna BPSD-team med sjuksköterska, enhetschef, vårdbiträde och undersköterska på samtliga vård- och omsorgsboenden.

Det senaste positiva exemplet på att arbetet med bemötandeplaner fungerar väl kommer från demensboendet August Jansgården i Hallstavik, där man har gjort en uppföljning på tio boende. Åtta av dem klarar sig i dag med mindre läkemedel jämfört med när deras första plan gjordes.

FAKTA Vad är BPSD? BPSD står för beteendemässiga och psykiska symptom vid demens.

MAGNETSTIMULERING NY BEHANDLING VID DEPRESSION

Fler patienter med medelsvår depression ska kunna erbjudas behandling med magnetströmmar, så kallad repetitiv transkraniell magnetstimulering, rTMS. Det framgår av Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer. Tidigare har behandlingen endast varit rekommenderad inom ramen för forskningsprojekt. Transkraniell magnetstimulering (rTMS) innebär att en elektromagnet sätts mot huvudet. Magneten producerar ett snabbt varierande magnetfält som framkallar ett svagt elektriskt fält i hjärnbarken. Detta leder till att den elektriska aktiviteten antingen kan ökas eller minskas i de nervceller i hjärnan som tar emot och överför nervimpulser. Behandlingen ska inte förväxlas med elbehandling, ECT, som fortfarande är den ojämförligt mest effektiva behandlingen mot svåra depressioner. Det pågår just nu en klinisk prövning av en nyligen utvecklad form av rTMS, som möjligen är mer effektiv och innebär klart kortare behandlingstid. I denna studie behandlas även patienter med schizofreni.



Läkemedelsverket söker dialog – engagerar patienter och konsumenter!

Läkemedelsverket inrättar ett Patient- och konsumentråd som genomför sitt första rådsmöte den 22 mars 2017. Syftet med rådet är att stärka och utveckla former för samverkan med patienter och konsumenter. Läkemedelsverket vill föra en dialog med patienter och konsumenter i angelägna och aktuella frågor. Samverkan ska vara till nytta för både Läkemedelsverket och rådsrepresentanterna och deras respektive organisationer

och nätverk. Visionen är att med utgångspunkt från Läkemedelsverkets mål och patienters och konsumenters behov vara en ledande kraft i samverkan för bättre hälsa. Myndigheter och landsting efterfrågar i allt högre grad patient- och funktionshinderrörelsens erfarenheter och kunskaper, även om det ännu i många fall saknas tydliga strategier och rutiner för samverkan. Inbjudan till att delta i rådet kommer att distribueras till olika patient- och konsu-

mentorganisationer. Totalt kommer 16 representanter att utses, varav 8 bjuds in direkt och 8 tillfrågas via en öppen inbjudan. Som rådsrepresentant (patient/konsument) utses man på en tidsbegränsad mandatperiod av 2 år. Initialt planeras två rådsmöten per år, arbetet ska sedan utvärderas efter två år och erfarenheterna kommer då ligga till grund för en utformning av Läkemedelsverkets fortsatta samverkan med patienter och konsumenter.

Foto: SHUTTERSTOCK



Foto: SHUTTERSTOCK

Satsar på forskning om **hjärnskakningar**

Centrum för idrottsforskning (CIF) har beslutat ge medel till fyra forskningsprojekt som ska öka kunskapen om hjärnskakningar, ett stort problem i många kontaktsporter.

CIF stödjer bland annat en unik tvärvetenskaplig studie med forskare från fyra svenska lärosäten, som ska analysera data från videoanalys, biomarkörer och försäkringsdata. Forskarna ska till exempel kartlägga när och hur hjärnskakningar uppstår i svenska ishockeyligan (SHL), och beskriva vilka fall som leder till kortvariga symtom och vilka som ger bestående hjärnskador.



Svettlön erbjuds

En hälsosatsning där personalen erbjuds extra lön för varje svettigt pass som är längre än 30 minuter, det är verklighet för Kompetenslagets anställda. Kompetenslaget startade 2010 och har i dag kontor i Piteå och i Umeå. De har 20 fast anställda och samarbetar med ett 50-tal konsulter som håller i olika typer av kurser. De anställdas bonuslön kommer att uppgå till max 6000 kronor per år och i en sluten Facebookgrupp publicerar de anställda sina pass och peppar varandra. Pengarna kan varje person användas till vad som helst.

DELAKTIGHET KAN MINSKA ORO OCH OSÄKERHET I PARRELATIONER MED FÖRMAKSFLIMMER

I dag lider omkring 300 000 personer i Sverige av förmaksflimmer. I en doktorsavhandling föreslås att partnern får ökad delaktighet i vårdaktiviteterna.

Tomas Dalteg som står bakom avhandlingen menar att man kan säga att förmaksflimmer är ett folkhälsoproblem, särskilt som sjukdomen också påverkar anhöriga i stor utsträckning. Avhandlingen omfattar intervjustudier och en enkätstudie med sammanlagt ett hundratal par där den ena av makarna har förmaksflimmer. Resultaten visar att sjukdomen har stor inverkan på relationen och vardagslivet. Kommunikationen inom paret påverkas, vilket ibland kan leda till att ökad osäkerhet och oro. Det är vanligt att man håller inne med känslor och tankar som man är rädd ska påverka partnern negativt. Eftersom sjukdomen är så diffus, och man inte riktigt vet vad som väntar från den ena dagen till den andra, så påverkas livet för båda parter. Man vågar inte planera in saker och kanske slutar med vissa fritidsaktiviteter. Reaktionerna från deltagarna har varit positiva. Tomas Dalteg konstaterar att det är många som säger att de aldrig tidigare har fått frågan om hur parrelationen fungerar eller hur partnern mår. Slutsatsen i avhandlingen är att man kanske är så fokuserad på själva behandlingen av patienten att man glömmer bort vardagslivet. Därför bör partnern till en patient med förmaksflimmer i så stor utsträckning som möjligt få vara delaktig i vårdaktiviteterna – från diagnos till behandling, utskrivningssamtal och uppföljning.

Foto: SHUTTERSTOCK

Organdonation – oavsett vad familjen önskar

För att råda bot på den stora bristen på organ har Frankrike infört en lagändring som innebär att man förutsätter att den avlidne gått med på organdonation samt fråntar anhöriga vetorätten. Enda sättet att hindra en organdonation blir därmed att det finns en registrerad vägran.

Den franska lagändringen utgår helt enkelt från att om man inte säger nej så säger man ja. Även i Sverige är bristen på donerade organ stor men i en kommentar till Dagens medicin säger Anders Milton, läkare och regeringens särskilda utredare, att det inte är aktuellt med ett liknande lagförslag i Sverige. I Sverige kommer man istället även fortsättningsvis bygga vidare på viljan att donera och underlätta för de patienter och anhöriga som vill donera.

FAKTA År 2015 dog 34 personer medan de väntade på organtransplantation.

Källa: Dagens medicin



Därför fastnar vissa låtar på hjärnan

Brittiska och tyska forskare har tittat närmare på vilka faktorer som är avgörande när det handlar om varför en viss låt sätter sig på hjärnan. Att låten ifråga spelas frekvent är en faktor men det är långt ifrån den enda. Vid en närmare analys visade det sig att den här kategorin låtar till exempel går i ett snabbare tempo än andra låtar. Själva melodin tenderar även att vara ordinär och vanlig, inte alltför sällan följer låtarna samma mönster som barnvisor, som är komponerade för att de ska vara lätta att komma ihåg. Att det finns något annorlunda, udda inslag som är minnesvärt är även det en faktor som bidrar till att vissa låtar sätter sig på hjärnan mer än andra. Forskarna bakom studien menar att man faktiskt skulle kunna förutsäga vilka låtar som fastnar, baserat på melodins innehåll. Det är något som kompositörer, låtskrivare och reklamare skulle kunna använda om de vill skapa något som är kvar i människors medvetande, menar forskarna. Studien har publicerats i tidskriften Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts.

INGEN MINSKNING AV FÖRGIFTNINGSFALL AV PARACETAMOL

Trots försäljningsstopp av värktabletterna har antalet samtal om förgiftningsfall av paracetamol inte minskat. Antalet samtal till Giftinformationscentralen har istället ökat. Under förra året tog Giftinformationscentralen emot åtta procent fler samtal om misstänkta förgiftningar. Från Läke medelsverkets sida menar man att det är svårt att avgöra om ökningen hade varit ännu högre utan försäljningsstoppet som infördes 1 november 2015. Försäljningsstoppet innebär att värktabletter med paracetamol enbart får säljas via apotek och infördes då man misstänkte att en stor del av förgiftningsfallen handlade om unga personer med självskadebeteende och att det fanns tillgång på värktabletterna i till exempel dagligvaruhandeln. Nu är frågan hur stor betydelse tillgången faktiskt har och Läke medelsverket arbetar med ett uppföljningsprojekt där en stor del data samlas in. Resultatet, som kommer att sammanställas efter sommaren, kommer att användas till att utvärdera försäljningsstoppet och undersöka vad orsakerna till ökningen kan vara. Sedan 2010 fram till i dag har antalet samtal om paracetamolförgiftning ökat med 70 procent. Framför allt rör det som om unga vuxna mellan tjugo till trettio år. Kvinnor är överrepresenterade i statistiken.





Levnadsvanor på Kloka listan

Kloka listan är en lista över rekommenderade läkemedel som nu kompletteras med råd om levnadsvanor. Det är Stockholms läns landsting som valt att inkludera rekommendationer om levnadsvanor på sin "Kloka lista". Genom att ta med levnadsvanor hoppas ansvariga att läkare snabbt ska få information om vilka förändringar

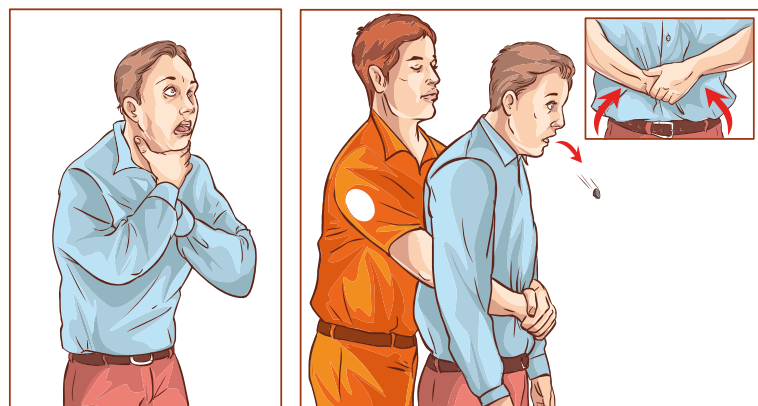
i levnadsvanor som kan påverka olika tillstånd. På så vis kan fler människor få bra och individualiserade råd om levnadsvanor och man får en helhetssyn på patientens behandling som då inte bara inkluderar läkemedel. Den nya listan kommer att finnas tillgänglig på webben i slutet av januari 2017.

MER MILJÖ-KRAV PÅ LÄKEMEDEL

Den svenska regeringen vill nu se större möjligheter att ställa miljökrav också på läkemedel. Regeringen ger därför Läkemedelsverket i uppdrag att 2017 hjälpa regeringen i arbetet med att i läkemedelslagstiftningen inom såväl EU som internationellt uppnå en ökad miljöhänsyn. Det handlar bland annat om miljötänkande vid tillverkningsprocessen. Regeringen ger även Läkemedelsverket nya återrapporteringskrav kring arbetet med en giftfri miljö och att utveckla vägledningen för miljöriskbedömning. Läkemedelsverket får även i uppdrag att tillgängliggöra miljödata. Målet är att få bättre möjligheter att ställa tydliga miljökrav vid godkännande och subvention av läkemedel.

Herpesvirusläkemedel kan bromsa utvecklingen av **Alzheimers sjukdom**

Den första kliniska studien som undersöker om behandling med läkemedel mot herpesvirus också har effekt mot grundläggande sjukdomsprocesser vid Alzheimers sjukdom har nu inletts. Det är forskare vid Umeå universitet som står bakom studien. Tidigare har forskargruppen vid Umeå universitet avslöjat att det finns ett samband mellan infektion med vanligt herpesvirus och en högre risk för Alzheimers sjukdom. Trettiosex personer med Alzheimers sjukdom kommer under fyra veckor att få behandling med Valaciclovir, ett läkemedel som verkar specifikt mot aktivt herpesvirus. Före och efter behandlingen kommer flera olika undersökningar att göras för att mäta effekten på grundläggande sjukdomsprocesser vid Alzheimers sjukdom. Dessutom kommer patienterna att undersökas med en PET-kamera som genom hjärnbildning med ett spårämne som ansamlas i celler med aktivt herpesvirus skulle kunna påvisa infektion i hjärnan hos personer med Alzheimers sjukdom.



HEIMLICHMANÖVERNS SKAPARE DÖD

Du har säkert mött begreppet, om inte i verkligheten så på film eller i litteratur. Den världsberömda Heimlichmanöver är en livräddande manöver, vars skapare Henry Heimlich nu har avlidit. Läkaren Henry Heimlich nådde den anmärkningsvärda åldern 96 år och avled på ett sjukhus i Cincinnati i sviterna av en hjärtattack. Heimlichmanöver är en kompressionsteknik som används om någon har satt något i halsen. Den har räddat livet på bland annat kända personer som Cher, Elizabeth Taylor och förre presidenten Ronald Reagan.

Foto: SHUTTERSTOCK



Utökad hjälp till spelmissbrukare

Spelmissbruk ska jämsställas med övriga missbruk i lagstiftning. Det föreslår den svenska regeringen. Man vill även se att kommunerna runt om i landet får ett tydligare ansvar att jobba mot spelmissbruk och att socialnämnderna får ett särskilt ansvar för barn i familjer med spelmissbruk. Förslaget ska nu lämnas till riksdagen och om det godkänns förväntas lagändringen träda i kraft den 1 januari 2018.

Blicken avslöjar skillnaden mellan social ångest och autism

Personer med social ångest delar många symtom med dem som har autistiska drag. Genom att mäta ögonrörelser hos en grupp ungdomar, som alla fått diagnosen social fobi, kunde man visa att autistiska drag och social ångest är kopplade till olika processer i hjärnan. Det är forskare vid Uppsala universitet, i samarbete med Karolinska institutet och barn- och ungdomspsykiatri i Stockholm, som står bakom studien där man undersökte hur en grupp tonåringar (25 personer) med diagnosen social fobi orienterade blicken mot bilder av mänskliga ögon som presenterades tillsammans med ett antal andra icke-sociala objekt. Ögonrörelserna mättes med hjälp av infrarött ljus. På så

sätt kunde forskarna fånga mycket snabba blickskiften. Trots att alla personerna hade social fobi, fanns det en stor variation i hur stark social ångest personerna hade. De varierade också i graden av autistiska symtom. Resultaten visade att personer med höga drag av autistiska symtom tog längre tid på sig för att titta mot ögonen som visades på skärmen. Det tyder på att andras ögon inte fångar uppmärksamheten lika snabbt hos personer med höga autistiska drag. Grad av social ångest var inte relaterad till hur snabbt man tittade mot ögon, utan snarare till hur

snabbt man tittade bort från ögonen efter att man hade fäst blicken på dem. Det sistnämnda tyder på att social ångest är specifikt knutet till undvikande av sådant som kan signalera ett socialt hot, som andras ögon. Johan Lundin Kleberg, doktorand vid institutionen för psykologi vid Uppsala universitet, säger i en kommentar att studien tyder på att autistiska drag och social ångest är kopplade till olika processer i hjärnan. Medan autism är relaterat till problem med att rikta uppmärksamheten snabbt mot viktiga sociala stimuli, verkar social ångest vara relaterat specifikt till socialt undvikande. Studien visar att dessa processer tar sig uttryck i barns ögonrörelser, och på en tidsskala som skulle vara mycket svår att observera med blotta ögat.

Källa: Uppsala universitet



TRÖTT PÅ DIN PSORIASIS? DET FINNS HJÄLP.

Idag finns flera olika behandlingsmetoder att välja mellan beroende på vilken form av psoriasis man har och hur utbredd sjukdomen är. Gör som Erik: fråga din doktor om läkt hud. Börja med att gå in på fragadindoktor.se, så kommer du väl förberedd.

FRÅGADINDOKTOR.SE

UNGTM
PSORIASIS

 NOVARTIS

SE1610540106



MÅNGA SKEPTISKA TILL WEBBFORMULÄR

Långt ifrån alla vill lämna ifrån sig information om sin hälsa via så kallade webbformulär. Det oavsett om formulären ska fyllas i hemma via datorn eller på en skärm i väntrummet. Information om människors levnadsvanor har blivit alltmer viktigt för sjukvården då det hjälper vården att stötta patienter vid livsstilsförändringar och hälsosammare levnadsvanor. Men, nu visar det sig alltså att fyra av tio inte vill svara frågor om exempelvis alkohol- och tobaksvanor via webbformulär, däremot är man beredd att dela informationen i ett direkt möte med läkare och vårdpersonal.

Aktivitetsarmband

uppmuntrar överviktiga barn till ett hälsosammare liv

På Barn- och ungdomsmedicinsk mottagningen i Lerum finns ett obesitasteam som jobbar med barn och ungdomar med övervikt/fetma. I teamet ingår läkare, sjuksköterska, psykolog, fysioterapeut och dietist. Teamet försöker tillsammans med familjerna som kommer dit skapa bra livsstilsvanor som skall hålla över tid och då ingår både bra kost- och rörelse-vanor. För två år sedan kontaktade teamet Garmin och ville använda Garmins aktivitetsarmband som en del i behandlingen. Armbanden har fungerat som verktyg för patienterna att utvärdera sin aktivitet/stillasittande tid och faktiskt se hur många steg de får/hur fysiskt aktiva de är i vardagen. Resultaten har även använts som diskussionsunderlag vid besöken. Flera av barnen/ungdomarna har blivit peppade till ökad fysisk ak-



tivitet genom att använda dem, vilket är det stora målet. Aktivitetsarmbanden är konstant utlånade till barn och ungdomar. Eftersom behandlingstiden är flera år väljer många familjer att köpa egna armband till hela familjen efter utlåningsperioden för att fortsätta hålla koll på aktivitetsnivån samt uppmuntra varandra i familjen till en hälsosam livsstil. Garmin har tillver-

kat aktivitetsarmband i flera år men det är först nu som man har börjat utveckla enheter för barn. Man har precis lanserat Vivofit jr som är en aktivitetsmätare till mindre barn. Den började användas på mottagningen i januari 2017 och kommer förhoppningsvis hjälpa de yngre barnen (3–8 år) att öka den fysiska aktiviteten tidigt i livet.



Foto: SHUTTERSTOCK

MOBILAPP SKA GE ENKLARE DIABETESVÅRD

För att diabetiker lättare ska kunna kommunicera med sjukvården kan man komma att använda sig av mobila tjänster. Med hjälp av en app i mobilen skulle diabetespatienter exempelvis kunna skicka information om blodsocker samt få tips och råd direkt i sin mobiltelefon. Det är Blekinge tekniska högskola och landstinget som tillsammans i ett projekt undersöker om den här typen av mobila tjänster skulle kunna underlätta diabetesvården. Förutom förbättrad kommunikation skulle en mobilapp även kunna ge vårdpersonalen möjlighet att få bättre översikt över patienternas värden. Tekniken kan även hjälpa till att ta bort onödiga besök i sjukvården.



Vuxna agerar vid oro för barn

Sju av tio vuxna som känt oro för ett barn har age-
rat samtidigt som det finns en osäkerhet hur man
egentligen kan hjälpa till. Det visar en undersökning
som Sifo genomfört på uppdrag av Rädda barnen.
Undersökningen visar även att det är vanligast att
vuxna känner oro att barn i deras närhet inte tas
om hand hemma, till exempel att barnet inte får
tillräckligt med kärlek eller rutiner eller brist på mat
och kläder. Av de 1 000 tillfrågade hade knappt 30
procent misstänkt att barn själva utsatts för våld
eller sett våld förekomma i hemmet. Sju av tio har
också ingripit när de känt oro för ett barn, det van-
ligaste är då att prata med barnet och föräldrarna.
Det finns samtidigt en oro som hindrar många från
att agera, oron handlar i många fall om hur man kan
hjälpa och om oron för barnet är befogad.

SÅ KAN DU PRATA MED BARNET DU KÄNNER ORO FÖR

1. Berätta att du finns som stöd om barnet vill prata.
2. Låt barnet prata i egen takt.
3. Var så tillåtande som möjligt. Barnet behöver få
reagera, både i ord och i handling.
4. Ställ öppna frågor som inte kan besvaras med bara
ja eller nej.
5. Försök att normalisera barnets tankar och känslor
genom att bekräfta för barnet att det är okej att
känna och reagera på olika sätt.

Källa: "Första hjälpen vid oro för barn" från Rädda Barnen.



Högläsning bra för barns hälsa

Att läsa högt för sitt barn är att
göra en insats för barnets hälsa, det
menar i alla fall Region Skåne som har
mätt hur vanligt det är med högläs-
ning i hemmen i regionen.
Kathy Falkenstein-Hagander är barn-
hälsovårdsöverläkare på Kunskaps-
centrum för barnhälsovård i Region
Skåne. I en kommentar till Sveriges

radio konstaterar hon att sitta
tillsammans en stund och fokusera
på samma sak ger en samvaro som
skapar trygghet för barnet och en
stabil relation till den som läser. Kathy
Falkenstein-Hagander menar även
att högläsning främjar kommunikation
något som i förlängningen stärker det
barnet och ger det verktyg att kunna

uttrycka sitt mående. Så samman-
fattar Kathy Falkenstein-Hagander
och Region Skåne kopplingen mellan
högläsning och folkhälsa.

FAKTA Region Skånes senaste mätning visar
att 70 procent av de skånska föräldrarna
läser för sina åttamånaders-bebisar åtmins-
tone en gång i veckan. När barnet är fyra år
gammalt läser så många som nio av tio för
barnet.

Foto: SHUTTERSTOCK

Hjärnan tycks förändras vid graviditet

En graviditet kan ge strukturella förändringar i hjärnan, förändringar som
försvinner först efter två år. En studie i tidskriften Nature Neuroscience
visar att gravida fick en minskad mängd grå substans i bland annat främre
delen av hjärnan, pannloben samt i temporalloberna längs med hjärnans
sidor. Det är till dessa områden som man bland annat kopplar förmågan
att sätta sig in i andra människors tankar och känslor.
Teorin, enligt de spanska och nederländska forskarna, är att hjärnan under
en graviditet genomgår en mognadsprocess i förberedelse för att bli
mamma. Även två år efter graviditeten kunde forskarna vid en uppföljning
se att förändringen fanns kvar. Totalt deltog 25 förstföderskor och 19
män som skulle bli pappor i studien. Kvinnorna hade blivit gravida på na-
turlig väg eller via fertilitetsbehandlingar. I studien ingick även en så kallad
kontrollgrupp som bestod av 20 kvinnor och 17 män som inte var föräldrar.
Samtliga deltagare fick sina hjärnor avbildade med magnetisk resonanstomografi, MRI.

Källa: Elseline Hoekzema med flera. Pregnancy leads to a long-lasting changes in human
brain structure. Nature Neuroscience, publicerad online den 19 december 2016. Doi:
10.1038/nn.4458

BMI KAN ANVÄNDAS I KAMPEN MOT BARNFETMA

Genom att använda BMI-kurvan skulle man tidigare kunna förutspå
barns vikt och därför även, vid behov, sätta in förebyggande åtgär-
der i god tid för att motverka fetma.
I studien deltog cirka 4 700 barn från födelsen till åtta år, från sju
europeiska länder. Från Sverige deltog 1 800 barn. Under perioden
gjordes minst fyra viktmätningar på varje barn. Resultatet av stu-
dien visar att man kan använda sig av BMI-kurvan oftare för att till
exempel gå in och stötta föräldrar till barn som under en längre tid
ligger över genomsnittet. Då skulle man i god tid kunna öppna upp
en dialog kring hälsovanor istället för att sätta in insatserna i ett
senare skede när barnet kanske redan lider av fetma.



Religion påverkar amningen

Religionen kan ha betydelse för hu-
ruvida mammor ammar eller inte. Ett
internationellt forskarlag har försökt
ta reda på vilken roll religionen spelar
för amningen. Studien, som publi-
cerats i BMJ Global Health tyder på
att exempelvis fler protestantiska
mödrar än katolska ammar men på
platser där katolsk tro dominerade
var det tvärtom, där ammade fler
katolska mammor. De länder som
ingick i studien var bland annat USA,
Kanada, Frankrike och Irland. Fors-
karna bakom studien menar att det
finns en koppling mellan religion och
amning och kunskapen om detta kan
vara viktig när man behöver infor-
mera om vikten av amning. Forskarna
konstaterar samtidigt att man i
studien inte lyckats fastslå några
orsakssamband samt att fynden
kommer att behöva bekräftas i
större studier.

Källa: Jonathan Bernard med flera. Breast
feeding initiation rate across Western
countries: does religion matter? An ecolo-
gical study. BMJ Global Health, publicerad
online den 6 december 2016. Doi: 10.1136/
bmjgh-2016-00015



Gastric bypass kan ge unga vikttapp som består

De första långtidsstudierna som berör svenska patienter visar att gastric by-
pass kan ge en bestående viktnedgång hos tonåringar som genomgått kirurgin.
Den svenska studien pågick mellan 2006 och 2009, och tonåringarna var mellan
13 och 18 år. Resultaten baseras på totalt två studier som är publicerade i tid-
skriften Lancet Diabetes & Endocrinology. Där menar forskarna att fynd tyder
på att gastric bypass kan hjälpa tonåringar till en viktnedgång som består under
flera års tid. De svenska forskarna som var involverade i studierna fann även
en minskning när det gällde såväl högt blodtryck som diabetes hos de patienter
som opererats. Men det förekom även vitaminbrist, till exempel på vitamin D
och en högre förekomst av blodbrist hos gruppen av patienter som genomgått
gastric bypass.

Källa: Torsten Olbers med flera. Laparoscopic Roux-en-Y gastric bypass in adolescents with
severe obesity (AMOS): a prospective, 5-year, Swedish nationwide study. The Lancet Diabetes &
Endocrinology, publicerad online den 5 januari 2017. Doi: 10.1016/S2213-8587(16)30424-7

Efter långa vintermånader ser de flesta fram mot varma och ljusa vårdagar. För många barn är väckelserna tyvärr inte lika angenäma. Rinnande, kliande ögon, nysningar och andningsbesvär som beror på pollenallergi råkar ungefär tre barn i varje barngrupp ut för.

Text: **MAGNUS E A HANSSON**

Pollenallergi hos barn

Allergi innebär att kroppen reagerar med överkänslighetssymptom mot vissa ämnen. Man kan vara allergisk mot födoämnen, damm, kvalster, mediciner, kemiska ämnen, pälsdjursepitel och växters frömjöl (pollen). Inte sällan är en allergisk person känslig mot flera saker. Barn i olika åldrar visar olika symptom på sina allergier och man brukar tala om en ”allergisk marsch”. Spädbarn drabbas av eksem, under de första levnadsåren är allergier mot födoämnen och astma vanligt, medan det från skolåldern är symptom från näsa och ögon som dominerar.

Under 1900-talets sista årtionden blev allergier mycket vanligare, och i dag har ungefär vart femte barn som börjar skolan eksem och i övre tonåren har ungefär lika många allergiska besvär från näsa och ögon. Det är vanligt att allergier finns hos flera familjemedlemmar, men man ska komma ihåg att man ärver en benägenhet att reagera allergiskt, inte vilken sorts allergi eller hur allvarlig den blir.

Allergiska symptom kan komma från i stort sett hela kroppen. Vid pollenallergi är det främst ögon, näsa och andningsvägar som drabbas. Ögonen brukar klia, de kan vara röda och se svullna ut. Till skillnad från vid ögoninflammationer brukar det vara klart, vattnigt sekret och inte gulaktigt.

Förr kallades pollenallergi ofta höснуva, och symptomen från näsan brukar vara vanliga. Det handlar om nysningar, nästäppa eller rinnande klar snuva. Ibland upplevs en klåda i ansiktet som gör att den allergiska vill klia sig kring näsan. Klåda i svalget är heller inte ovanligt. Förutom snuva



Ibland kan det vara så mycket pollen i luften att allergiska barn måste stanna inne på rasterna, eller i alla fall inte kan delta i utomhusidrotter.

och nysningar kan andningen påverkas. En annars välbehandlad astma kan försämrats under en jobbig pollenvår och andningen bli pipig eller att den sjuka hostar mycket. På grund av nästäppan sover många allergiker med öppen mun, vilket ger muntorrhet och snarkningar.

När man är allergisk är ofta hela kroppen påverkad och på spänn, man sover dåligt och irriteras av klåda och rinnande näsa. Många allergiker känner sig trötta och irriterade under allergisäsongen. Det är viktigt att ta tröttheten på allvar, precis som vid andra sjukdomar kan kroppen behöva vila mera för att fungera.

Till viss del beror graden av symptom på mängden pollen man utsätts för, så kan man minska exponeringen eller få bort en del av det man andas in kan symptomen lindras. Vet man vad man är allergisk mot undviker man att utsätta sig för det och slipper besvären. Så enkelt är det i teorin, men inte

i verkligheten. Damm, kvalster och mögel finns i många hus, inte minst skolor, där ventilation och städning är eftersatt. Växternas frömjöl sprids under vår och sommar och förs många mil med vinden. Det är nästintill omöjligt att vara i miljöer där pollen inte förekommer.

Allergiska besvär som drabbar ögon och näsa kan behandlas med olika mediciner, ofta behöver man en kombination. Det finns tabletter, ögondroppar och nässprejer. Medicinerna fungerar genom att minska utsöndringen eller hämma effekt av histamin, ämnet som orsakar de allergiska reaktionerna. Ibland behöver man också inflammationsdämpande kortison.

Att skölja näsan är en skonsam och viktig del i behandlingen. Det är pollenkorn som fastnat i näsans slemhinna som orsakar den problematiska inflammationen och det är viktigt att få bort dem. Sköljer man regelbundet näsan utsätts man för en lägre dos irri-

terande pollen. Man sköljer också bort damm, bakterier och viruspartiklar! Med saltvattenlösning/koksalt riskerar man inte att skada nässlemhinnan och kan skölja regelbundet, ofta och under lång tid. Helst ska man börja skölja näsan innan pollensäsongen börjat på allvar. Man ska också komma ihåg att inte skölja näsan precis efter man tar andra allergisprejer som då riskerar att sköljas bort.

Det är viktigt att berätta för skolan och fritidsföreningar att man har barn som har allergi, så att man kan hjälpas åt att lindra besvären. Ibland kan det vara så mycket pollen i luften att allergiska barn måste stanna inne på rasterna, eller i alla fall inte kan delta i utomhusidrotter. Det kan också vara bra att ordna till information för klasskamraterna och deras föräldrar.

Om barnet får röda, kliande ögon, rinnande näsa, nyser ofta, hostar och verkar trött under vår eller sommar kan det bero på allergi. Då reagerar kroppen med en överkänslighetsreaktion på växternas frömjöl. Allergi kan behandlas med ögondroppar, nässprejer och tabletter. De minskar symptomen både lokalt och i hela kroppen.

Fotnot: Artikelns första version publicerad på www.doktorn.com

När du tror att ditt barn har pollenallergi ska du söka läkare. Inför besöket är det klokt att tänka igenom några saker:

- Vilka symptom handlar det om?
- När är besvären som störst?
- Finns det något som förvärrar eller förbättrar symptomen?
- Finns det andra i familjen som har allergiska besvär?

Psykisk ohälsa upptäcks med ökat samarbete

Om man vill öka fokus på små barn med psykisk ohälsa är det bra att systematisera informationsutbytet mellan föräldrar, förskola och barnavårdscentral. Det visar en studie från Uppsala universitet som publiceras i tidskriften PLOS One. Sedan 2013 pågår studien ”Fokus barn och föräldrar” i Uppsala, ett försök att göra informationsutbytet mellan föräldrar, förskola och barnhälsovård tydligare när det gäller barns psykiska hälsa. När föräldrarna till alla 3-, 4-, och 5-åringar i Uppsala får kallelsen till barnens årliga besök på BVC, får de också ett extra formulär med 25 frågor. Frågorna handlar om barnets beteende, sociala relationer och psykiska hälsa. Formuläret kommer i tre exemplar. Om familjen väljer att delta i studien fyller barnets vårdnadshavare i varsitt formulär och förskollärare fyller i det tredje. De besvarade formulären överlämnas till BVC-sjuksköterskan och går igenom vid barnets ordinarie besök på BVC. Alla grupper i studien har varit nöjda, men också uppmärksammat vissa problem som man nu kommer att behöva kolla närmare på för att se hur man kan arbeta med.

Källa: Elisabet Fält et al., Exploring Nurses’ Preschool Teachers’ and Parents’ Perspectives on Information Sharing Using SDQ in a Swedish Setting – A Qualitative Study Using Grounded Theory, PLOS ONE, 11 januari 2016

Inga konstigheter!

Näskannan RHINO HORN*

- **förebygger och lindrar** nästäppa vid förkylning, bihåleinflammation och allergi
- utformad så **saltvattnet rinner lätt** genom näsan
- producerad i **okrossbar, miljövänlig PEHD-plast**
- verkar för en **hållbar miljö**



*NasoKlar har bytt namn till RHINO HORN

Beställ via butik.yogacentrum.com eller på tel. **031-13 22 52**

GÖTEBORGS
YOGACENTRUM
www.yogacentrum.com

Hur smärta upplevs kan bara beskrivas av den som har ont. Det finns många olika typer av smärta som alla inverkar på det dagliga livet och påverkar livskvaliteten. Det finns olika behandlingsalternativ för den som lever med långvarig smärta.

Text: ANDERS ÅKER

Smärta & värk

– VILKEN TYP HAR DU?

Smärta kan ha många ansikten allt ifrån en svag ömhet till ett skarpt ihållande smärttillstånd. Smärtan kan komma hastigt och kallas då akut eller pågå under lång tid. Har smärtan funnits mer än sex månader räknas den som långvarig. Man behöver inte ha ont hela tiden, utan värken kan komma och gå. Många som lider av långvarig smärta har ännu inte fått någon diagnos. Smärtan kan vara central, då uppstår smärtan på grund av skada i hjärna eller ryggmärg (multipel skleros, Parkinson, stroke med mera) eller perifer. Vid perifer nervsmärta sitter skadan utanför hjärnan och ryggmärgen (bältros, diskbräck, operationsskador med mera)

Det finns olika typer av smärta och beroende på vilken typ av smärta du har ska den behandlas olika. Två vanliga smärtor är vanlig nociceptiv smärta (vävnadssmärta) som oftast uppkommer av skada eller förslitning, den andra är perifer neuropatisk smärta (nervsmärta) som ofta uppkommer vid kroppsskada, operationer, bältros eller diabetes. För att få en korrekt diagnos av smärtan behöver en läkare få underlag som kan vara till hjälp vid bedömningen.

Neuropatisk smärta (nervsmärta) är svårt att

diagnostisera och sannolikt underskattas problemet kraftigt. En grov uppskattning är att 1,5 % av Sveriges befolkning (75 000 kvinnor och 55 000 män) lider av nervsmärta som kräver behandling. Detta motsvarar 4 700 nya fall per år av vilka 2 700 är kvinnor och 2 000 män. Den vanligaste orsaken till nervsmärta är skador som uppkommer i samband med operation. Drygt en miljon operationer utförs årligen och det finns uppgifter om att 2-10 % av patienter som opereras drabbas av långvarig och svår behandlingskrävande nervsmärta.*

Det finns även så kallad smärta utan känd orsak som rör alla övriga smärttillstånd. Det är viktigt att söka hjälp och få orsaken till sin smärta utredd och så snabbt som möjligt komma under behandling. Det finns idag ett flertal effektiva behandlingsalternativ för vanlig smärta samt nervsmärta. Eftersom det finns många olika smärttillstånd finns det många olika behandlingsmetoder. Ingen metod hjälper vid all slags smärta, utan behandlingen måste anpassas till varje enskild person. Man kan få pröva olika metoder för att hitta vad man bäst blir hjälpt av.

Tillfällig, lindrig värk kan dämpas med hjälp av kyla eller värme. Vid akut skada, som till exempel ►

För personer som haft en långvarig smärta är det viktigt att söka hjälp och få orsaken utredd.

en stukning, kan kyla minska smärtan. Vid menssmärtor eller värk som beror på stela muskler kan en ytlig värmebehandling med hjälp av till exempel en värmedyna kännas skönt.

Vilket läkemedel man får beror i första hand på typen av smärta som det handlar om, hur svår smärtan upplevs samt eventuella bieffekter som sömnstörningar. Det finns flera olika läkemedel mot smärta och läkaren måste bland annat även ta hänsyn till ålder och om man har andra sjukdomar eller tar andra läkemedel. Vanligaste läkemedelsbehandlingen vid nervsmärta är centralt verkande antidepressiva eller antiepileptika.

Elektrisk stimulering av nerver (TENS) är en smärtlindringsmetod som innebär att nerver under huden stimuleras av elektriska strömmar, vilket leder till att kroppens eget smärtlindrings-system aktiveras. Om man har svår nervsmärta kan man i stället för TENS få behandling med ryggmärgsstimulering. Då opereras en speciell elektrod in mot ryggmärgen och stimuleringen sköts via en dosa under huden.

Nervblockader används framför allt som bedövning under och efter operation. När man får en tillfällig nervblockad så sprutas lokalbedövningsmedel in i närheten av nerven. Effekten sitter då i upp till några timmar. Bedövningen kan förlängas genom att en tunn slang förs in intill nerven och mer bedövningsmedel fylls på via slangen. Blockaden kan upprepas några gånger, men bör inte användas som

en regelbundet återkommande behandling under lång tid.

Det finns också andra behandlingsalternativ som avslappning, massage och tändning av musklerna, sjukgymnastik och akupunktur. Kombinerad träning och kognitiv beteendeterapi, KBT, kan minska vissa typer av långvarig smärta. Man kan också få ett träningsprogram som provats ut av en sjukgymnast, naprapat eller kiropraktor.

Den smärtlindrande effekten och biverkningarna av olika läkemedel kan skilja från en person till en annan. Därför kan det hända att man får prova olika läkemedel tills man hittar ett som fungerar bra mot smärtan utan att ge alltför besvärande biverkningar.

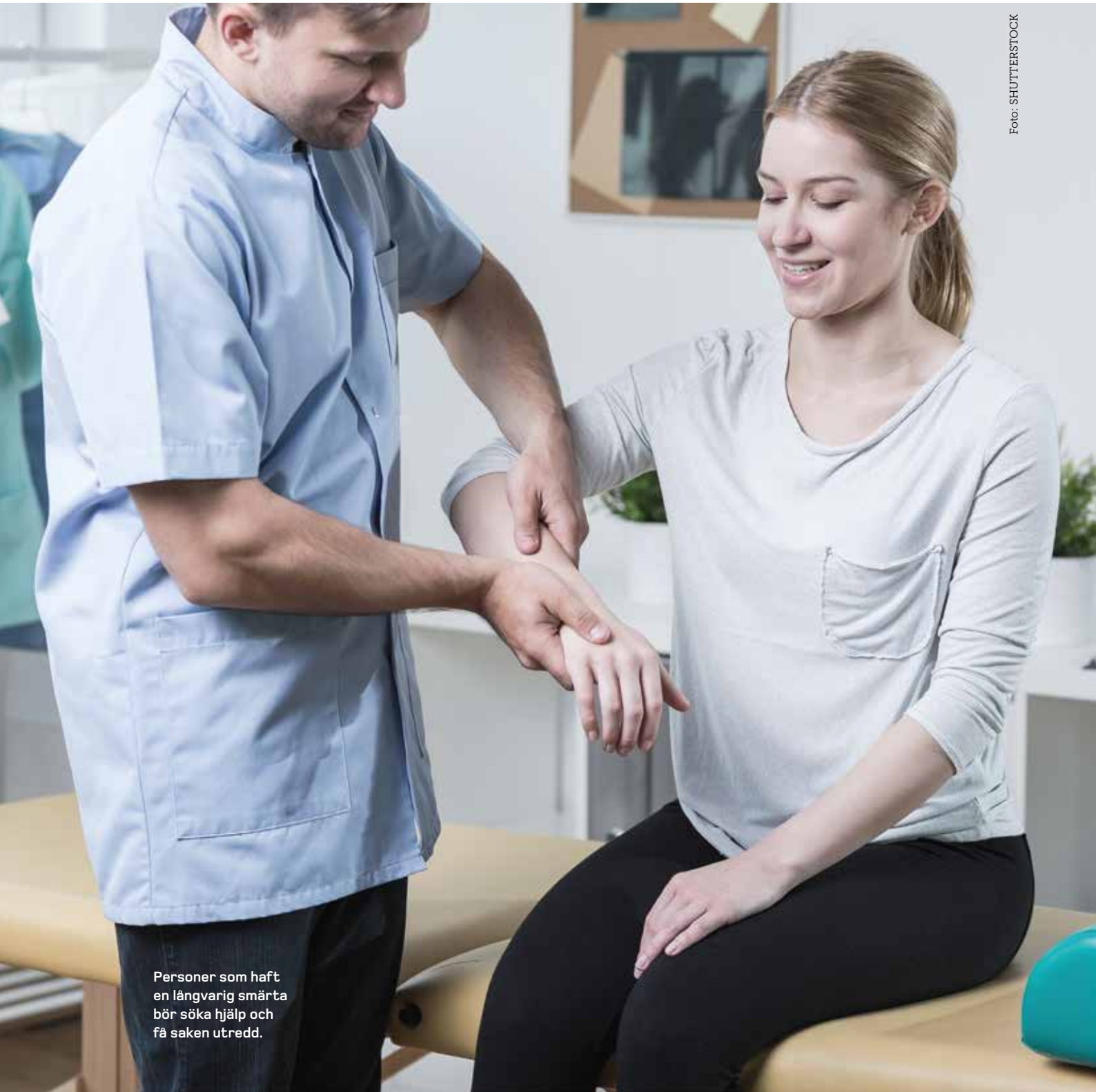
Vid perifer neuropatisk smärta kan man välja på att behandla systemiskt eller lokalt. Systemiskt innebär att läkemedlet kommer in i kroppen på annan plats än där smärta upplevs, det vill säga som injektion någon annanstans på kroppen eller som tablett. Tablettbehandling är vanligt vid smärta. Nackdelen vid tablettbehandling är biverkningar som trötthet, yrsel och problem med mage- och tarm.

Motsatsen till systemisk behandling är lokal behandling. Det finns ett plåster som är specifikt framtaget för behandling av lokal nervsmärta. En timmes behandling med plåstret, kan ge upp till 3 månaders smärtlindring. Den här typen av lokal smärtbehandling är receptbelagd.

För personer som haft en långvarig smärta är det viktigt att söka hjälp och få orsaken utredd. Vilken behandling som lämpar sig bäst beror på vilken typ av smärta man har. Innan man söker hjälp är det därför bra att själv – så utförligt som möjligt - beskriva hur och var det gör ont. Det är också viktigt att tänka på hur smärtan påverkar arbetet, det sociala livet eller privatlivet. Genom att besvara ett frågeformulär och/eller föra en så kallad smärtdagbok kan smärtan beskrivas. Det kan ge en god vägledning till läkaren som ska utreda orsaken.

Människan är bra på att vänja sig vid olika typer av intryck och händelser, men studier har visat att smärta och oljud är två stimuli som människan inte anpassar sig till. Konstant smärta leder till lägre livskvalitet, därför är det viktigt att man får hjälp med just sin specifika typ av smärta.

Den smärtlindrande effekten och biverkningarna av olika läkemedel kan skilja från en person till en annan.



Personer som haft en långvarig smärta bör söka hjälp och få saken utredd.

Foto: SHUTTERSTOCK

SMÄRTKOLLEN

Gör såhär: Välj ut de olika smärtyperna som passar in på din smärta och ange på en skala från 1 till 10 hur intensiv smärtan är (1 = ingen smärta, 10 = värsta tänkbara smärta).

☐ Domningar	☐ Molande	☐ Huggande/skärande
☐ Krypningar	☐ Brännande	☐ Bultande/pulserande
☐ Stickningar	☐ Ilande	☐ Tryckande

Fler frågor
& svar finns på
www.doktorn.com

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.

FRÅGA OSS!



Anders Halvarsson

Specialist i allmänmedicin.



Anders Hallén

Specialiserad på hud- och könssjukdomar.



RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv.



LäkeMedelsverket

Legitimerade apotekare och receptarier.



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.



Lunginflammation eller lungcancer?

Hej, jag är 16 år och har för ca 2 månader sen haft lunginflammation, och nu känner jag att det börjar låta när jag andas och att jag vaknade 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?

Oscar, 16

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

Anders Halvarsson

KOMMER KROPPEN ATT STÖTA BORT ÄGGEN?

Hejsan! Jag lever tillsammans med min flickvän och vi har funderat kring att skaffa barn. Jag vill bara höra om det är möjligt att göra en IVF och då plocka ut min flickväs ägg och befrukta det för att sedan sätta in det i mig sen? Fungerar det eller kommer min kropp att stöta bort äggen?

Evelina, 22

Jo det är möjligt och man kallar det hela för att du fungerar som surrogatmamma!

Anders Halvarsson

Luktar svavel ur munnen

Vad kan det bero på att det luktar svavel ur munnen? Äter Omeprazol.

Kvinna, 63 år

Att man kan få påverkan beträffande smaken är en mindre vanlig men känd bieffekt. Däremot att det skall lukta svavel har jag inte hört talas om. Farmakologiskt bildas ett ämne, Omeprazolsulfenamid och således innehållande en svavelmolekyl som skulle kunna förklara svavellukten. Är det något som du själv upplever eller är det andra kring dig som känner av detta? Inget är ju omöjligt. Du skulle ju kunna pröva ett annat preparat av typ Pantoloc/Pantoprazol för att se om det hjälper mot magbesvären utan nämnd bieffekt.

Anders Halvarsson

KAN SYMTOMEN VARA MS?

Hej! Jag är en tjej på 19 år som upplever att jag är fumlig i händerna, tappar saker titt som tätt. Hela min vänstra arm brukar somna på nätterna utan anledning, det sticker i nacken och runt ryggraden samt bränns och sticks på vänster hand lite då och då. Har även haft en dunkande smärta i höger öga några gånger. Min fråga är alltså, kan det vara MS? Känner mig också lite seg i huvudet, tappar bort ord och blir frånvarande. Är lite orolig så tacksam för svar.

Lisa, 19 år

Om du har funderingar kring dina besvär och undrar kring MS är det absolut nödvändigt att du omgående söker läkare. Det är bättre att få visshet oavsett vad det gäller än att man går omkring och undrar vad det kan vara.

Anders Halvarsson



ALZHEIMER OCH ANHÖRIGA

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

Dottern, 49

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

Anders Halvarsson



Ofta sjuk under vinterhalvåret

Jag har stora problem under vinterhalvåret med infektioner. Förkylningar 1-2 gånger/månad. Vissa övergår i lufttröskatarr med grönt slem/blod och jobbig hosta. Provat mycket: diverse kosttillskott, opererat bort halsmandlarna, etsat i näsan mot kronisk nästäppa, ej utvärderat då det utfördes i vintras. Skulle vilja prova B-vitamintillskott, eftersom jag aldrig är sjuk på sommaren. Jag äter mycket och fort, är ofta upplåst. Kanske har det inverkan, för det är det enda som skiljer mig från andra.

Filip, 22

Visst kan man pröva B-vitamintillskott då det är helt ofarligt att inta. Får man för mycket kis-sar man bara ut överskottet. Är man ändå så pass infekterad som du är bör man ju titta på alla blodprover för att se hur det står till med immunförsvaret. En viktig fråga är också om det föreligger någon form av allergi? Beträffande födointaget mår man mycket bättre om man tar god tid på sig och tuggar maten väl!

Anders Halvarsson



Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin och arbetar på Läkarhuset i Karlstad.



Huvud som ”somnar”

Hej! Har i två månaders tid känt att halva huvudet somnar ibland. Det rör sig om några sekunder ett par gånger i veckan. Jag kan inte finna något mönster i när det händer. Upplever det på samma sätt som när en fot sover fast inte lika starkt. För övrigt är jag fullt frisk. Känner mig inte speciellt stressad och har svårt att tänka mig att det skulle vara psykiskt. Vad kan det bero på? Bör jag söka läkare?

Lisa, 24

Svårt att säga vad det kan bero på, så jag tycker att du söker läkare för detta där du får berätta om dina symtom, samt att man gör en basal undersökning i första hand. Sedan kanske man avtalar med dig någon form av vidare utredning, beroende vad som framkommer vid samtalat och vid den första undersökningen.

Anders Halvarsson

”EFTERDROPPAR” NÄR JAG KISSAT KLART

Jag har ett problem när jag har kissat klart. När jag drar på mig trosorna så kommer där droppar. Känns som om man inte får ut allt kiss direkt. Varit hos läkaren men de hittar ingenting. Hoppas ni kan hjälpa mig med detta!

Emelie, 27

Då är det av mycket stort intresse att veta vilka undersökningar som är gjorda. Har du talat med gynekolog och eller uroterapeut? De är de två viktigaste specialisterna i sammanhanget.

Anders Halvarsson

MAT INFÖR GASTRIC BYPASS-OPERATION

Hej! Jag skall göra en gastric bypass om 5 dagar, har ätit mo-difast i 9 dagar och nu undrar jag vad man utsätter sig för om man äter något mål? Jag är konstant hungrig och grinig och orkar snart inte mer.

Eleni, 24

Här måste du få råd från den avdelning och team som skall hjälpa dig när man nu kommit så långt att det går till operation.

Anders Halvarsson



Hjärtfel hos barn

Kan ett medfött hjärtfel på barn konstateras på EKG när barnet fyllt 6 år eller mera?

Man, 83 år

Ett EKG kan mycket väl ge indikation på hur det ligger till med hjärtats funktion. Det är dock minst lika viktigt att barnhjärtspecialist gör en ultraljudsundersökning av hjärtat om man misstänker en medfödd hjärtmissbildning.

Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK



Ryggont vid hosta och förkylning

Hejsan! Jag har haft hosta i ungefär 11 dagar nu och hostar upp grönt slem. För två dagar sen så började jag bli förkyld med hostan och när jag snyter mig så kommer det lite gröna klumpar i snoret. Inte nog med det så har jag haft ont i nedre delen av ryggen och när jag hostar eller nyser så får jag jätteont. Men smärtan i ryggen har jag haft i 3 veckor men det har blivit värre med förkylningen och hostan. Jag skulle bli glad för svar!

Sandy, 35

Det här är ett ganska vanligt förlopp vid en förkylning. Det början med klar snuva och upphostningar och feber. När febern sedan börjar gå ned blir det inte sällan så att man får dessa färgade upphostningar och snuvor. I samband med hostattackerna, som innebär ett kraftigt arbete i bröstkorgens muskulatur liksom att det blir slitningar i muskelfästena mellan revbenen exempelvis. Det händer till och med att man kan hosta sönder ett eller annat revben. I dessa fall kan det dröja åtskilliga veckor innan man blir bra. Blir det omtag med ny feberstegring skall du söka för detta.

Anders Halvarsson

Hepatit C

Hej! Har en fråga gällande min mamma. Hon har hepatit C som hon har haft i 30 år typ. Hon är idag 59. Hon har ett hårt missbruksliv bakom sig och det har varit alkohol med de senaste 10 åren. Idag när jag träffade henne var hon jättegul i hud och ögon och hon var svimfärdig. Hon fick även stomi förra året och åldrades 10 år i utseende och är väldigt risig. Är det fara för hennes liv? Känns som hon inte har långt kvar. Tacksam för svar.

Marie, 31

Jag tror tyvärr att din mor med beskriven bakgrund har ett allvarligt tillstånd i leverområdet! Med de här symtomen är det troligtvis så att hennes lever alls inte fungerar som den skall. Jag har för länge sedan slutat att ange hur långt personen har kvar i livet, då under kan ske. Man måste förstås ha en undersökning av lever- och gallstatus för att se vad det handlar om.

Anders Halvarsson

NAEVTUMÖR

Läkaren tog bort en så kallad naevtumör som han sa var relativt godartad. Och min fråga är: vad är en naevtumör?

Kvinna, 19 år

Naevus betyder fläck, märke och tumör betyder knöl. Beroende på cellernas utseende i mikroskopet ser man om det här är helt godartade celler eller om det är av mera elakartad typ. I vissa fall finns det celler som ligger någonstans mitt emellan som till exempel basaliom. Dessa är bra att ta bort då de med tiden sakta blir större, samtidigt som de inte skickar några dottersvulster till andra delar i kroppen. Man följer gärna upp dessa personer inom 3, 6 eller 12 månader.

Anders Halvarsson



Anders Hallén svarar

Om hudbesvär och könssjukdomar. Anders Hallén, specialist i hud- och könssjukdomar på kliniken Skin Doc Mörby. Vissa frågor har besvarats av experter via Doktorn.com:s systemsajt Huden.se, se respektive signatur.



Röda fläckar i hårbotten

Hej, Min 3-åriga dotter har röda fläckar i hårbotten bak på huvudet. Dessa kliar och irriterar. Hon har torra händer (eksem) och lite kring munnen i ansiktet. Hur gör man för att lindra eller få bort detta i hårbotten? Det är inte lämpligt att smörja med salva.

Martin, 33 år

Hej! Det låter som eksem, och om det inte fungerar med salva så finns det liniment eller lösning som husläkaren kan skriva ut. Man ska också göra en ordentlig undersökning vad detta beror på, svampinfektioner är ovanligare än eksem men kan likna eksem och sitter ofta i hårbotten. Behandlingen blir då förstas helt an-norlunda än om *det är eksem*.

Expert via Huden.se

Upprepande bitestikel-inflammationer

Hej, jag är väldigt orolig för min sambo (37) som har fått bites-tikelinflammation tre gånger sedan augusti 2011. Jag undrar om det kan leda till cancer om man får det vid upprepade tillfällen? Han har fått ultraljudsundersökning, men jag funderar på om man inte kan kolla på flera sätt att det inte är något farligt. Varför kommer det här bara utan vidare, kan han ha lyft något som är för tungt eller något annat? Han känner en tyngdkänsla ovanför pungen och är lite svälld, säger han, men testiklarna är inte förstorade och inte ömma.

Orolig sambo, 36

Nej, bitestikelinflammation ger inte cancer. Det kanalsystem som män har för spermierna från pungen till urinröret är smalt och trångt och inflammationer har lätt för att bita sig fast, t.ex i prostata (som också hör hit). Problemet börjar inte med lyft eller liknande. Det är väl urologkliniken som gjort ultraljudsundersök-ningen och är man nöjd med den där, behöver ni inte vara oroliga för något elakt.

Anders Hallén

Blåsor vid urinvägsinfektion?

Hej, jag har fått konstaterat att jag har urin-vägsinfektion, och äter nu medicin för det. Jag började få det efter att jag hade oskyddat samlag förra helgen. Men när jag frågade igår på akuten om blåsor som jag har fått innanför yttre blygdläpparna, fick jag svaret att det kan man få vid urinvägsinfektion. Men jag är ändå osäker på om det är sant. Den som jag hade sex med har tydligen testat sig och hade inget. Vad kan det vara för blåsor? De är ljusgula. Kan det bero på att jag fick dagen-efter-piller? Snälla, svara på min fråga. Jag är livrädd att det ska vara någon sjukdom som jag inte kan bli av med. Tack på förhand!

Hilma, 18

Jag tror inte du får blåsor av urinvägsinfek-tion. Den vanligaste orsaken till blåsbildning i underlivet är herpesvirus-infektion. Jag vet att många tycker att herpes låter hemskt, men det är faktiskt en infektion som ca 25% av vuxna svenskar har i underlivet; och de flesta av dem har aldrig några besvär av sin infektion och vet inte ens om att de har den. När du läser det här svaret torde din infektion ha läkt ut. Som du vet kan den återkomma – men den måste inte göra det. Även om du inte har något pågående utslag kan man ta ett blodprov och kontrollera om du blivit smittad med herpesvirus.

Anders Hallén

VITA TORRFLÄCKAR PÅ FÖRHUD

Hej. Jag har fått vita torrfläckar på förhud samt lite på ollonet. Fläckarna spricker ibland och det kan då svida lite. Min flickvän har ofta svamp i underlivet. Kan det vara det jag har fått. Hon använ-der Canesten salva men på Apoteket sa de att jag inte kunde använda den. Stäm-mer det?

Calle, 40

Nog kan pojkar nyttja Canesten men det du beskriver låter inte som svampinfektion. Skall jag gissa är det snarare ett eksem, men jag tycker du skall söka läkare, så att du får hjälp med en säkrare diagnos.

Anders Hallén



Hudbristningar efter viktnedgång

Hejsan! Jag håller på att gå ner en del i vikt. Jag har hittills gått ner 15 kg men har några kilo kvar. Jag har varit överviktig hela mitt liv, vilket resulterat i att jag fått "linjer" där bilringarna bildas. När jag är klar med viktnedgången hoppas jag ha så lite fett att dessa inte kommer att användas, men går det att få bort dessa linjer, eller är de där för alltid? Går det att sola bort dem? De är hemskt fula.

Sofia, 27 år

Det är litet svårt att veta vad du menar med "linjer". Jag gissar att du menar striae som man lätt får över magen vid övervikt. Dessa kommer att blekna men tveksamt om de försvinner helt.

Expert via Huden.se



Flottig i ansiktet

Jag är en tjej på snart 21 år och som går omkring och mår dåligt för mitt flottansikte som jag haft i flera år. Varför finns det inget man kan göra? Sminket svettas bort. Känner mig äcklig och kan snart inte gå till mitt arbete. Kan man använda "absolut torr"? Börjar bli desperat. Kan man inte dämpa talproduktionen? Om inte, varför?

Angelika, 20 år

Du kan absolut inte använda Absolut torr i ansiktet. Det skulle skada din hud där. Har du ökad svettning i ansiktet eller är talgkör-telproduktion kraftig? Det är i sig två helt olika saker. Produktio-nen av talg kan dämpas om man samtidigt har en mycket besvärlig akne, inte annars.

Expert via Huden.se

KONTAKTALLERGI

Vad innebär kontaktallergi? Om man skulle vara allergisk mot något ämne i kläderna har man då eksem exakt där kläderna är på kroppen dvs. hela mig? Om man har kon-taktallergi blir man då bättre på sommaren? Eller är det lika året runt? Hur ser denna typ av eksem ut? Små prickig över kroppen/ knottrig (tills det kliats röda) eller är det stora röda eksem? Tacksam för svar.

Amina, 18

Kontaktallergi betyder att huden sensibilise-rats (gjorts känslig) mot något ämne, så att vita blodkroppar i huden minns det ämnet och sätter igång en inflammation nästa gång de träffar på ämnet. Nickel är ett vanligt exempel på sådan allergi. Man får reaktio-nen just där ämnet suttit. Av nya kläder med starka färgämnen eller andra kemiska substanser kan man också få en hudre-aktion som kallas toxisk, dvs den är direkt retande och det kan hända första gången man träffar på ämnet, inga "minnesceller" finns. En hudläkare kan hjälpa dig att bedöma om du behöver lapptestas som utredning av eventuell kontaktallergi.

Expert via Huden.se

Kortisonsalva mot psoriasis

Min man har psoriasis med utslag på armbågar och knän samt i hårbotten. Han har kvar korti-sonsalva som kanske är 20 år gammal. Hur ska jag kunna motivera honom att skaffa ny salva? Han har nog inte varit till läkare på 20 år... Frisk i övrigt. Men nog finns det väl bättre läkemedel för psoriasis idag?

Lilian, 57 år

Den 20 år gamla kortisonsalvan torde idag vara verkningslös – annat än som mjukgörare. I ett 20-årsperspektiv har det förvisso hänt en del, även om vi fortfarande inte kan helt läka ut psoriasis. Så visst kan det vara mödan lönt att söka en hudläkare för att få diskutera igenom det aktuella utbudet av behandlingsmöjlighe-ter. Samtidigt som det självklart alltid är den enskilde som bestämmer hur mycket han/hon besväras av sin psoriasis.

Anders Hallén



RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



Dåligt samvete av sexfantasier

Jag fantiserar om andra än min flickvän när jag onanerar men får riktigt dåligt samvete direkt efteråt. Hur ska jag kunna göra något åt det, det här händer ofta?

Micke, 20 år

Hej Micke! Det är otroligt vanligt att man fantiserar om andra personer när man onanerar och även vid sex. Det handlar oftast inte om att man inte älskar sin partner eller att man vill ha sex med andra. Sexuella fantasier är viktiga för att känna lust och upphetsning. Försök att inte ha skuld känslor över dina fantasier, det är helt okey så länge det stannar vid just fantasier.

RFSU

Klamydia utan otrohet?

Jag och min kille har varit ihop i två år och nu har jag fått klamydia. Min kille säger att han inte varit otrogen men jag vet inte vad jag ska tro, jag vet ju att jag inte har varit det så hur kan jag plötsligt ha fått klamydia?

Jessica, 32 år

Hej Jessica! Klamydiabakterier överförs enbart vid sexuella kontakter och kan finnas i kroppen länge utan att ge besvär. Det är dock tveksamt om bakterier skulle finnas kvar i längre än två år. Inga test kan avgöra när smittillfället skett. Klamydia går att bota med antibiotika.

RFSU

FÅR INTE ÄTA P-PILLER FÖR MAMMA

Min mamma förbjuder mig att äta p-piller för hon säger att det är farligt men jag vill äta p-piller. Kan hon verkligen förbjuda mig?

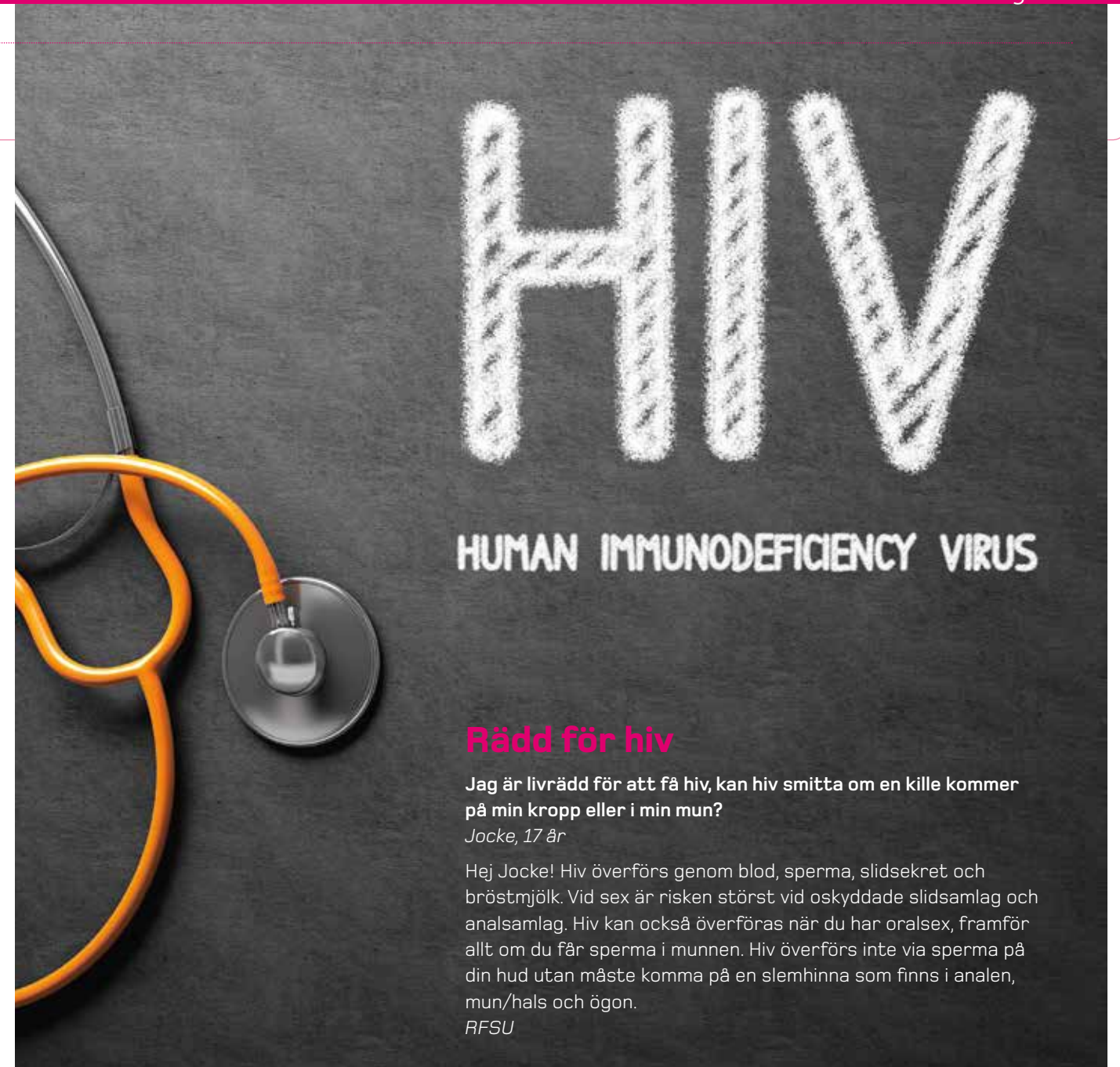
Amanda, 14 år

Hej Amanda! Jag tycker att det är moget av dig att vilja skydda dig med p-piller. Din mamma kan inte förbjuda dig att skaffa p-piller eftersom detta måste beslutas av sjukvårdspersonal. Däremot tycker personalen ibland på exempelvis ungdomsmottagningarna att det är bra att prata med föräldrarna för att den unge skall kunna få ett bra stöd hemifrån. Jag skulle råda dig att gå till en ungdomsmottagning och prata med dem om hur du skall göra i din situation. Personalen har tystnadsplikt och pratar inte med dina föräldrar om ni inte bestämmer det gemensamt.

RFSU



Foto: SHUTTERSTOCK



Rädd för hiv

Jag är livrädd för att få hiv, kan hiv smitta om en kille kommer på min kropp eller i min mun?

Jocke, 17 år

Hej Jocke! Hiv överförs genom blod, sperma, slidsekret och bröstmjölk. Vid sex är risken störst vid oskyddade slidsamlag och analsamlag. Hiv kan också överföras när du har oralsex, framför allt om du får sperma i munnen. Hiv överförs inte via sperma på din hud utan måste komma på en slemhinna som finns i analen, mun/hals och ögon.

RFSU

HITTADE TJEJENS DILDO

Hittade en dildo bland tjejens grejer och nu vet jag inte hur jag ska göra. Ska jag snacka med henne om det? Vi bor ändå ihop men det känns dumt att hon inte berättat det för mig. Varför har hon inte gjort det? Känner mig dum och jag vet inte om jag ska säga nåt eller inte.

Jens, 25 år

Hej Jens! Brukar ni prata med varandra om era onanivanor? För vissa är det privat och något som man kanske inte pratar så mycket om. Det är vanligt att kvinnor har och använder sexleksaker för onani. Hon kanske inte har sett någon anledning att prata med dig om att hon har en dildo då hon kanske inte tänker att den berör dig.

RFSU





RFSU

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning svarar på frågor som rör sex, sexualitet och samliv. Vid publicering maskeras namnen så att frågeställaren och den som eventuellt ingår i frågan kan vara anonym.



Orolig att kompis blivit våldtagen

Jag och min bästa tjejkompis var på en fest för några veckor sedan och jag tror något hände henne där. Hon vill inte berätta men jag tror verkligen att hon kan ha blivit våldtagen. Jag vet inte vad jag ska göra, hon är helt annorlunda och blir bara ledsen men vill inte prata med mig om det. Hur ska jag göra för att hjälpa henne?

Anonym

Hej! Så fint att du bryr dig om din kompis och verkligen vill finnas för henne. Kan du fråga din kompis om hon skulle behöva prata med någon annan vuxen om det som trycker henne? Du kan tipsa eller följa med till ungdomsmottagningen eller skolsköterska/kurator på skolan. Du kan även tipsa om att hon kan ta kontakt anonymt med en tjejjour eller BRIS för att få stöd. Om din kompis inte vill prata så får du försöka respektera det men ändå finnas kvar för henne. Blir allt detta för jobbigt för dig så är det viktigt att du kan få prata med någon om din oro.

RFSU

Är ungdomsmottagningen gratis?

Är det gratis att gå till ungdomsmottagningen och kan jag vara anonym om jag besöker den?

Man, 16 år

Hej man, 16 år! På de flesta ungdomsmottagningar behöver du inte betala. Det finns några få undantag, och då kostar det lika mycket som ett besök på en vårdcentral. Oftast kan du inte vara anonym när du söker hjälp på ungdomsmottagningen. Däremot

har personalen på ungdomsmottagningen tystnadsplikt och får inte berätta för någon annan vad du har gjort där. Anledningen till att man inte kan vara anonym är att personalen enligt lag är skyldiga att skriva en så kallad patientjournal, om de prover eller undersökningar som görs. Det finns några undantag, exempelvis kan du testa dig för hiv anonymt och du kan också komma för att få kondomer eller ställa en enklare fråga.

RFSU

OSKULD?

Jag och min kille började bråka om jag är oskuld eller inte. Han tycker inte jag är oskuld för jag har haft oralsex med killar innan, jag tycker att jag visst är oskuld för jag har ju aldrig gjort något annat. Vem är det som har rätt egentligen?

Linn, 18 år

Hej Linn! Oskuld är ett knepigt ord. Snacket om oskuld handlar oftast om man har sexdebuterat. De flesta tänker nog i första hand på att det hänger ihop med om man har haft vaginalsamlag eller inte. Oskuld är ett dåligt begrepp som bygger på uppfattningar och myter om framför allt kvinnans sexualitet. RFSU är kritiska till ordet oskuld då motsatsen till oskuld är ju att vara skyldig till något. Man är inte skyldig för att man har haft sex och man ska inte behöva känna skuld för att man haft det. Dessutom drabbas särskilt kvinnor av dessa myter, till exempel genom ryktesspridning eller våld. Till syvende och sist är det bara du som kan avgöra om du är oskuld.

RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

KÖPA KONDOMER

Får man köpa kondomer fast man är under 18?

Moa, 15 år

Hej Moa! Det finns ingen åldersgräns för att få köpa kondomer, det kan vem som helst göra på kiosker, livsmedelsbutiker och apotek. Kondomer går ofta att få gratis eller billigare på ungdomsmottagningen eller hos skolsköterskan på vissa skolor.

RFSU



Dottern såg oss ha sex

Vi har varit med om det där som "inte får hända". Vår sjuåring kom in när jag och min man var i en intim situation. Direkt efteråt försökte jag prata med henne om att det är sånt vuxna gör men nu har hon börjat prata i skolan om att hon sett sina föräldrar göra saker. Borde vi prata med skolan eller någon kurator? Det känns så konstigt.

Marie, 35 år

Hej Marie! Det är inte ovanligt att barn någon gång ser eller hör att föräldrar har sex. Bra att du pratade med barnet direkt och förklarade vad som hänt. Vid behov följ upp det med ytterligare ett samtal. Personal som arbetar med sjuåringar är vana med att barnen pratar om olika saker som sker i hemmet. Det kan kännas konstigt eller genant men det är ingen fara.

RFSU



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

SÖTSUG AV MEDICIN

Kan mediciner ge sötsug? Ex så kallat lyckopiller.

Man, 28

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

Läkemedelsverket

Äta i samband
med Dukoral

Vi ska resa bort och ska därför ta Dukoral. Jag har sett att man inte får äta eller dricka något en timme före eller efter man tagit vaccinet. Vad händer om man råkar äta direkt före eller efter att man tagit Dukoral?

Sune, 56 år

Dukoral är känsligt för den sura miljön i magen. När man äter eller dricker kan magsyraproduktionen i magen öka och effekten av Dukoral kan då bli sämre eftersom det blir för surt.

Läkemedelsverket



Sola och antibiotika

Kan man sola när man äter antibiotika?

Jenny, 34 år

Vissa läkemedel kan orsaka hudreaktioner i kombination med solljus. Om man tar sådana läkemedel kan man få kraftig solbränna eller allergiska reaktioner av en kort vistelse ute i solen, även om man normalt sett tål solen bra. Kläder

skyddar bättre än solskyddsmedel mot sådana reaktioner. Vissa typer av antibiotika, men inte alla, kan orsaka hudproblem vid solning. Det gäller till exempel läkemedel med de verksamma ämnena doxycyklin och ciprofloxacin. Om ett läkemedel kan orsaka problem vid solning så ska information om detta finnas i bipacksedeln.

Läkemedelsverket

KAN ALVEDON TUNNA UT BLODET?

Hej Jag undrar om Alvedon tunnar ut blodet ? Ökar blödningsrisken? Ska till tandhygienist och undrar om jag kan ta en Alvedon före?

Brigitta, 56 år

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

Läkemedelsverket

Foto: SHUTTERSTOCK

UPPEHÅLL MED P-PILLER

Varför är det inte bra att ta uppehåll med p-piller och hur länge ska jag vänta innan jag börjar igen? Jag har ätit p-piller i ca 2 år, men för drygt 1 månad sedan tog jag ett uppehåll från mina p-piller eftersom jag glömde att ta flera gånger i höstas. Jag insåg dock nu när jag vill börja igen att det var dumt eftersom jag har uppfattat det som att det inte är bra att ha ett så kort uppehåll som 1-2 månader och sedan börja igen. Varför är det inte bra? Och hur länge ska jag vänta innan jag börjar igen? Vill helst börja nu direkt, går det?

Malin, 19

Det finns i princip inget som hindrar att man gör korta uppehåll i p-pilleranvändning om man inte har behov av p-piller under en period. Det finns däremot ingen hälsovinst eller rekommendation att göra kortare uppehåll. Sjukvården brukar rekommendera att starta med p-piller på mensens första dag efter ett uppehåll. Om du upplever att du har svårt att komma ihåg att ta dina p-piller eller vill ha individuella råd, kontakta gärna din barnmorska. Det finns alternativa preventivmetoder som kan vara lämpliga om man lätt glömmer att ta sina tabletter

Läkemedelsverket



Farligt äta tabletter som
passerat bäst före-datum?

Hej, Jag har vigora 100 och den har sista datum den 31 okt 2016. Kan jag använda de eller är det farligt? Om jag använder den blir det sämre effekt för att datum har passerat. Hur är det med utgången datum på förpackningarna/tabletterna? Kan man äta dessa efter utgången datum?

Kalle, 54

Man ska inte använda läkemedel efter att de passerat bäst före datum. Har man av misstag tagit en tablett är det troligen inte farligt, men tillverkaren kan inte garantera läkemedlets kvalitet efter utgångsdatum. Vigora 100 är inte ett godkänt läkemedel i Sverige. De potensläkemedel som finns på den svenska marknaden är receptbelagda eftersom det är viktigt med en läkarbedömning innan de kan förskrivas. Läkemedelsverket har i samarbete med tull och polis beslagtagit och analyserat en rad olika potensmedel. Laboratorieanalyserna visar på både odeklarerat innehåll och mycket varierande halter av läkemedelssubstanser i produkterna.

Läkemedelsverket



Johannesört och läkemedel

Jag undrar om det är okej att använda johannesörtspreparat (Neurokan) och betablockerare samtidigt?

Jan, 28 år

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

Läkemedelsverket

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm mjukgör, återfuktar och stärker hudbarriären.
Du hittar Canoderm i hudvårdshyllan på ditt apotek.



HUDLÄKARNAS
FÖRSTA-
HANDSVAL¹

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Referens: 1. Marknadsundersökning TNS/Sifo/Navigare 2010.

Canoderm 5% kräm (karbamid). Rezeptfritt läkemedel för fuktighetsbevarande behandling av torr hud av olika uppkomst och för att förebygga återfall av atopiskt eksem. Läs bipacksedeln noggrant. Undvik att smörja i ögon, näsa, öron, öppna sår eller på slemhinnor. Krämen kan svida. Rekommenderas inte till personer med överkänslighet mot karbamid eller något hjälpämne. **ACO Hud Nordic AB**, Box 7009, 164 07 Kista, Tel: 08 590 029 00, www.aco.se/problemhud/canoderm

16040851.1



Fokus på lägre antibiotikaanvändning inom djursjukvården

Krafttag mot hotet om antibiotikaresistens är högaktuellt. I september 2016 antog FN en deklaration i samband med ett högnivåmöte i FN:s Generalförsamling och med bakgrund av detta är det viktigt att djursjukvården också tar sitt ansvar. Förra året, 2016, anställdes därför Maria Tholander Hasselrot som hygiene director inom djursjukvårdkedjan Evidensia. Maria Tholander Hasselrot arbetar bland annat med att ta fram gemensamma riktlinjer för hur alla medarbetare inom företaget ska arbeta med vårdhygien och antibiotikaanvändning. Det är viktiga ämnesområden som hänger ihop och påverkar djur- och folkhälsan. Maria Tholander Hasselrot säger i en kommentar att man inom djursjukvården behöver ta ansvar för den ökande resistensen genom att bara använda antibiotika när det verkligen behövs.

Källa: Evidensia

Foto: SHUTTERSTOCK

Hudtumörer vanligaste cancerformen hos hund

Hundar är det sällskapsdjur som drabbas mest av tumörer och kurvan går stadigt uppåt. Under fem år behandlades mer än 55 000 hundar för cancer. Hudtumör är den allra vanligaste cancerformen som slår brett mot alla raser oavsett kön. Bland äldre hundar över fem år syns en radikal ökning av alla typer av cancerformer. En orsak till ökningen är de osunda vanor som vi människor anpassar hundens liv efter, men också högre kvalitet på djursjukvården som leder till att hundar lever längre och hinner utveckla tumörer i högre utsträckning. Just hudtumör är den cancerdiagnos som sticker ut och står för 45 procent av alla cancerfall. För misstänka cancerfall finns i dag modern teknik som magnetkameror, datortomografi och endoskopi tillgängligt på de större djursjukhusen. De flesta tumörer avlägsnas med ett kirurgiskt ingrepp. Strålning och behandling med cytostatika är andra behandlingsmetoder som kan förekomma. Prognosen har en stor variation beroende på vilken typ av hudcancer det handlar om. Men precis som för människor ökar chansen att blir återställd ju tidigare tumören upptäcks. Ta för vana att känna igenom hundens kropp, och kontakta veterinär om något känns onormalt.



VANLIGASTE CANCER-DIAGNOSERNA PÅ HUND:

- **Hudcancer** – står för 45 % av cancerfallen
- **Juvertumör** – står för 22 % av cancerfallen och drabbar främst tikar
- **Testikelcancer** – 3 %
- **Tumör i tandköttet/epulider** – 2 %
- **Blodcancer eller leukemi** – 1,7 %

Källa: Agria Djurförsäkringar



**TIPS FÖR ATT MINSKA
RISKEN ATT BLI LURAD**

- Be att få hälsa på hemma hos uppfödaren och träffa både tik och valpar.
- Kontrollera att valpen är Id-märkt och registrerad i SKK om den är renrasig alternativt jordbruksverket om det är en blandras.
- Inte acceptera att få stamtavlan skickad till dig i efterhand. Har valpen stamtavla ska du kunna få den samtidigt som valpen.
- Dubbelkolla att mamman är registrerad i Sverige om säljaren uppger att valpen är född i Sverige.
- Se till att säljarens fullständiga namn, adress och telefonnummer finns på köpeavtalet.
- Be att få se papper på att valpen är vaccinerad och avmaskad.
- Se till att du får med ett max sju dagar gammalt besiktningsintyg från veterinär vid köpet.

Källa: Agria djurförsäkringar

Köp aldrig en smuggelhund

Fall aldrig för frestelsen att rädda en valp som smugglats till Sverige. Gör du det bidrar du till att hundsmugglare och utländska valpfabriker kan fortsätta sin verksamhet. Dessutom kan valpen föra med sig smittor och sjukdomar och veterinärkostnaderna kan bli en dyr affär för dig som hund-

ägare. De senaste åren har det blivit vanligt att hundvalpar som smugglats till Sverige annonseras ut på köp och sälj-sidor. Vid hundköp är det viktigt att ta sig tid att kontrollera valpens bakgrund. Många hundköpare inser inte att de köpt en smuggelhund förrän de be-

söker en veterinär med valpen första gången. Det är lätt att bli lurad av hundsmugglare och för den som aldrig köpt hund tidigare är det mycket att hålla reda på. En bra grundregel är att du alltid bör dra dig ur ett köp om du känner att det är något som inte stämmer.

LANDETS FÖRSTA VETERINÄRKLINIK PÅ NÄTET

FirstVet är den första veterinärkliniken på nätet, en satsning som bland annat Veterinären.nu ligger bakom. Tanken är att FirstVet ska effektivisera mötet mellan djurägare och veterinärer genom att erbjuda rådgivning, enklare undersökningar samt receptförskrivning via videomöten i dator, mobil och surfplatta. Grundarna menar att många veterinärbesök på fysiska kliniker idag består av rådgivning snarare än behandling och att djurägare funderar på om resan till veterinärkliniken är nödvändig - särskilt under sena kvällar och helger, eller kanske mitt i semestertider. FirstVet vill öppna upp nya möjligheter för hur man kan ge djuren effektiv djurvård. Hos vissa försäkrings-

bolag kan mötet även vara ersättningsbart. Utöver hälsorelaterade frågor svarar man även kostnadsfritt på mer allmänna frågor gällande beteende, djurhållning samt hemmiljö. FirstVet finns även som app till iOS och man planerar att lansera en version för Android under sommaren 2017.



Foto: SHUTTERSTOCK



Det var som katten – landets populäraste kattnamn!

Sigge, Nisse eller Maja är de mest populära namnen bland svenska katter. Mer originella namn däremot om katten lystrar till namn som Iggy Pop, Corvette eller Botox. Katter är svenskarnas mest populära husdjur och idag finns det runt 1,2 miljoner stycken. Högst på tronen sitter den ohotade huskatt-

ten, även om raskatter som ragdoll och maine coon försiktigt tar mark. Favoritnamnen på katthonorna är Maja och Smulan, medan hanarna toppar med namn som Sigge och Nisse. Ett fåtal tar ut svängarna och namnger katten Losec, Iggy Pop, Rammstein, Corvette, Starbucks, Björk, Chanel eller Avicii.

TOPPLISTAN – KATTNAMN

1. Sigge
2. Maja
3. Nisse
4. Smulan
5. Selma
6. Molly
7. Tiger
8. Simba
9. Doris
10. Findus

Källa: Agria djurförsäkringar

APP FÖR NÖDSITUATIONER

Med appen Djurguiden får djurägare tips om olyckan skulle vara framme. Det finns även andra funktioner som vägvisare till närmsta veterinärklinik och hjälp med djurnamn till nyblivna djurägare. Djursjukvårdstipsen gäller såväl hund som katt och häst som råkar ut för en skada eller sjukdom. Appen ger sjukvårdstips direkt i mobilen, möjlighet att se veterinärer i närheten och kontaktuppgifter till Agria Djurförsäkringars egen jourveterinär som är tillgänglig på kvällar och helger. Andra funktioner i appen är namnförslag och möjlighet att följa några populära bloggare och lyssna på poddar.

Källa: Agria djurförsäkringar



GLAUKOM HOS HUND

Många sjukdomar som finns hos oss människor kan även drabba våra husdjur. Ögonsjukdomar är inget undantag och bland hundar räknar man med att runt en till två procent får glaukom och vissa raser är mer utsatta än andra.

Text: **ANDERS ÅKER**

Det vanligaste är att hundarnas kammarvinkel är felutvecklad eller underutvecklad. Kammarvinkeln kan liknas med ögats ”avlopp” där vätska kan rinna ur ögat. Om kammarvinkeln är felutvecklad eller underutvecklad kan inte vätskan rinna av ordentligt, det blir för tätt och det kan uppstå primärt glaukom. Det försämrade avflödet är nästan alltid orsaken till att trycket i ögat hos hunden ökar. Om man talar om sekundärt glaukom är orsaken istället någon form av ögonsjukdom som leder till glaukom. Primärt öppenvinkelglaukom är det som vanligtvis drabbar äldre människor. Detta är däremot ovanligt hos hundarna men det kan förekomma hos rasen gråhund.

Om en hund drabbas av glaukom kommer oftast symtomen plötsligt och

kan åsamka hunden smärtor. Problemet är att hunden inte kan berätta att den har besvär eller ont med ögat. Om man misstänker att hunden har besvär med ögonen bör man kontakta veterinär snarast.

För att diagnostisera glaukom undersöker veterinären hundens ögon och kollar även vätsketrycket då trycket kan vara en orsak. Veterinären undersöker även ögats insida. Trots att man undersöker noga är det inte ovanligt att glaukom upptäckts för sent vilket kan leda till att hunden förlorar synen på ögat. Trots det är inte hoppet ute då man då är medveten om förekomsten av glaukom och kan rikta in sig på att behandla det andra ögat. Glaukom kan behandlas med operation och med en form av droppar som gör att man kan rädda hundens syn

under en längre tid om behandlingen utförs följsamt enligt ordination. Det kan nämligen krävas att man som ägare ger droppar upp till 3–4 gånger per dygn under flera år, något många ägare inte tycker är särskilt allvarligt då man mår om sin fyrbenta vän. Behandlingen följs upp kontinuerligt med återbesök då förändringar i ögat hos hunden kan vara svårt att upptäcka för ägaren.

Även om glaukom hos hund många gånger upptäcks för sent i första fallet så kan man alltså med rätt behandling ändå rädda synen på andra ögat hos hunden. Även om hunden i värsta fall förlorar synen på ett eller båda ögon så kan en hund också leva ett lyckligt liv utan att se då hundar har andra, välutvecklade sinnen som doft och känsel.



SYMPTOM

Symtom vid glaukom hos hund:

- Rödsprängt öga
- Ögat får en blå ton
- Gråaktig hornhinna
- Allmän nedstämdhet

Om man misstänker att hunden mår dåligt, kontakta veterinär för konsultation.

Glaukom hos katter
Katter kan bara få sekundärt glaukom, då oftast orsakat av en inflammation i ögat.



Vaccinera din kanin mot **kaningulsot**

Kaningulsot är en **mycket** smittsam och farlig sjukdom som orsakas av virus. Vaccin finns – se därför till att vaccinera din kanin. Sjukdomen, Rabbit Viral Hemorrhagic Disease (RVHD), kallas även kanin hemorragisk sjukdom. Kaningulsot orsakas av Rabbit Hemorrhagic Disease Virus och finns i två olika former (RHDV och RHDV2) som båda orsakar allvarliga leverskador hos kaninen. Det är en väldigt allvarlig och smittsam sjukdom. Kaniner som smittats med kaningulsot uppvisar ofta inga symtom utan dör bara plötsligt. En smittad kanin kan även

insjukna i hög feber och tappa matlusten för att sedan dö snart därefter. Det händer att det kommer blodigt sekret eller skum från näshålan. Även problem med andning eller neurologiska störning kan vara symtom av sjukdomen. Kaningulsot är en väldigt smittsam sjukdom. Den kan överföras mellan både tam- och vildkaniner dels vid direktkontakt men också indirekt som från exempelvis avföring och urin. Viruset kan överleva lång tid även utanför värdjuret, vilket gör att det även smittar lätt via kläder, gräs, hö och foder som förorenats med

smittan. Smittan kan även spridas via insekter. Det går att agera förebyggande mot smittan genom vaccinering och även att bekämpa att fler kaniner drabbas genom isolering av sjuka kaniner och karantän av icke smittade djur. Det går att vaccinera kaniner mot viruset och det rekommenderas att det görs på vintern eller i god tid innan kaninen kommer vara i kontakt med andra kaniner. Det finns ett dubbelvaccin som skyddar mot både RHDV och RHDV2, prata med din veterinär om vaccinering.
Källa: SVA

Glutenintolerans, eller celiaki, är en ärftlig autoimmun sjukdom som drabbar många svenskar. Glutenprotein triggar kroppens egen försvarsmekanism som förstör tarm-luddet som tar upp näringen i vår tunntarm. Laktosintolerans innebär att man inte tål laktos (mjölksocker). Detta är för att man har brist på enzymet laktas som behövs för att bryta ner mjölksocker för att det sedan ska kunna tas upp av tunntarmen. På grund av bristande laktas hamnar därför mjölksockret i tjocktarmen där det bryts ned av bakterier vilket orsakar mycket obehag, smärtor, gasbildning och diarré.

Text: **ANDERS ÅKER**

GLUTEN- & LAKTOS- INTOLERANS

Glutenintolerans är en kronisk sjukdom och inte en allergi, vilket är viktigt att veta. Gluten finns i vete, råg och korn. Gluten finns i ett stort antal livsmedel och det måste alltid framgå på förpackningen om varan innehåller gluten. Är man glutenintolerant eller känner av besvär när man äter någon form av gluten och det inte framgår av förpackningen (till exempel om man handlar på bageri eller äter ute) fråga alltid om det är glutenfritt eller om det går att få ett glutenfritt alternativ. Glutenintolerans är ärftligt så sannolikheten att ens barn drabbas om man själv är glutenintolerant är hög. Risken att ett barn blir glutenintolerant om föräldrarna är det bedöms ligga runt cirka 10 procent. Just ärftligheten bäddar för att man tidigt behöver testa sig själv och konstatera om man är glutenintolerant eller inte. Risken är

annars att såväl en själv som ens barn får problem med magen i samband med gluten utan att veta orsaken.

Om man som glutenintolerant får i sig glutenprotein uppstår skador i tunntamrens slemhinna. Kroppen reagerar nämligen med att öka antalet ”försvarsceller” (T-lymfocyter) i tarmen vilket påverkar, minskar och slutligen till större delen raderar tarmluddet. När det händer försvinner många viktiga funktioner, bland annat den del som hjälper oss att ta upp näring, man förlorar laktas, ett enzym som bryter ner mjölksockret (laktos) och det skadar den del där järn och kalk tas upp. Hela händelsekedjan stör även andra viktiga matsmältningsorgan och ju mer gluten/glutenprotein man får i sig desto större skador riskerar man att få på tunntarmen.

Som med de allra flesta sjukdomar varierar symtomen också när det gäller glutenintolerans. Besvären kan vara allvarliga, mildare eller i vissa fall inga alls. I de fall det inte finns några symtom är det vanligt att man upplever att man mår bättre om man lägger om sin kost och exkluderar exempelvis livsmedel som innehåller glutenprotein. Sjukdomen är svår att upptäcka och symtomen kan även variera utifrån ålder där vuxna kan uppleva mer diffusa symtom utan direkt koppling till magen medan barn kan få besvär som uppblåst mage och uppsvälld buk.

Det är inte helt ovanligt att den som har glutenintolerans upplever en trötthet och nedstämdhet som liknar depression. Orsaken till detta är att försämrat näringsupptag och försämrad matsmältning leder till trötthet,

Vanliga symtom hos vuxna är viktninskning, näringsbrist och värk i skelettet.

utmattning och kraftlöshet. Besvären kan exempelvis lindras med vitamin B6 och att man lägger om sin kost till att inte innehålla glutenprotein. Besvär som är direkt relaterade till magen är vanligt förekommande. Magbesvären kan ibland vara svåra att skilja från en annan tarmsjukdom, IBS. Det är vanligt att man besväras av gaser och buller i magen. Diarréer, magsmärtor och förstoppning förekommer även det. Det är inte helt ovanligt att

man går med besvären i flera år och när man slutar äta glutenprotein upphör besvären. Det finns idag tester på apotek som man kan göra om man är osäker på om man är glutenintolerant och upplever magbesvär.

Andra vanliga symtom hos vuxna är viktninskning, näringsbrist och värk i skelettet. Allt går att återkoppla till tarmen som inte längre har samma förmåga att ta upp näring och vitaminer. Bland andra symtom kan även nämnas blåsor i munnen (på grund av brist på folsyra), blåsor på huden (hudceliaki) vilket leder till hudblåsor på bland annat armbågar och under armar. Det finns även en koppling mellan glutenintolerans och infertilitet hos män och kvinnor där bristen på zink är boven i dramat.

Sammantaget påverkar alltså tar-

mens oförmåga att ta upp näring och vitaminer hela kroppen, något som tar sig olika uttryck hos olika personer. Det rekommenderas inte att den som upplever några av ovanstående besvär på egen hand börjar ”pilla” med dieter eller plockar bort gluten. Kontakta vården för att ta reda på om det är glutenintolerans och få rätt behandling från början, så tidigt som möjligt.

Som tidigare nämnt är inte sjukdomen helt lätt att upptäcka eftersom den kan uppvisa så olika symtom. Det är inte ovanligt att man, på grund av de varierande symtomen, får besöka olika vårdmottagningar innan diagnosen kan fastställas. För att fastställa diagnos kan läkarna ta blodprov där man mäter en rad olika faktorer som alla kan skvallra om det föreligger orsak att misstänka glutenintolerans. En av anledningarna till att inte själv ►



Det är vanligt att man besväras av gaser och buller i magen vid glutenintolerans.

Magbesvären kan ibland vara svåra att skilja från en **annan tarmsjukdom**, IBS.

experimentera med att ta bort gluten innan man genomgått en diagnostisering är att det kan påverka blodproverna. Detsamma gäller tunntarmsbiopsi, den måste genomföras medan man fortfarande äter gluten men kan i så fall med säkerhet avgöra om man är glutenintolerant. Undersökningen genomförs med gastroskopi och man tar prover av tarmluudet som sedan analyseras. I en sådan analys kan man tydligt se om tarmluudet är skadat eller inte. Om det är skadat har man glutenintolerans.



risken för glutenintolerans kan öka i anslutning till andra sjukdomar som är autoimmuna, till exempel diabetes och reumatism.

De allra flesta klarar sig igenom vardagen utan ytterligare kontakt med vården, däremot finner många det stöttande att träffa eller ha kontakt med grupper där det finns andra glutenintoleranta. Man kan utbyta recept, erfarenheter och följa forskning och utbud när det kommer till glutenfri mat. Eftersom den enda egentliga behandlingsmetoden vid glutenintolerans baseras på det egna ansvaret kan det kännas svårt att tänka sig

hela livet utan gluten. Då är det viktigt att vara konsekvent och tänka på att det inte går att fuska. Många gånger känner den som är glutenintolerant av direkt om ett livsmedel innehåller gluten och risken är att man mår riktigt dåligt. Då är det bättre att konsekvent exkludera gluten från mat och istället må bra.

Laktosintolerans är inte farligt även om symtomen kan upplevas vara oerhört obehagliga. Detta obehag kan lätt undvikas genom att man undviker att äta sådant med mycket laktos såsom mjölkprodukter.

Laktosintolerans är ett tillstånd som är antingen medfött eller som kan uppkomma i vuxen ålder; från tonåren. Medförd laktosintolerans, som också kallas Kongenital laktosintolerans är ärftlig och barn som har det från födseln kan inte ens dricka bröstmjolk eller de vanliga mjölkersättningarna. Detta blir ett allvarligt problem och diagnostiseras kort efter födseln. Primär laktosintolerans, den som man utvecklar senare i livet,

man lider av andra sjukdomar såsom tarmsjukdomarna IBS och Dyspepsi. Därför är det alltid bäst att ta kontakt med sjukvården så fort dessa symtom i magen uppstår så att rätt diagnos kan ställas.

På vårdcentralen brukar man först få rådet att undvika alla mjölkprodukter under en viss tid. Återstår symtomen efter den tiden gör man en så kallad laktosbelastning där man får dricka en laktoslösning och sedan tas blodprov eller utandningsprov. Besvären bör visa sig inom kort. Om det är blodprov som lämnas görs detta i två omgångar, först innan man ätit någonting alls och sedan efter man druckit laktoslösningen.

Livet behöver inte förändras så mycket, och särskilt inte om det är primär laktosintolerans. För de flesta räcker det med att man behöver förstå

sin kropp för att veta hur mycket mjölkprodukter man tål. För andra kan det vara nödvändigt att sluta helt med mjölkprodukter.

Om man lider av tillfällig/sekundär laktosintolerans kan det räcka med att sjukdomen som orsakade skador i tarmen botas. Då återgår man lätt till den livsstil och de matvanor man haft förr. Har man medförd/Kongenital laktosintolerans gäller det att man är på en laktosreducerad kost livet ut. Som tur är finns det många laktosfria mjölkprodukter i affärerna. Dessa är vanliga mjölkprodukter där man tillsatt laktas. Det finns också andra produkter som ersätter mjölk helt till exempel soja-, havre- och risdrycker.

Vidare finns också naturlig mjölk som kokosmjölk och mjölk från mandel eller cashewnöt. Huvudregeln är att man ska lära sig lyssna på sin kropp.

Glutenintolerans leder

till att glutenproteinet skadar tunntarmen, tunntarmens yta krymper helt sonika. Längre besvär kan leda till att tunntarmens yta, som tar upp näring och vitaminer, krymper med så mycket som 75 procent. Glutenintolerans går att bota men det kan ta många år innan tarmen kan börja fungera normalt igen. Att ta bort glutenprotein från din kost resulterar många gånger, beroende på de symtom man haft, i en märkbar skillnad. För tarmen tar det längre tid innan funktionen blivit bra och om man återgår till att äta gluten kommer symtomen förr eller senare tillbaka. Glutenintolerans är alltså ett livslångt tillstånd. Om glutenintoleransen är bekräftad får man träffa en dietist och tillsammans ser man över hur man helt enkelt kan ta bort glutenprotein ur maten som man äter. Eftersom det många gånger handlar om en stor omställning är det viktigt att föra en öppen dialog med dietisten om vad man har för farhågor, frågor, funderingar och önskemål. "Kan jag äta pizza" eller "hur gör jag om jag

Livsmedelsprodukter som ställer till det för de som är gluten- och/eller laktosintoleranta.

är på restaurang" kan vara frågor som kommer upp och ingen fråga är för dum. Eftersom borttagandet av glutenprotein i maten är nyckeln till välmående om man är glutenintolerant är det viktigt att följa de råd man får och vad det innebär att leva med glutenintolerans.

Om man är förälder kan man behöva informera förskolor, skolor, släkt och vänner om att ens barn har glutenintolerans. En annan anledning till att kontakt med en dietist är viktigt är att det kan vara svårt att äta glutenfritt och på samma gång näringsrikt. Där kan dietisten förklara att det är viktigt att äta frukt och grönsaker och annan fiberrik mat för att till exempel inte få brist på B-vitamin.

Det är dubbelt så vanligt att kvinnor drabbas av glutenintolerans och

beror på att man som barn hade en normal nivå av enzymet laktas och kunde ta upp laktos som vanligt men att enzymet minskat under åren och till sist tagit slut. Laktosintolerans kan också uppstå tillfälligt, det vill säga att slemhinnan blir skadad på grund av en sjukdom.

Om man misstänker att man inte tål laktos ska man särskilt uppmärksamma hur kroppen reagerar, om man får något besvär efter man har ätit och exakt vilken mat man reagerar på. Detta kommer att hjälpa läkaren att ställa en diagnos. Man uppmanas också att kolla med familjen och släkten om det finns tarmsjukdom eller liknande besvär sedan tidigare. De vanligaste symtomen är diarré, gasbildning, uppsvälld mage och även magknip. Viktigt att veta är att symtom på laktosintolerans också kan förekomma när

LÄNGE LEVE LUSTEN!

Hitta pirret och energin inom en vecka* med ett nytt kosttillskott från RFSU! Fler lustfyllda tips hittar du på lustochenergi.se.

Musik

är som törst — ett behov att stilla!

FAKTA

Namn:
Gabriel Forss

Familj:
Sambo, mamma,
pappa och två
bröder

Bor: Centrala
Stockholm

Senast lästa bok:
Gillar biografier
och läser just nu
en biografi om
Roxette

För att varva ner:
Reser, gärna en-
sam och i lugn och
ro. Tränar en del.

Tränar helst: På
gymmet eller är
ute och springer.

Akutell med: Nya
körstarter till vå-
ren och podcas-
ten "I säng med
Tobias & Gabriel".

"Musik ska byggas utav glädje, utav glädje bygger man musik" sjöng Lill Lindfors en gång i tiden och ingenting kan väl stämma bättre in på känslan av att sjunga i en kör. Gabriel Forss är en av landets mest välkända körledare och leder flera tusen körmedlemmar om året. Jag fick möjlighet att prata med Gabriel om hälsofördelarna med att sjunga i kör och dessutom en alldeles förträfflig liknelse som involverar en vattenkran.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **JOAKIM PALM KARLSSON**

Musiken har alltid funnits där och jag sjöng för livets lust, i alla körer som fanns. Skolkörer, kyrkokörer och så sjöng jag såklart hemma.

Det finns en terapeutisk egenskap i körsången.

Ibland undrar man om vissa människor helt enkelt var självskrivna att bli det man blir i livet. Är det en slump att Gabriel Forss blev körledare när hans farfar i sin tur hade lett körer i över 70 år eller är det skrivet i stjärnorna. Lite av varje kommer jag och Gabriel fram till när vi pratas vid över telefon. För visst kan det behövas ett mått av naturlig talang i kombination med en ödets nyck.

– Det var inte självklart att jag skulle bli körledare men att jag däremot vuxit upp med musik, det går inte att bortse från. Mina föräldrar har berättat hur jag redan som liten bebis njöt av musik och började sjunga i kör, det gjorde jag redan som fyraåring hemma i Katrineholm. Så ja, musiken har alltid funnits där och jag sjöng för livets lust, i alla körer som fanns. Skolkörer, kyrkokörer och så sjöng jag såklart hemma, minns Gabriel.

Efter att i flera år ha sjungit i kör ville det sig så att Gabriel fick frågan om att testa att leda en kör. Sagt och gjort, Gabriel tog sig an utmaningen och med ett resultat därefter.

– Folk kom fram till mig och berömde mig för hur jag ledde kören. Jag kan väl säga att jag insåg där och då att även om det här inte var något jag hade gjort innan så var det absolut något jag kunde klara av. Och just det här med körer är fascinerande, gemensamhetsfaktorn är så stark. Istället för att du själv står där på scenen inför allas ögon så är det du och flera andra. Gemenskapen i det tar fram så mycket styrka och energi, det slår mig varje gång jag leder en kör.

Som alla vet är ju måndagar en hyfsat impopulär dag på veckan. Helgen är borta, det är lång till nästa helg, arbetsveckan börjar för de allra flesta och ja, det är en klassiker att måndagar helt enkelt inte är någon höjdare. Mycket riktigt konstaterar Gabriel som leder körer på måndagar, något som faktiskt förändrar människors medvetande.

– Jag kan verkligen se på människor hur mungiporna hänger vid knäna, de är trötta och stressade när de kommer in på måndagarna. Men, redan efter någon halvtimme med kören spricker de flesta upp och det skapas en energi som man kan dela med sig av, en energi som fyller rummet och som når oss alla. Det är körsång när den är som bäst.

Nu låter det kanske som att körsång skulle vara någon form av terapi och faktum är, det kan det vara. Vi diskuterar just den egenskapen, att människor mår bra av sång. Det finns olika studier som påpekat detsamma, att sång förlöser endorfiner i människokroppen, ämnen som får oss att må bra helt enkelt. Så visst, sång kan fungera som en form av terapi, det skriver Gabriel under på utan att tveka.

– Sång, och körsång, gör inte bara människor

lyckligare vet du, det kan även ge människor ett både sundare och längre liv. Som exemplet med måndagar, man ser att människor mår bättre av att vara med och sjunga i kör. Det finns en terapeutisk egenskap i körsången, med sången rensar vi ut våra känslor. Vi sjunger ut dom kan man säga.

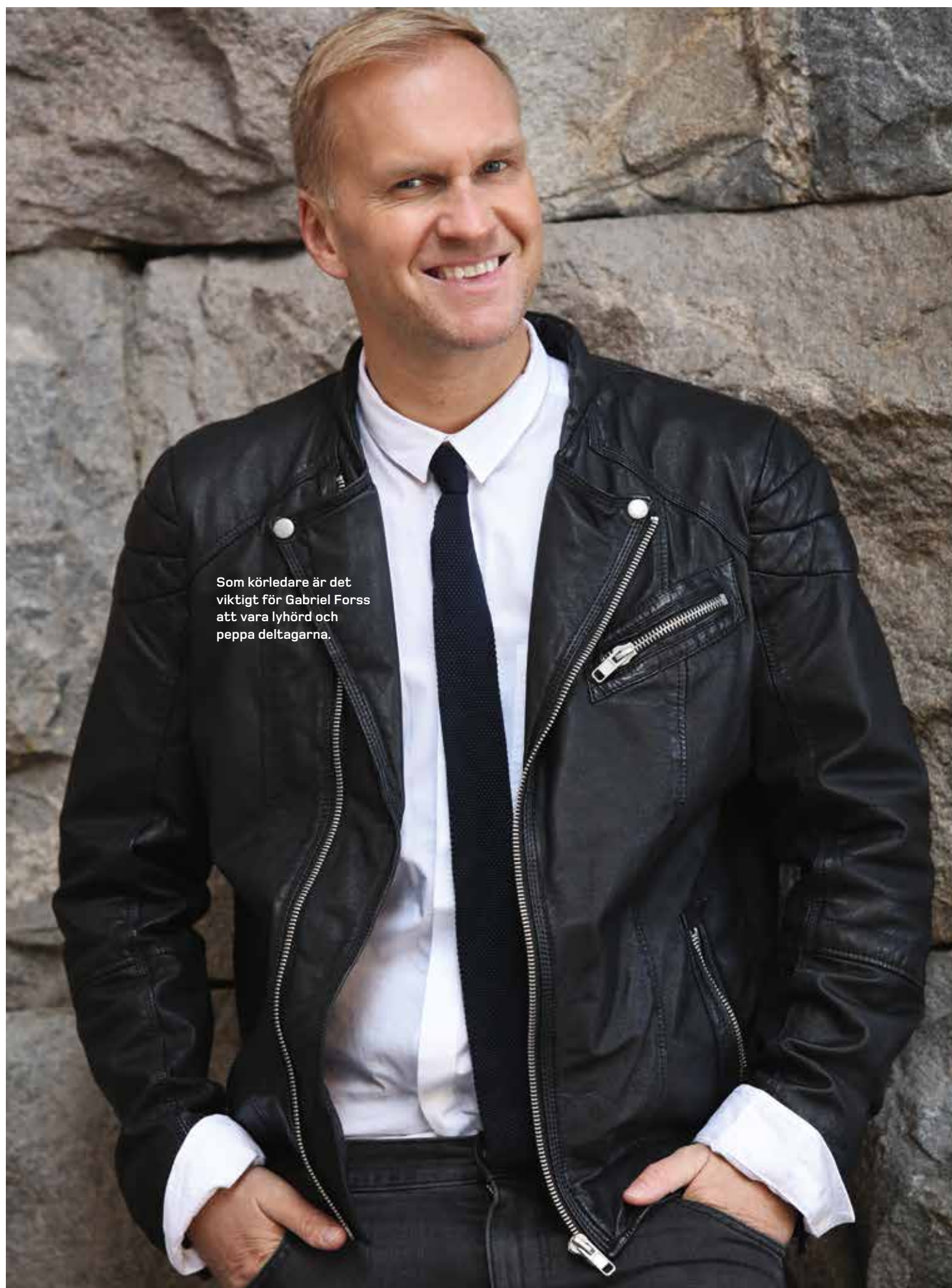
Att körsången kan vara hälsosam har till och med företag tagit nytta av. En friskvårdstimme är något som företag kan erbjuda sina anställda för att under en betald timme göra något hälsosamt. Det kan vara allt från att gå till gymmet till att, just det, sjunga i kör. Faktum är att Gabriel under samtalet berättar att han har flera körmedlemmar som med sitt företags goda minne använder sin friskvårdstimme till att sjunga i kör. Så att säga att körsång anses hälsosamt är ingen underdrift.

Alla har vi väl sett hur tjuren Ferdinand, detta stora, tecknade och mycket blyga klövdjur, ryggar undan från tjurfäktningsarenan när publiken jublar. Det får mig att tänka på hur det är att delta i en kör, att som färsking och kanske lite blyg gå in i denna gemenskap och dessutom stå framför en samlad publik. Vi kommer in på hur viktigt det är att som körledare ha rätt inställning till sina körmedlemmar.

– Min filosofi är att absolut inte vara hård och strikt. Jag vet att vissa körledare har den taktiken men det kan jag lugnt säga att inte jag har. För mig är körledarskapet en form av coaching. Jag är där för mina körmedlemmar, att få dom att öppna sig. Då handlar det inte om att vara tuff utan om att vara lyhörd och att peppa för att få människor att göra det bästa som de kan. Till mina körer är alla välkomna och det betyder att jag också måste vara öppen för att alla människor är olika och har olika förutsättningar. Det gäller även mitt musikval, jag väljer musik som passar alla åldrar från tjugo år till sjuttiofem år. Musiken kan vara moderna låtar som jag anpassar till en kör eller mer klassiska låtar. Det här är en del i att alla ska känna sig trygga i gemenskapen och musiken. Det är grundläggande för att få kören att våga och ge av sig själva.

Gabriel och jag fnular vidare på vad det är som gör att människor öppnar sig när man hamnar i en kör. Vi landar i att det handlar dels om att man känner sig trygg men också att man är öppen för att ta emot den energi och den glädje som en kör kan sprida. Gabriel lyfter ett utmärkt exempel på hur det kan se ut.

– Det händer att jag får bokningar att leda en intensivkurs eller ett sångtillfälle på en bank. Där finns det en hierarki, en känsla av att vara korrekt och också lite tillbakahållen många gånger. När vi börjar brukar det inte bara bli stelt utan också vara en fråga om att alla vill prestera. Jag brukar då ►



Som körledare är det viktigt för Gabriel Forss att vara lyhörd och peppa deltagarna.

**Så länge
det är
roligt
vill jag
hålla på.**



I över 20 år har Gabriel Forss varit körledare för flera tusen deltagare om året.

jobba ganska hårt med att mjuka upp den här attityden och oftast måste jag säga att det fungerar. Plötsligt släpper deltagarna ner garden och vågar sakta men säkert sjunga ut. Du ser hur chefer står bredvid anställda och skrattar, sjunger och lever ut. Det är en häftig känsla och det skapar en prestigelös tillvaro där alla kan slappna av och våga mer.

Som du kanske förstår går det inte direkt att vara introvert om man ska vara en inspirerande körledare, ibland inför så många som tusen deltagare eller mer. Samtidigt undrar jag, finns det två Gabriel, en körledare Gabriel och en privat Gabriel.

– Du har rätt, som körledare måste jag vara utåtriktad och jag har nog alltid varit det. Samtidigt kan jag privat, på en fest där jag inte känner någon, vara ganska blyg. Det betyder inte att jag är annorlunda som person, bara att jag är olika beroende på vilken miljö jag är i.

Jag känner igen mig, som journalist kan jag inte direkt vara en blyg viol jag heller men jag är samtidigt privat av mig när jag inte arbetar. Så vi konstaterar att det ena inte utesluter det andra och att många människor förmodligen fungerar på samma sätt. Förutom att dela den egenskapen delar både jag och Gabriel ett ohämmat intresse för musik. På frågan vad musik betyder för Gabriel börjar han med att fundera och konstatera att det nog inte går att förklara på ett bra sätt bara för att sekunden senare leverera en alldeles fantastisk liknelse.

– Jag tänker på musiken som vatten i kranen, är du med? Musiken är ett behov och precis som jag tar ett glas vatten ur kranen när jag är törstig så är musiken ett behov som jag behöver tillfredsställa. Eftersom jag är omgiven av musik och ljud hela dagarna kan jag absolut uppskatta att det är tyst hemma men jag måste säga att ett liv utan musik, det skulle jag aldrig kunna tänka mig.

Jag kan bara hålla med och vi kommer till slutsatsen att musik faktiskt kan vara ett sätt att leva. För Gabriel är även körsången ett sätt att leva. Den körverksamhet han håller i tre storstäder involverar över två tusen deltagare, tjugo veckor om året.

– Jag har något som heter ”Sjung med Gabriel”. Det här började i Stockholm för tretton år sedan och har sedan dess utökats till Göteborg och Malmö. Det går ut på att jag under tio veckor håller en körsession i veckan i respektive stad. Dessa avslutas med en konsert i respektive stad. Det är en helt fantastisk grej som har vuxit sig så stor, idag är det över tusen deltagare i stockholm och runt sjuhundra i övriga städer. Det som började som en körsångsaktivitet är idag ett community. Jag frågar lite nyfiket vad han menar med ett

community och det visar sig att körmedlemmar idag träffas, umgås privat, bildar middagsklubbar och allt möjligt – allting via körverksamheten. Åter förstår man att körsång inte bara är isolerat till sången utan också gemenskapen, den är så viktig för dynamiken och för energin.

Förutom att ha körklasserna i storstäderna har Gabriel även utökat med en egen resebyrå. En resebyrå kan låta lite otippat tycker jag först men Gabriel är snabb på att förklara vad det handlar om, nämligen körresor.

– Det började för några år sedan att jag arrangerade resor utomlands för att sjunga i kör och efter ett tag tyckte jag att jag lika gärna kunde starta en resebyrå med fokus på körresor. Idag reser vi över hela världen till länder som Spanien, Sydafrika och Israel och sjunger. Bara till Mallorca kommer det runt hundra personer som får en intensivkurs i körsång som sedan avslutas med en konsert. Resorna är jättehärliga och vi har varit på spännande platser och sjungit, till exempel i Födelsekyrkan.

Även över telefon går det verkligen att ta på Gabriels engagemang när det kommer till körerna. Att använda ordet ”eldsjäl” vore en underdrift. Och det kanske inte är så konstigt när han berättar att hans farfar inte bara höll körer i sjuttio år utan även var aktiv tills han var runt nittio år. Jag kan inte låta bli, som en bra intervjuare, att bolla över frågan om Gabriel tror att han själv kommer vara aktiv så länge, om man nu får äran att leva så länge.

– Jag har hållit på i mer än tjugo år och tycker fortfarande det är jätteroligt. Det är den inställningen jag har, att så länge det är roligt vill jag hålla på. Om jag vill hålla på tills jag är nittio år, det vet jag inte. Det är väl frågan om man får leva så länge, men oavsett så vill jag göra det jag gör så länge jag tycker det är kul. Det är då jag själv kan dela med mig av min energi till andra vilket är viktigt när man står inför en stor grupp människor som man inte bara ska leda utan också motivera och inspirera.

När vi ska börja avrunda samtalet pratar vi lite om hur viktigt det är att människor känner gemenskap. Där kan verkligen en kör göra skillnad, förutom att det tyder på att sång är hälsosamt i allmänhet så kan även känslan av gemenskap bidra till ett bättre samhällsklimat. Kör, och körsång, kan ge människor en känsla av tillhörighet istället för utanförskap. Det finns en energi i det, en känsla av att vara delaktig i någonting större.

För Gabriel som snart än en gång kommer att stå inför flera tusen kördeltagare så kommer det här återigen bli tydligt, hur delaktighet och gemenskap skapar skönsång än en gång.



TÅL DU INTE GLUTEN?

BLI MEDLEM I SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET!

Besök www.celiaki.se för att läsa mer om celiaki/glutenintolerans och vad vi kan erbjuda dig som medlem.



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**

**90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL**

www.celiaki.se

Med effektiv träning kan du undvika en smärtande kropp – och det är enklare än du tror. Smärtfri – Träna och töj dig smärtfri med hjälp av hemövningar (BoD) är titeln på sjukgymnasten och fysioterapeuten Camilla Gasslanders bok och titeln talar för sig själv. Med pedagogiska instruktioner och bilder får du lära dig lindra åkommor som ryggskott, nackspärr, smärtande knä och annan ledvärk. Redskapen är sådant du har hemma och utför du övningarna varje dag så kommer du gradvis märka skillnad. Se så, börja nu att träna och töja dig till ett liv utan smärta!

Text: MOA JÄREFÄLL Foto: RÖNNLUNDS FOTO/JAN RÖNNLUND



1



2

STÄRK MUSKULATUREN AXLAR/SKULDRA/BRÖSTRYGG

1. Ligg med pannan i golvet. 2. Lyft endast armarna mot taket. Gör 3x10 st dagligen. Detta är en bra övning för axelproblematik.

Träna och töj dig **smärtfri!**



1

BALANSTRÄNING

För att stärka många små muskler vid höft, knä och fot. Det gäller att du utmanar dig själv. Det ska vingla, annars tränar du inte balans.

1. Stå på ett ben i 1 min. Byt sedan ben.
2. Förändra underlaget för att öka svårighetsgraden när det är lätt att stå på ett ben. Ex kudde eller studs-matta. Är det fortfarande lätt vrid på huvudet, blunda, rör på armarna eller studsa en boll samtidigt. Gör dagligen.



2

TÖJNING HÖFTBÖJARE/LJUMSKE:

Vid smärtande höft, ländrygg och ljumske kan denna muskel vara stram. Ligg på säng, bord eller bänk. Håll i knät och låt det andra benet sjunka ner mot golvet. Håll still 30 sek/ben dagligen.



1

STÄRK MUSKULATUREN RUNT KNÄT

1. Ställ dig mot en vägg eller mot en dörr. Det är mycket viktigt att du ställer fötterna långt ifrån dörren för bästa vinkeln i knät. Annars kan denna övning smärta.
2. Glid längs med dörren nedåt. Gå endast en liten bit första gången, ca 15 cm. Utöka rörelseomfånget när du är mer van. Gör 3x10 st dagligen.



2

Roten till allt gott (Votum & Gullers Förlag) är en hyllning till rotfrukterna, dessa fantastiska råvaror som erbjuder både billiga och hälsosamma val. Författaren Malin Randeniye har ett starkt band till rotfrukterna, något som genomsyrar bokens recept av både gamla klassiker, hennes personliga favoriter och nya matkreationer. Med Roten till allt vill hon skapa en sund kokbok, inte bara sett till vår egen hälsa utan även till privatekonomin och miljön. Varsågod och finn roten till allt gott i ditt liv!



Text: MOA JÄREFÄLL Foto: MALIN RANDENIYE & SARA ISRAELSSON

Varsågod, rotfrukter



Morotspasta med mandelpesto

Här har jag gjort en pesto med lite mer nordiskt klingande smaker av persilja och mandel. Massera in peston i morötterna ordentligt så blir det godast.

1 portion	
300 g morot, här har jag blandat orangea och gula morötter	1 dl persilja
100 g mandel	½ dl olivolja
½ vitlöksklyfta	2 tsk flingsalt svartpeppar

Skala morötterna. Riv moroten på längden på den grova delen av ett rivjärn. Lägg rivjärnet ner så går det lättast eller använd en speciell svarv för grönsaker som formar "grönsakspasta". Mixa eller mortla mandel, vitlök och persilja och det mesta av oljan till en slät pesto. Smaka av med salt och peppar. Massera in peston i morötterna. Ringla över det sista av olivoljan och strösla över lite finhackad persilja.

Färgglad rotfruktskaka

Det här är en matig rotfruktskaka som är fin på ett buffébord. Börja med att lägga rödbetorna i botten annars färgar de av sig på hela kakan.

3 palsternackor	2 krm salt
3 gulbeter	½ krm nymald
3 morötter	svartpeppar
3 rödbetor	1 msk olivolja
3 vitlöksklyftor	

Värm ugnen till 225 °C. Skala alla rotfrukter och skiva dem tunt i matberedare. Hantera rödbetorna för sig så de inte färgar av sig. Klä en springform med bakplåtspapper och lägg rödbetorna i ett lager i botten. Riv över en vitlök och salta och peppra. Lägg morötterna i nästa lager, riv över vitlök och salta och peppra. Upprepa med gulbetorna och avsluta med palsternackor salt och peppar samt olivolja. Baka i mitten av ugnen i 1 timme. Täck över med aluminiumfolie om kakan verkar brännas på ytan. Låt kakan svalna helt i formen. Lossa den från formen och servera på ett trevligt fat.



Rostad rotfruktssoppa

Att rosta rotfrukterna innan man gör soppa på dem är ett bra sätt att få fram mustighet i soppan. Välj de rotfrukter du tycker bäst om och tänk på att inte rosta dem för hårt så att de blir brända, det är inte trevligt att mixa ner i soppan.

4 portioner	½ dl tomatpuré
750 g rotfrukter t.ex. morot, rotselleri och palsternacka	1 ½ msk olivolja
1 liter vatten	1 liter vatten
salt och peppar	salt och peppar
½ vitlök	½–1 citron (juicen)
¼ röd chili	ärtskott

Gör så här
Värm ugnen till 225 °C. Skala och dela rotfrukterna i grövre bitar. Skala klyftorna från ½ vitlök och kärna ur chilin. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och rosta rotsakerna helt mjuka i ugnen i ca 30 minuter. Bryn tomatpuré i en rymlig kastrull i olivolja i 3–4 minuter under omrörning. Tillsätt de rostade grönsakerna och vatten och låt det koka upp. Mixa soppan slät med stavmixer. Smaka upp soppan med salt, peppar och citronjuice.

Rödbetsbrownie med pistagenötter

Här har jag gjort en ganska vuxen brownie med rödbetor och pistagenötter. Den har en högoktanig chokladsmak vilket jag gillar.

6 stora brownies
Brownie
150 g finrivna rödbetor (2–3 rödbetor)
50 g skalade pistagenötter
1 ägg
100 g mörk choklad 70 %
50 g smör
½ dl honung
2 msk kakao
1 dl vetemjöl
Dekoration
50 g mörk choklad 70 %
30 g pistagenötter
3 msk florsocker
2 tsk juice från rödbeta



Gör brownies så här
Värm ugnen till 175 °C. Skala och finriv rödbetorna. Pressa ut 2 tsk juice ur rödbetsrivet (sparas till dekoration). Blanda rödbetor, pistagenötter och ägg i en bunke. Finhacka chokladen. Smält smör och honung i en kastrull.

Ta bort kastrullen från värmen och tillsätt chokladen och låt den smälta. Tillsätt chokladsmeten till rödbetsmeten och blanda om till en jämn smet. Tillsätt kakao och mjöl och blanda om väl. Klä en ugnform som är 15x20 cm med bakplåtspapper. Fyll i smeten och jämna ut den. Baka i ugnen i 12–15 minuter. Lyft ut kakan ur formen och låt den svalna något på galler.

Gör dekorationen så här
Grovhacka pistagenötterna. Blanda rödbetsjuice och florsocker. Smält chokladen. Bred den smälta chokladen över kakan, strö över pistagenötterna och ringla över florsockerglasyn. Jämna till kanterna på kakan och dela den i 6 bitar. Servera direkt eller när chokladen stelnat.

Midjemåttet och hur mycket man väger är för många ett känsligt ämne, men det finns anledning att hålla lite koll om man vill ha hälsan i behåll. Vad säger egentligen midjemåttet om vår hälsa?

Text: MOA JÄREFÄLL

Så håller du koll på ditt midjemått

Övervikt och fetma beror på att vi äter mer än vad kroppen hinner förbränna. Förekomsten av övervikt och fetma är idag så utbredd bland befolkningen att det anses vara ett av våra allvarligaste folkhälsoproblem. Nästan hälften av alla män, en tredjedel av kvinnorna och vart femte barn är överviktiga eller feta. En fara med att bära på för många extrakilogram är att risken för följsjukdomar ökar.

Att ställa sig på vågen är förstås det enklaste sättet att kontrollera sin vikt, men såvida man inte har en speciell våg som visar muskelmassa, kroppsfett och andra viktiga markörer, säger den inte så mycket mer än en siffra. För att ta reda på om man har en vikt som är farlig för ens hälsa brukar man använda sig av midjemått och BMI, Body Mass Index.

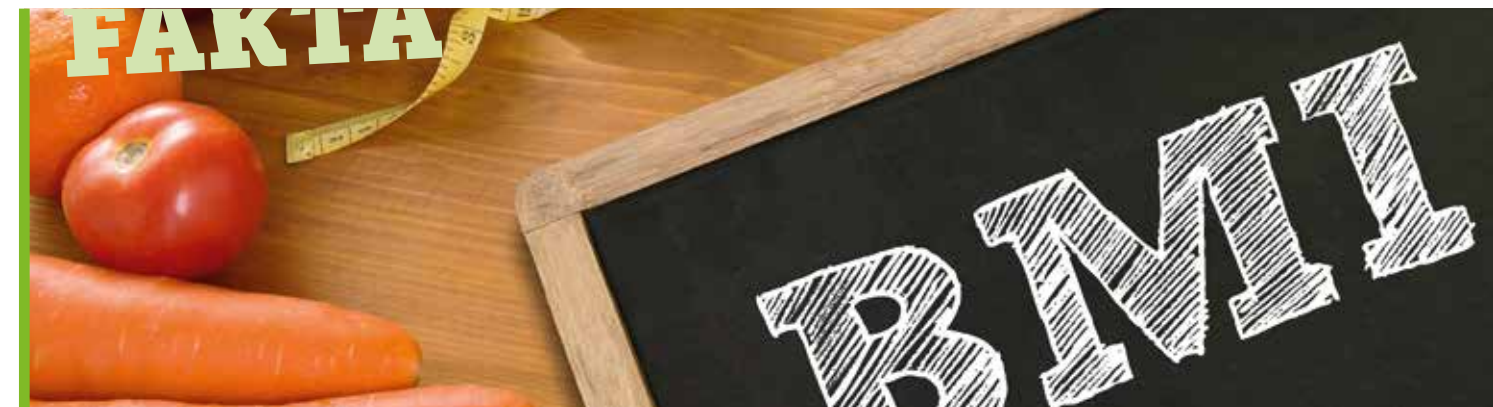
När det gäller vikten har fettets fördelning på kroppen stor betydelse. Fett som sitter runt magen är till exem-

pel mer skadligt än om fettets skulle ha en jämnare fördelning över kroppen. Det gör att måttet runt midjan blir väsentligt. Midjemåttet räknar man ut genom att ta ett måttband och mäter midjan där den är som smalast. Är man rund om magen kan man placera måttbandet mitt emellan nedersta revbenet och höftbenet. Midjemåttet kan användas för att avgöra om man lider av bukfetma. Som riktmärken brukar man säga att bukfetma hos kvinnor definieras 88 cm eller mer. För män går gränsen vid 102 cm. Man ska dock vara medveten om att även några centimeter under dessa mått kan utgöra hälsorisker, framförallt hjärt-kärlsjukdomar.

BMI är ett internationellt mått för att skatta övervikt och fetma. BMI bygger på relationen mellan en persons längd och vikt. Genom att räkna ut sitt BMI får man en indikation på hur hälsosam eller ohälsosamt ens vikt

är. Om BMI ligger mellan 18,5 och 25 definieras man som normalviktigt. Med ett BMI under 18,5 anses man vara underviktig, vilket således inte heller är bra för hälsan. Har man ett BMI mellan 25 och 30 anses man vara överviktig, medan ett BMI på 30 eller mer räknas som fetma. Men man kan inte bara förlita sig på BMI eftersom det inte alltid är talande för ens vikt och hälsa. Som alltid när man talar om hälsa är det många faktorer som spelar in, däribland ärftlighet, livsstil eller miljö.

Att räkna ut sitt BMI kan vara användbart, men fungerar inte på alla. Några undantag är barn, kroppsbyggare och äldre, där fler faktorer än bara längd och vikt är av betydelse. BMI tar till exempel ingen hänsyn till om man styrketränar eller har lagt på dig extra muskelmassa. Därför kan en frisk person som har mycket muskler ha ett BMI som är över både 25 och



Räkna ut ditt BMI

Ta först din vikt i kilo. Multiplicera sedan din längd i meter med din längd i meter. Dividera vikten med det talet. Exempel: 65 kg / (1,70 m X 1,70 m) = BMI 22,5.

BMI under 18,5: undervikt. Om man har ett BMI som visar på undervikt kan det var en god idé att öka något i vikt, även om hälsoriskerna är förhållandevis låga vid måttlig undervikt.

Är ditt BMI däremot långt under 18 bör du söka hjälp.

BMI 18,8–25: normalvikt. Spannet här anses vara normalvikt och något man bör försöka hålla sig inom. Dock ska man tänka på att även ett normalt BMI innebär en hälsorisk om midjemåttet är stort.

BMI 25–30: övervikt. Vid övervikt anses du väga mer än vad du mår bra av. Försök att äta mer häl-

sosamt och rör på dig så mycket som möjligt. Vikten har stor betydelse för din hälsa och med övervikt ökar riskerna för högt blodtryck, diabetes typ 2 och andra sjukdomar. Om du inte kan gå ner i vikt på egen hand bör du ta kontakt med vården för hjälp.

BMI 30 eller mer: fetma. Fetma ökar risken för högt blodtryck, förhöjda blodfetter, diabetes typ 2

och hjärt-kärlsjukdomar. Hur stora hälsoriskerna är beror på graden av fetma och ditt allmäntillstånd. Du kommer må mycket bättre av att gå ner i vikt. Det gör stor skillnad om du rör på dig mycket, lite eller inte alls. Ta kontakt med vården för att få individuell rådgivning och eventuell behandling.

30, men utan att denne betraktas som överviktig eller fet. Det beror på att muskler väger mer än fett och BMI kan inte känna av andel eller fördelning av kroppsfett. Att endast gå på BMI ger då en missvisande bild av förhållandet mellan vikt och kroppslängd. Helst av allt ska man komplettera BMI med att mäta sitt midjeomfång med ett måttband.

För personer över 70 år har man justerat gränsvärdena för BMI. Där ligger undervikt vid ett BMI på 22 och lägre, normalvikten mellan 22 och 27 och övervikt som ett BMI över 27.

BMI hos barn går inte att räkna ut på samma sätt som för vuxna. Detta eftersom barn och vuxna har olika gränsvärden. För barn 2 till 18 år används istället ett annat mått, ISO-BMI, som förutom längd och vikt även tar hänsyn till barnets ålder och längdtillväxt. ISO-BMI räknas ut på barnavårdscentralen (BVC) och i skol-

hälsovården. Det är också dit man som förälder ska vända sig om ens barn är överviktigt och man behöver råd.

Hälsoriskerna för den som är överviktig eller lider av fetma är många. Man löper till exempel ökad risk att drabbas av följsjukdomar som högt blodtryck, höga blodfetter, hjärt- och kärlsjukdomar och åldersdiabetes. Det medför också en kraftigt ökad risk för åderförkalkning som kan orsaka proppar i hjärta och hjärna. Lider man av fetma ökar dessutom risken för vissa cancersjukdomar. Dessa hälsorisker försämrar inte bara livskvaliteten utan kan också förkorta livstiden.

Man ska dock säga att inte alla överviktiga och feta har samma risk för följsjukdomar. Hur stor risken är beror bland annat på BMI, midjemått, riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom, personens allmäntillstånd och leverne. Ett sätt att förbättra de egna förutsättningarna är genom att göra livsstilsför-

ändringar i form av att äta bättre, motionera mer, stressa mindre, sluta röka och dra ner på alkoholen. Det kommer överlag bidra till en bättre hälsa.

Nyckeln till en god hälsa och livsstil är bra kost och fysisk aktivitet, så även vid övervikt. Om man får i sig mer energi via maten än vad man gör av med så går man upp i vikt. Därav är det nödvändigt att se över sina matvanor såväl som hur mycket man rör på sig. Det krävs ingen hård träning, även lätt fysisk aktivitet bidrar till bättre kondition och att kroppen förbränner mer. I det långa loppet bidrar det till en hälsosam kroppsvikt och ett sundare liv.

Några kilo extra behöver inte vara så farligt om man mår bra i övrigt, men att hålla koll på sitt midjemått och BMI kan ändå ge en fingervisning om ens vikt är normal eller för hög. Hos en person som är överviktig är varje minskat kilo ett steg mot bättre hälsa och därmed ökad livskvalitet.

Smärta i bröstet, andfåddhet, svaghet eller oregelbunden hjärtrytm kan vara tecken på ålder men det kan även vara symtom på en allvarlig hjärtsjukdom, aortastenosen. Aortastenosen är idag den vanligaste hjärtsjukdomen i Europa. Det är viktigt att ta varningstecknen på allvar, något Ulla Bonnevier i Växjö kan skriva under på.

Text: MOA JÄREFÄLL

Ålderstecknen var en allvarlig hjärtsjukdom

Ulla Bonnevier, 85 år, upptäckte att det plötsligt blev allt jobbigare att gå uppför backarna under hennes älskade golfrundor. Även en så enkel vardagssyssla som att gå i trappor blev plötsligt ansträngande.

– Jag sökte hjälp och när läkaren lyssnade på hjärtat så hörde han blåsljud. Det visade sig att det inte bara var ålderstecken, jag hade aortastenosen, minns Ulla Bonnevier.

Aortastenosen är en allvarlig och progressiv hjärtsjukdom. Sjukdomen påverkar inte bara livskvaliteten utan även livslängden hos den som drabbas. Precis som i Ullas Bonneviers fall kan symtomen bland annat vara andfåddhet och svårigheter att genomföra fysiska aktiviteter. Trots att symtomen är välbekanta förväxlas de ofta med att de bara är vanliga ålderstecken och aortastenosen är fortfarande en relativt okänd sjukdom.

– Jag hade ingen aning om vad aortastenosen var innan jag själv fick diagnosen. Inte heller mina bekanta visste vad det var. Jag tror många äldre som känner av symtom som andfåddhet precis som jag skyller det på åldern, säger Ulla Bonnevier.

När aortastenosen uppstår sker en



Foto: SHUTTERSTOCK

Genom att läkaren lyssnar efter blåsljud i hjärtsklaffarna kan sjukdomen upptäckas redan innan symtomen visar sig.

förträngning av aortaklaffens öppning som gör att blodet strömmar sämre genom hjärtat. Ofta är blåsljud på hjärtat ett tecken på att det finns en förträngning i klaffarna och genom att läkaren lyssnar efter blåsljud i hjärtsklaffarna kan sjukdomen upptäckas redan innan symtomen visar sig. Kenneth Mier MSd, PhD överläkare vid Thoraxcentrum Blekingesjukhus i Karlskrona, konstaterar att det finns olika orsaker till att aortastenosen uppstår.

– Orsaker till aortastenosen kan vara en medfödd förändrad klaff, reumatisk feber eller att det sker en förkalkning av hjärtsklaffen. Det som inte är helt klart är varför och hur den här typen av förkalkning uppstår hos olika personer. Det går heller inte att säga huruvida klaffalet går att påverka genom exempelvis livsstilsförändringar, säger Kenneth Mier.

Det finns idag ingen läkemedelsbehandling som kan bromsa eller bota aortastenosen däremot går det att behandla sjukdomen. Behandlingen sker genom en hjärtsklaffsoperation då man ersätter den sjuka klaffen med en ny.

Detta sker genom två behandlingsalternativ, öppen hjärtskirurgi, eller en nyare metod kallad TAVI. Den senare metoden är avsedd för den som av

FAKTA
Aortastenosen drabbar upp till 7 procent av befolkningen över 65 år och 10 procent bland de över 85 år.

Behandlingsalternativ vid aortastenosen

- Öppen hjärtskirurgi (AVR) – vanligaste behandlingsmetoden.
- Kateterbunden implantation av aortaklaff (TAVI). Avsedd för patienter som av hälsoskäl inte kan genomgå öppen hjärtskirurgi samt även ett alternativ för personer med svår aortastenosen och som klassas som hög- eller mellanriskpatienter.

Vanliga symtom vid aortastenosen

- Bröstsmärta
- Trötthet
- Andfåddhet
- Yrsel
- Svimningar
- Svårigheter att genomföra fysiska aktiviteter

Källa: Hjärtklaff.se För mer information, se www.hjartklaff.se

”Jag hade ingen aning om vad aortastenosen var innan jag själv fick diagnosen,” säger Ulla Bonnevier



Depressions- behandling – förr och nu

Foto: SHUTTERSTOCK

Begreppet depression är relativt nytt och användes först i första världskrigets industriella tillverkning av metallplåt. Där betydde en depression en intryckning av plåten. Sedan användes ordet för den ekonomiska nedgången i samhället, depressionen under mellankrigsåren. I medicinska sammanhang användes depression först i början av 1950-talet när nya läkemedel utprovades.

Depression räknas som en folksjukdom och i Sverige förväntas för närvarande varannan kvinna och var fjärde man någon gång under livet att drabbas av depression.

Text: **THOMAS KJELLSTRÖM**, docent i internmedicin och endokrinologi, f.d. överläkare och klinikchef vid medicinska kliniken, Helsingborgs lasarett.

Depression som egen diagnoskategori inom sjukvården kom till först 1980.

Depression räknas som en folksjukdom (förekomsten i en befolkning är över 2 %) och i Sverige förväntas för närvarande varannan kvinna och var fjärde man någon gång under livet att drabbas av depression. Depression förväntas år 2020 (enligt WHO) bli den näst största orsaken till sjuklighet.

Depression är inget som särskilt utmärker vår tid utan är känt sedan flera tusen år tillbaka. Innebörden i depression beskrevs av Hippokrates för 2500 år sedan (400 f.Kr.) Under antiken och lång tid framöver dominerade den s.k. fyrsaftsläran där den som var deprimerad (eller melankolisk) ansågs ha överskott på svart galla (som kom från mjälten). Behandlingen var att undvika svart mat. Från fyrsaftsläran har vi kvar uttrycket ”att bringa

na någon till sunda vätskor”, dvs. rätta till obalansen mellan de olika kroppssafterna. I Bibeln finns texter om svår nedstämdhet och Jobs bok anses som en av de bästa studierna i sorg och melankoli.

På 1100-talet beskrevs övergången mellan mani och depression av Maimonides (en arabisk läkare) i ett antal träffsäkra beskrivningar av kliniska fall.

När inkvisitionen infördes 1233 (av påven Gregor IX) blev det orsaken till en period av död och tortyr för massor med människor med psykiska sjukdomar och avvikande beteende. Men egendomligt nog kom många med depression undan eftersom de bara ansågs allmänt ansvarslösa i inkvisitionens ögon.

Under 1800-talet skapades psykologin som

vetenskap och sedermera förändrade Sigmund Freud, i början av 1900-talet, i grunden vårt sätt att se på människan.

Opium användes länge i början av 1900-talet för att minska oro och ångslan. På 1930-talet kom elchocksbehandlingen (ECT) som fortfarande används, särskilt vid svåra och djupa depressioner. Psykoterapin och psykoanalysen har också utvecklats under 1900-talet.

Mer eller mindre slumpmässigt upptäcktes antidepressiva egenskaper hos läkemedlet iproniazid, som användes vid behandling av lungtuberkulos. Man noterade att patienter som fick iproniazid-behandling blev gladare och på bättre humör. Iproniazid är en så kallad monoamin oxidas hämmare (MAO-hämmare) och upptäckten blev ett

stort genombrott för depressionsbehandlingen. Läkemedlet finns inte längre pga. dess leverskadande effekt men var och är alltså väldigt viktig för utvecklingen av läkemedel mot depression.

Under 1950-talet började man förstå att biokemin i hjärnan kunde ha med depressioner att göra och i mitten av decenniet kom de s.k. tricykliska preparaten. De nya medicinerna förmodades återställa balansen av biokemin i hjärnan och blev mycket använda. De blev kända under namn som Saroten, Tryptizol, Anafranil, Klomipramin, Ludomil och Sensaval.

Under 1990-talet inträffade en revolution på läkemedelsområdet när SSRI-preparaten (selektiva serotoninåterupptagshämmare) fick sitt genombrott. 10 år tidigare hade Arvid Carlsson i ►

Göteborg fått Nobelpriset för att ha varit med om att ta fram det första SSRI-preparatet, som kom 1971. Lite slarvigt blev de benämnda "lyckopiller" i massmedierna. Egentligen är de kanske inte mer effektiva än de gamla tricykliska läkemedlen men har betydligt färre biverkningar.

Ljusterapi kom också som en behandlingsform mot framförallt årstidsbundna depressioner. Psykoanalysen och psykoterapi har utvecklats mycket under 1900-talets senare del. Fysisk aktivitet har också fått en plats i behandlingen av depressioner. Begreppet fysiska aktivitet är stort och de studier som visar positiva effekter har gällt för specifika former av fysisk aktivitet.

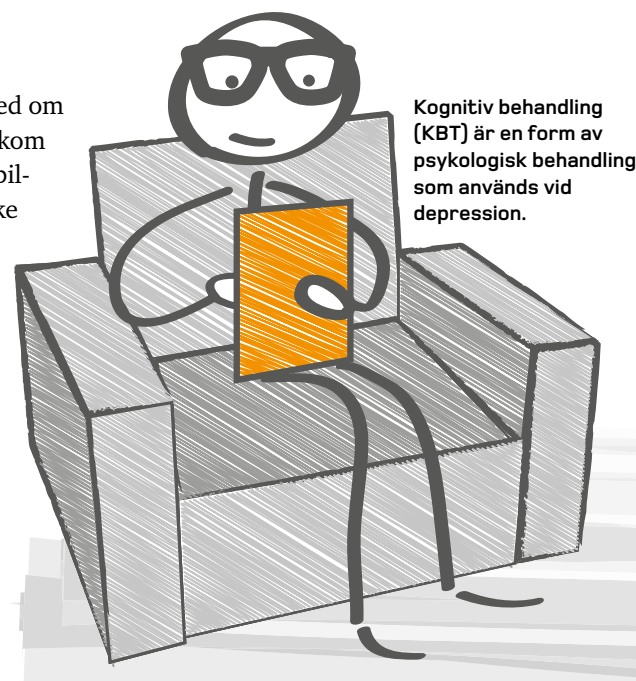
Den nutida behandlingen av depression bygger väldigt mycket på att försöka styra behandlingen efter tillståndets symtombild och att undvika att uppfatta depression som enbart ett tillstånd.

En egentlig depression skall innebära att fem av nio kriterier är uppfyllda: 1.nedstämdhet eller irritabilitet, 2.oförmåga att känna glädje (anhedoni), 3.apetitstörning/viktförändring, 4. sömnstörning, 5. psykomotorisk störning, 6.energilöshet, 7.känslor av värdelöshet eller skuld, 8. svårigheter med koncentration-tänkande och beslut, 9.tankar på döden-dödsönskan tankar och planer på självmord.

Ibland kan det vara svårt att upptäcka en depression och det är inte ovanligt alls att patienten söker för olika kroppsliga symtom som att uttryck för psykiskt illabefinnande. Det är därför synnerligen viktigt med en strukturerad diagnostik och en strukturerad bedömning av självmordsrisk. I behandlingen skall ingå en uppföljning och utvärdering av insatta åtgärder.

Nutida behandlingsresultat vid depression är inte bättre än att 30–40 procent blir återställda vid första behandlingen. Detta gäller tyvärr både behandling med läkemedel och kognitiv beteendeterapi (KBT). Det är bland annat därför det är så viktigt att följa upp behandlingen och utvärdera effekten. Lindriga depressioner bör behandlas i första hand med psykologisk terapi, främst då KBT. Medelsvåra depressioner behandlas med psykologisk behandling eller kanske bättre med antidepressiva läkemedel. En vanlig anledning till utebliven effekt av läkemedelsbehandling är att man använder för låga doser.

Svåra depressioner skall behandlas med läkemedel tillsammans med samtalsstöd och KBT. Behandlingen bör visa någon form av effekt inom



Kognitiv behandling (KBT) är en form av psykologisk behandling som används vid depression.



Illustration: SHUTTERSTOCK

två veckors tid, om inte bör den bytas ut. Vid de allra svåraste depressionerna bör man tidigt överväga elchockbehandling (ECT). Samtidig svår ångest behandlas i alla lägen med lugnande läkemedel särskilt som ångestbehandling är en viktig förebyggande åtgärd mot självmord. Likaså skall åtgärder inriktas mot sömnstörningar.

Det är viktigt att behandla till symtomfrihet, kan vara 8–9 månaders behandling. Om man inte når symtomfrihet ökar risken för återfall i en ny och svårare depressionsperiod. Dessutom är det så att med flera depressioner i sjukhistorien så ökar också risken för återfall. Några vanligt förekommande antidepressiva läkemedel är Citalopram, Sertralin, Fluoxetin, Buprion, Mirtazapin. Litium användes sedan mycket länge som stämningsstabiliserande läkemedel.

Depression hos äldre är ett särskilt kapitel. Depression hos äldre, > 65 år, är vanligt, cirka 12–15 procent. Såväl läkemedelsbehandling som psykoterapi har god effekt och det viktigaste är att känna igen tillståndet och likaså att åtgärda sömnstörningarna som också är vanliga. Fel behandling kan leda till nattliga beteendestörningar och konfusioner.

Utvecklingen av nya antidepressiva läkemedel har gått trögt de senaste 10–20 åren, kanske beroende på ett envist fokus på monoaminhypotesen (se ovan). Det finns kanske också möjligheter att utnyttja det som redan finns mycket bättre genom att kombinera olika läkemedel? Vad gäller kombinationer av psykologisk behandling, kognitiv behandling, och läkemedel vet vi ännu mycket lite.

Kognitiv behandling (KBT) är en form av psy-

kologisk behandling som fokuserar på patientens tankar, känslor och beteende från ett inlärningsperspektiv. Inom KBT betonas betydelsen av självhjälp och utvecklande av förmågan att lära sig handskas med sina problem.

Effekter av stresshormoner, immunologiska mekanismer och cytokiner är fortfarande i stort sett okända. Det finns alltså ännu många olösta frågor vid behandling av depression, och därmed finns ett stort utrymme för fortsatt utveckling eller kanske helt nya vägar!

Nyare forskning har också visat på ett tydligt samband mellan depression och inflammation (medierat via så kallade cytokiner) som kan förklara stora delar av den kraftigt ökade somatiska (hjärt-kärlsjukdomar, diabetes) samsjukligheten med depression. Kanske denna kunskap också leder till helt nya och oväntade behandlingsframsteg.

Fakta: December 2016 uppdaterade Socialstyrelsen de nationella riktlinjerna för behandling av depression (senaste uppdaterade 2010).

Referenser:

1. T. Kjellström; Depression – metabola syndromet och hjärt-kärlsjukdom. H. Lundbeck AB, 2010.
2. T. Larsson; Behandling av depression genom tiderna. www.Netdoktor.se. 2005.
3. L. Lejring; Depression ur ett historiskt perspektiv. www.Aspekt.nu. 2011.
4. B. Mårtensson et al; Depressionsbehandling – då, nu och i framtiden. Läkartidningen, nr 9, 2013.
5. Läkemedelsboken 2011–2012, Läkemedelsverket.

Vadkramper? Muskelryckningar?

Det kan vara tecken på magnesiumbrist.

Magnesium Diasporal 300mg är ett mineralläkemedel som innehåller den aktiva substansen magnesiumcitrat. **Magnesium Diasporal** är avsett för att behandla och förebygga magnesiumbrist.

Tecken på magnesiumbrist kan vara att du känner dig skakig, har muskelryckningar eller vadkramper.



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

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

biosan
Vår idé - livskvalité

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.

Det är snart den tiden på året igen – det är dags att vårstäda både i kropp och själ som runt omkring oss, inomhus och utomhus.

Text: **ANDERS ÅKER**

Vårstädning

för kropp, själ & närmiljö

En städad närmiljö skänker ro i själen, det kan de allra flesta vittna om. Men hur tar man tag i vårstädningen efter vinterns mörker och snöslask? Kommer det ta hela dagen, hela helgen eller kanske flera veckor? Det spelar ingen roll, det viktigaste är ta det i den takt man själv vill genom att helt enkelt planera. Oavsett om det är vårstädning i kropp och själ eller i hemmet så är planering en nyckelfaktor.

Våga planera och sätt ihop en lista, vad är det först och främst som ska tas tag i. Oftast i hemmet handlar det om att plocka upp och plocka undan. Våga släng och våga rensa, se till att de ytor som senare ska grovstädas är fria från småplock. Det är annars småplocket som kan trötta ut, det ständiga arbetet med att plocka undan. Så börja gärna i den änden.

Utan motivation blir ingenting roligt, motivera dig själv och din familj med vad målet är, att få det rent och fint hemma. Det är smart att undvika

att ta en paus utan istället se till att arbeta på när man väl kommit igång och pusta ut nöjt när man är klar. För att få det att rulla på kan man lyssna på musik, en ljudbok eller radio – låt det bli skoj och glöm inte att börja uppifrån och arbeta neråt. All smuts och allt skräp ramlar ner, så funkar gravitationslagarna!

Dessa råd gäller även utomhusstädning, planera och håll igång, ta med en termos med kaffe eller te och njut av det nyttiga i att få vara utomhus. Investera i färgglada trädgårdsredskap som göra tillvaron i trädgården lite roligare och klä dig varmt och i kläder som du inte är alltför rädd om så att man slipper tänka på att vara försiktig – sen är det bara att köra igång och få i ordning trädgården eller för den delen balkongen.

Efter den ”yttre” vårstädningen och plockat undan allt småplock så är det dags att se till sig själv. Kroppen kanske också behöver en rejäl vårstäd-

ning och vad är bättre än att göra det på just våren. Det finns många olika sätt att vårstäda kroppen och ett vanligt ”kroppsstädningssätt” går under benämningen ”detox”. Toxic är gift på engelska och detox betyder helt enkelt att man gör sig av med ”skräp” (gifter) i kroppen. De som har genomfört en detoxkur rapporterar många gånger att de känner sig både piggare och att kroppen känns starkare.

Det finns många olika varianter av detox, allt från färdiga detoxkurer som rör sig om allt från en vecka till längre perioder. Man kan även ”koka ihop” sin egen kur. Om man går igenom en detoxkur så ska man alltid tänka på att dricka mycket vatten och vila. Passa även på att ta hand om dig själv lite extra genom exempelvis mindfulness, yoga, träning och andra sätt som kan ge tid för både eftertanke och energi. Med rätt planering och motivation kan såväl kroppen som själen och din närmiljö få en ordentlig vårstädning.

TIPS INFÖR VÅRSTÄDNINGEN

- Sätt en plan med vårstädningen.
- Sätt ett mål med vårstädningen – är det mycket att göra, sätt delmål.
- Sätt en plan med detoxkuren – avbryt om du känner att din allmänhälsa försämras.
- Använd bra hjälpmedel - handskar och rengöring till städning, ergonomiska verktyg i trädgården och detoxkurer som passar dig.
- Hjälp åt – ta hjälp av vänner och bekanta, hjälper de till kan du återgälda och allting går mycket snabbare plus att du får gemenskapen.

Foto: SHUTTERSTOCK

Därför ska du rensa



Illustration: SHUTTERSTOCK

Under en stor del av mitt liv var jag övertygad om att om jag bara försökte tillräckligt mycket, så kunde jag förändra olika situationer och förhindra att människor känner sorg, övergivenhet och utanförskap. Om jag bara skärpte mina sinnen och var listig nog skulle jag kunna undvika bråk, slagsmål och annat som oroade en då väldigt konflikträdd tjej. Denna tro gjorde mig stark, kreativ och envis – men den blev också en tung börda att bära.

Jag tog ofta på mig rollen som medlare. Jag blev orolig och ledsen när människor i min omgivning var osams, och jag kunde se att en konflikt var på gång långt innan det första hårda ordet var uttalat. Jag har lagt mycket av min tid och energi på att alla omkring mig ska må bra och vara nöjda – på många olika plan. Ingen har bett om det, och det har kostat på. Tänk att gamla invanda mönster är så svåra att komma ur.

Livet har givit mig sina tårnar. Ibland har jag bara fått en knuff som har fått mig att tappa balansen ett litet tag, men jag har också upplevt svåra saker som fullständigt har golvat mig. Men varje gång jag legat där, och sett sprickorna i golvplankorna och dammråttorna i hörnen, har jag lärt mig något. Jag har lärt mig att vissa saker i livet inte går att förutse. Mycket i livet kommer oanmält, och utan att vi människor har en aning om vad som händer och utan möjlighet att förutse det som ska hända. Jag har också lärt mig att med acceptans och en någorlunda bra navigator så är det ändå ofta möjligt att hitta styrfart i de mest svåra situationer.

Ibland måste saker och ting bara få vara. Ibland kan vi till och med förvärta situationer när vi försöker styra vad som händer. Vissa processer och händelser behöver få ha sin gång, och ofta blir det ganska bra.

I dag, efter mycket träning och medvetna val, är jag en betydligt lugnare person. Jag är bättre på att låta människor "bråka klart" – utan min inblandning. Jag har lärt mig att jag kan gå därifrån när det är en konflikt på gång som inte gäller mig. Jag har också kommit till insikt om att ibland är det absolut nödvändigt att "rensa luften" med människor som står en

nära. Alla konflikter och meningsskiljaktigheter är inte av ondo, utan kan tvärtom fördjupa relationer och leda till en mer uppriktig och ärlig samvaro. Jag tror att vi behöver ta tag i det som kommer i vår väg under livets gång – både det som är roligt och det som är svårt. Vi behöver våga se det som är problematiskt, och göra vad vi kan för att hitta ett sätt att navigera genom stormar och snålblåst. Ibland behöver vi göra det tillsammans, och ibland behöver vi göra vår egen resa. När vi hittat modet att göra det, så skapar vi utrymme för en massa härliga känslor att komma in i vårt liv, och det är möjligt att få en annan balans i tillvaron.

Vi har alla gammalt bråte som ligger och tar plats i vårt innersta, och jag är övertygad om att även något i ditt liv har passerat bäst-före-datum och skulle behöva rensas ut.

Om du skulle lyckas med det – vilken är den första positiva känslan du skulle bjuda in?

Text: MARIE-LOUISE BROTH



Marie-Louise Broth är socionom och cert. handledare. Hon har även fokus på frågor kring medberoende och leder grupper för personer som är närstående till någon med beroende eller psykisk ohälsa.

Vissa saker i livet går inte att förutse.

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

Rebecca lever med olika diagnoser och depression är en del av dessa diagnoser. Rebecca tycker det är viktigt att berättat för andra att även om det stundtals ser mörkt ut så kan det bli bättre, även om man inte alltid tror det.

Text: ANDERS ÅKER

Att leva med depression

För Rebecca som lever med en rad olika diagnoser är depressionen bara en del av hela bilden. Hon förklarar själv att bland de olika diagnoserna står depression idag inte med i journalen.

– När jag var 17 år diagnosticerades jag med depression. Det var sex år sedan och även om inte den diagnosen idag står med i journalen så har jag andra, konstaterade diagnoser, emotionell instabil personlighetsstörning (borderline), ADD, och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).

Borderline och ADD-diagnoserna fick Rebecca 2015, PTSD-diagnosen för cirka fyra år sedan. För Rebecca var det ändå något positivt när läkarna ändå konstaterade att det fanns inslag av depression i diagnosen.

– Jag visste inte varför jag inte mådde bra, orsaken bakom. Så när jag fick en diagnos tänkte jag att jag äntli-

gen skulle få hjälp, att någon äntligen såg mig. Men det fanns även en viss rädsla, vad det skulle innebära, minns Rebecca.

Det Rebecca visste om depression sedan tidigare var mest att man skulle må väldigt dåligt eller tänka på negativa tankar och självmord.

– Det är ingenting man direkt pratar om tyvärr, så jag visste inte så mycket, säger Rebecca.

Rebecca, som själv arbetar med frågor som rör depression och psykisk ohälsa, har däremot sett hur attityden och kunskapen till psykisk sjukdom har förändrats de senaste åren.

– Idag är det på något sätt vanligt med depression och även om det kanske alltid har varit vanligt med depression så är skillnaden att vi idag pratar om det mer och mer. Fler människor vågar berätta om deras mående vilket är väldigt positivt, säger Rebecca.

Även om utvecklingen är positiv så

menar Rebecca att det finns arbete att göra när det kommer till psykisk ohälsa.

– Det viktigaste är nog att fånga upp människor innan det går för långt genom att erbjuda hjälp och terapi, inte bara mediciner, menar Rebecca.

Trots att Rebecca själv lever med flera diagnoser försöker hon ändå förmedla en positiv bild av livet till den som idag får diagnos eller också lever med psykisk ohälsa.

– Jag säger att fortsatt kämpa. Även om det kan se mörkt ut just nu så kommer det bli bättre, även fast du kanske inte tror det.

Rebecca har tre råd till den som lever med psykisk ohälsa, råd som hon gärna förmedlar vidare.

– Först och främst, ta den hjälpen som erbjuds. Sedan, våga kriga för att få rätt vård. Och sist men inte minst, prata, prata och prata, säger Rebecca.

att leva med

REBECCA

Namn: Rebecca Johansson
Bor: Ystad, Skåne
Familj: Mamma, pappa, 4 syskon
Gör: Sjukskriven på heltid, inväntar plats på behandlingshem
Senast lästa bok: ingen koncentration så inte läst på evighet så minns inte

Foto: SHUTTERSTOCK

Företagsnytt

samlar vi allt nytt som händer hos DOKTORN.com

Nya rekord för DOKTORN.com

Vi slår nya rekord på webben! Nu har Doktorn.com 768 000 unika besökare per månad enligt statistik från SIS-index. Därmed fortsätter vi att vara ett självklart val för alla som vill veta mer om medicin, hälsa och välbefinnande. Doktorn.com finns nu också med i Orvestos mätningar.

FRÅGA DOKTORN I AFTONBLADET

Doktorn.com har inlett ett samarbete med Aftonbladet. Varje vecka kommer du att kunna läsa frågor och svar från allmänläkare Anders Halvarsson och hudläkare Anders Hallén i Aftonbladet Wendela. Samarbetet inleddes i december och kommer att löpa tillsvidare så missa inte att plocka upp tidningen Aftonbladet på onsdagar!

NORDISK VÄNTRUMS-TV SPONSRAR

Under 2017 är Nordisk Väntrums-TV (NVTV) huvud-sponsor åt Tandläkare utan gränser, en oberoende och ideell organisation vars uppdrag är att verka i länder där munhälsan är eftersatt. Tack vare deras arbete får befolkningen i de beröra länderna chans till bättre munhälsa och så även allmänhälsa. NVTV sponsrar även Hjärt-Lungfonden under 2017 och deras film kan du se i väntrummet.

Nytt i väntrums-TV: Vi fortsätter att visa informationsfilm från STRAMA om antibiotikaresistens, samt fler avslappningsövningar i samarbete med Yogobe. Vi uppdaterar även kanalen med nya väderkartor från SMHI. Dessutom kan du under februari se informationsfilmer från Livsmedelsverket om att äta rätt.

TILLSKOTT BLAND MOTTAGNINGARNA

Ögonklinikerna Capio Medocular väljer att skaffa väntrums-TV.

TEMAFILMER

Just nu visas temafilmer för rökstopp och pollenallergi.

Wendela Medicin
Onsdag 14 december 2016

Det är en ansamling av **vita blodkroppar, bakterier och avdödade celler**. När de väl lossar smakar och luktar det förfärligt! Det är alltså knappast mat som har fastnat.

FRÅGA DOKTORERNA om din hälsa

■ Allmänläkare **Anders Halvarsson** och **Anders Hallén**, specialist på hud- och könsjukdomar, svarar på läsarnas frågor på sajten Doktorn.com.
■ Här du en fråga? Gå in och ställ den på www.doktora.com/fragadoktorerna

Beror smärtan på fiskallergi?
När jag äter fisk får jag efter cirka en timme ont som i ett "band" runt mage och rygg, alldeles under brösthöjd. Jag kan bli kallsvettig och illamående och värken är molerande men stark. Jag undrar om jag är allergisk mot fisk? Fanns det hjälp att få så att jag kan fortsätta att äta fisk utan att må dåligt?
/Anneli, 23

DOKTORN SVARAR:
Det är klart att du kan vara allergisk mot fisk. Du skulle kunna prova att ta någon antiallergimedien en stund innan du äter fisk för att se hur du reagerar. Det finns att köpa receptfritt på apotek. Ta en eller två tabletter och prova med en liten mängd fisk. Avvakta sedan om det blir någon reaktion eller inte.

Förhuden blir bara trängre
Hej, jag har under två år nu märkt hur min förhud blir trängre och nu har jag svårighet att få fram ohrör. Vad har läkare och vad gör jag? Detta är ett problem som har speglat sig i såväl öron som i näsa.
/Mia Mar, 40 år

DOKTORN SVARAR:
Den vanligaste orsaken till detta är sjukdomen balantitis serotica obliterans. Oftast men betydligt. Stark kortisonbehandling hjälper i men det måste vara stark. (Dermatit) Rådets inte försöka att det orsakas, vilket gör smärta att leva med. Sök första hand din hudläkare.

Hyvlade ner min prostata - men har problem igen
Jag hyvlade prostata på grund av problem med urinering. Det blev bra till en början (i 45 dagar) där efter trängningar med många toalettbesök som följde. Vad har det för?
/Håkan, 55

DOKTORN SVARAR:
Här du besvär efter ett hyvlade prostata? Grepp trycker jag att du har ett naturligt med operationen igen. Det kanske är aktuellt med en uppföljning med urinprov för att utvärdera en infektion eller att du skulle vara i behov av någon tillfällig mediciner.

Är det matrester eller en infektion?
Hej! Jag har en fråga, jag har haft dålig andedräkt i några veckor. Men under veckan upplevde jag illamående i min mun (där det finns små öppningar mellan näsan och där tungan sitter) något som är vitt. Jag har lyckats få ut cirka 10 gram med tova och det luktar väldigt illa. Är det mat som har fastnat eller är det någon typ av infektion? Jag behöver hjälp.
/Sandy 21

DOKTORN SVARAR:
Här handlar om det en så kallad förtäringssjukdom som kommer från tandkärna eller tonsillerna. Det är en ansamling av vita blodkroppar, bakterier och avdödade celler. När de väl lossar smakar och luktar det förfärligt! Det är alltså knappast mat som har fastnat. När man väl blivit av med den här proppen blir det som man har varit frisk. Här du återkommande besvär bör du ha käkarna utse på detta.

Varför blir jag piggare av att inte äta alls?
Jag har varit konstigt i magen den senaste tiden, har varit trög och när jag har behövt gå på toaletten har avföringen varit lös med små undantag då den varit hård. Jag har mycket gaser i magen och jag har svårt att äta något som uppfattas som något svårare. Jag blir övertrött när jag äter och känner mig piggare om jag inte äter alls. Jag har uppfattat att jag har förstoppning och har provat Micro-lax vilket inte fungerar. Nu provar jag Movicol vilket fungerade i början men inte längre. Jag sover ända timmar, äter lyxigt bra mat men blir ändå trött hur fort som helst. Jag motionerar mycket. Jag undrar varför det är på det här viset?
/Jocke 17 år

DOKTORN SVARAR:
Att tillföra mat och dryck är till goda och det är en livs nödvändighet. Av olika skäl kan man nog vara på olika sätt när man väl får mat i kroppen. De flesta av oss märker inte annat än möjligen en viss trötthet omedelbart efter måltid, därför ligger det nog något i tanken att vila på maten. Börjar man få olika symptom kan de vara av tillfällig karaktär, det kan också vara symptom på något mera kroniskt eller rent av allvarligt. Är man som du 17 år, motionerar mycket och har symptom med ovanstående trötthet och lös mage samtidigt i halsen och något syrligt, är det av värde att veta om du har mera. För att ställa en bra diagnos är det också viktigt att veta vad du menar med senaste tiden, är det en vecka eller ett halvår? Har du gått ner i vikt? Har du börjat med ny kost? Är du naturligt? Är det något speciellt nytt i livet runt omkring i övrigt? Jag tycker att du ska söka läkare för en ändring sökning. Det är också viktigt att veta lite mer om ditt arv, tidigare sjukdomar och så vidare.

Konstig rodnad på vänstra armen
Hej, jag har upptäckt onormal rodnad på min vänstra arm. Det sticker sig från armbågen till mitten av armen, i en stor cirkelform som löber under sidan av biceps och triceps. Sedan jag upptäckte det för cirka en månad sedan har cirkeln växt och blivit större. Biverkningar mer än hudrodnaden är lätt klåda och vid dräkt sojles lätta stickningar. Vad kan det vara?
/Ann, 30

DOKTORN SVARAR:
Du har sannolikt en erytema migrans, det är lägg en korallrött lekton. Inte farligt men skall behandlas, så ring husläkaren.

Ulcerös kolit och vanlig magsjuka
Hej! Jag har ställt med diagnosen ulcerös kolit och undrar om du kan vara farligt för mig att sätas för vanlig magsjuka och diarréer?
/Lina, 15 år

DOKTORN SVARAR:
Det kan nog vara så att man är lite känsligare i magen när man har en ulcerös kolit, framför allt om man har ett pågående skov. Rent generellt skall man nog försöka att leva som vanligt, men vara noggrann med handhygien, med litet tvättande av händerna mikrobiologiskt när det är magsjukbesvär.

BESÖK DOKTORN.COM
■ EN SJUKT BRA SAJT OM MEDICIN, HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Fakta om FÖRMAKSFLIMMER (FF)

HJÄRTAT SLÅR LIKT RYTMEN AV EN KLOCKA

NORMALT SETT SLÅR HJÄRTAT I EN REGELBUNDEN RYTM

VID FÖRMAKSFLIMMER HJÄRTSLAGEN ÖREGE

Sinusknutan
Väster förmak
Höger kammare

VAD ÄR POTENTIELLA BIDRAGANDE FAKTORER?:
Kardiovaskulär sjukdom (ex hjärtsvikt)
Ålder
Övervikt
Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom
Ärtlighet

FÖRMAKSFLIMMER ÄR EN DOLD FARA
FF går ofta obemärkt eftersom många patienter inte känner några symptom.

Prata med din läkare, han/hon kan lyssna på ditt hjärta.

Detta kan vara symptom på hjärtslagssjukdom och du kan göra något åt det.

Ballongmage? Uppblåst och gasig
Lactiplus får din mage i balans igen

OM ANTIBIOTIKA
Därför får du antibiotika
Därför får du inte antibiotika

NYTT I BROSCHYSTÄLLEN!

Våra broschyrställ hittar du på vårdmottagningar runt om i landet. Broschyrerna innehåller viktig kunskap inom en rad olika terapiområden och används av både patienter och vårdpersonal.

WOMAN IN RED 2017

- för jämlik hjärtforskning

Bli medlem i
1.6miljonerklubben
& köp vår pin



Under mars månad pågår den rikstäckande kampanjen **Woman in Red** i 22 städer. Genom inspirationsseminarier uppmärksammar vi kvinnohjärtat och stödjer forskning.

13 mars på Rival i Stockholm

Anmäl dig på www.1.6miljonerklubben.com

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

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

Nordisk Väntrums-TV: Brodde Wetter, vd, brodde.wetter@addhealthmedia.com, 08-400 263 70

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

DOKTORN

"Vi delar ut stipendier till forskning på kvinnohjärtat"



Woman in Red

RIVAL



Kvinnor & Hälsa

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL



www.1.6miljonerklubben.com
www.kvinnorochhalsa.com

Grattis Barbro i Ludvika och Marie i Sollentuna!

Barbro och Marie var med i vår tävling om att vinna boken "Passé – De ofrivilliga pensionärerna" av SVT-profilen Marieanne Rundström som prydde omslaget på förra numret av DOKTORN. Som en del i tävlingen bad vi er läsare att skicka in en kort motivering kring ålder och så här skrev vinnarna:

"Ålder...för mig ett årtal inskrivet i passet.

Ålder...som fina viner, ju äldre desto mer värdefulla.

Ålder...har inget att göra med konstnärlig aktivitet.

Åldern...hindrar inte mig från att vara aktiv akrobattränare och cirkusregissör eller att med min ungdomsgrupp turnera runt om i världen och sprida glädje." **Barbro**

"Varje dag ovan jord är en bra dag och ju äldre du är desto fler bra dagar har du." **Marie**



Foto: SHUTTERSTOCK

Tack, Stig och Camilla

SOLROSEN

Vi efterlyser ju solrosor i varje nummer och den här gången delas solrosen ut till ingen annan än oss själva på Redaktionen! Vi har nämligen fått två solrosor från Camilla respektive Stig, solrosor som vi är jättegglada och tack-samma för.



Tack för en fint skriven ledare i tidningen Doktorn, jag satt i väntrummet och läste den och blev så berörd av den eftersom ibland glömmar man faktiskt att leva i nuet – att njuta av stunden och se det fina i livet. Jag har lite motgångar just nu och då händer det lätt att man ser allt det negativa och man glömmar att livet är så mycket mer än bara svårigheter, att livet faktiskt är en gåva som man ska tillvara och även om det är lite svårt ibland är det viktigt att komma ihåg att efter regn kommer det solen."

Camilla

Jag har tänkt att ringa in flera gånger och nu gjorde jag slag i saken. Jag ville bara säga att ni gör en mycket bra tidning och jag ser fram emot att läsa nästa nummer. Ser fram emot nästa nummer!"

Stig

SKICKA IN DIN HISTORIA!

Skicka in din solskenshistoria via e-post, redaktionen@addhealthmedia.com eller vanlig post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista. Märk med "Solrosen" så kommer det alltid rätt. **Tips!** Tänk på den personliga integriteten. Om du omnämner andra personer än dig själv dubbelkolla gärna att det är ok att ta med den personens namn innan du skickar in din berättelse!

DOKTORN.com

Kan jag råda bot på min järnbrist?

Är jag förkyld eller allergisk?

Vad kan mina hudförändringar bero på?

Hur skiljer sig yttre och inre hemorrojder?

Om jag får diagnosen deprimerad, vad gör jag sen?

Svar på detta och mycket mer hittar du på www.doktorn.com
Din källa till hälsa, medicin och välbefinnande på nätet!

PS. Gilla oss på Facebook!

OVER- TYG- ELSER	↓	SÖND- ER	↓	SVÄNG	KAN LÄS FÖR LÄ- NGFÄRDS- ÅKAREN	↓	TÄG- VIRKET	LUSE- KÖFTA	↓	ÄR DEMON- ISK	↓	SNIPOR PÅ- VERKAS
LAPP FÖR RENLIG- HET	→	↓										
→							HASTA KAN VARA BLÅ- HALSAD			KVÄLLS- MAT NÖDSAKA		
GRÅS- LIGA				PRO- NOMEN	→	SMA FISKBIT- ARNA FILMSTAD						
DRAG- IT		FÖRA IN- TILL KRO- PPSMITT SATELLIT					→	PIPPI MITT I BABY- AKTIV		IN- HYSER BARBIES KILLE		↘
BOLAGS- FORM OCH SERALJ	→							MER TÅT I SAMTID EJ UT- LÅST				
↘				VÄG- LED- NING				GAMLA 60 CM MÄTTET				OFTA IHOP MED LÅNG- HALM
				GALEN I FIRN						→	GO OCH... FIKTIVT LEJON	
BOVETE- PLÄTT			GENTLE- MANS MOT- SATS					HJÄLM OCH GÖK	PRATAR KELT- ISKA SPRÅK			
KATT												↘
										POP- MISS		PROVO- CERA
												HÄRT KNUT- NA
VAJANS SMIT- NING		BÄR RÖ- DA BÄR NÄRKE- AVISA					FOR- DON		UK-FÖR- MIDDAG SILKET			
LEVER I STORA FLOCK- AR				NO OM KUBA TRAFIKPL- ATSENS								
IBLAND I FEST- PLAGG					ER- BIUM	KUN- GÖ- RELSE SPEL				JOBBAR MED SÄKER- HET	SPISAS UPP- SPELTA	
VAJAR I VASS- RUGGE		LOGI VID VÄGEN SVÄLLER					SERIE	PRYLEN FÖR KLÄTT- RAREN				
GÄLL- ER ATOM- KÄRNAN	→				SYNS BRA I MÖRK- RET							IS- BANA
↘						ADAM- ÄTTLING KORT MARIA?			OXUDDE 70-16 TVÅ L	TRÄNAR INDIVID ÄLVA		KORTA KRONOR BOMB
IDEAL- RESUL- TAT I GOLF			↘	ÄR VISST LITET SL- AGINST- RUMENT								
SJÄLA- VÄRD- ARE										FRU ERLAN- DER		

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 18 april 2017

Skicka till
Tidningen DOKTORN
Att: Korsord
Isafjordsgatan 32 B, Plan 7, 164 40 KISTA
eller skriv in lösningen via
www.doktorn.com/korsord



*Fem
vinnare
dras.

NAMN

ADRESS

.....

.....

.....

Foto: SHUTTERSTOCK



FLER KORSORD
I DOKTORN+

Läs mer om
prenumeration
på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 4/2016

HÄR KANSE ÄVEN KAN BENJÄRE LUS BUDGET	LÄGG IN BURNAR	HUR SLAGS FÄR NINGAR	SÄL UT TOLLETT LUS	MOR- BROD	PLUGGAR PÅ LÄNG TID	S	MANAD REST GRATS	J	POD- ELSE- PLATS	↓	FORN- NORSK ÄRIN- NING
K	A	N	O	T	K	L	U	B	B		
G	R	A	D	S	K	A	G				
O	R	E	N	O	I	L					
P	E	R	S	R	A	T	T				
R	E	M	S	A	S	A	X	A	T	S	
R	I	S	R	A	T	T					
V	Ä										
P	I	R	R		S	K	A	V	S	A	R
N	O	R	S	K							
D	U	E	L	L	A	N	T				
D	U	G	A	I	S	O	T	R	O	P	
S	E	D	A	N	E	N					
T	E	G	G		S	K	E	V			
F	R	O	N	E	D	S	A	T	T		
I	N	G	E	N	R	I	K	T	I	G	S
J	Ä	N	T	Ö	S	A	D	A			
K	L	O	N								
H	A										
S	U	S	S	A							
N	E	K	T	A	R	I	N				
D	R	A	S	T	I	S	K				

GRATTIS! NI VANN TRISSLÖTTER

Viveka Lundberg, Gun Bolang, Stig-Lennart
Högsjö, Nyköping, Hallström,
Gudrun Åström, Anna Lena, Surahammar
Västerås, Lasses, Vikarby

SUDOKU LÄTT

8			7	9			6	4
7		1			6			
	6				5	9	7	
4		7	6	5				
6			2		4		1	8
2								6
5	8	6		4			9	
					7		8	3
9	7		5					1

SUDOKU MEDEL

	1		6					
						4	8	
3	2			8				1
		8		7		5		4
	4				2		7	
		7			8		2	
			3	4			5	
6		1						
			5			9		

SUDOKU SVÅR

2				5		6	4	
						1		
			2					
9				4		2	1	
7	4							9
				8				
	8	1						
	3		1		7		9	
					3			

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✓ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✓ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✓ Två prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Litomoves nyponkapslar innehåller nypon som bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. Litomove har vidareutvecklats till ett kärnfritt nyponpulver med Rosenoider®. Under mer än tio års tid och i över 20 länder har Litomove nyponpulver använts för att bibehålla rörliga och hälsosamma leder. Genom forskning och ny patentsökt tillverkningsprocess behövs numera endast en halverad dagsdos av Litomove. Det betyder att du bara behöver ta tre kapslar per dag mot tidigare sex kapslar. Ordinarie pris cirka 299 kronor.



LactiPlus är en av Sveriges mest väletablerade produkter inom kategorin och har funnits på marknaden i 15 framgångsrika år. LactiPlus innehåller en väldokumenterad och bred sammansättning av fem miljarder levande mjölksyrabakterier från sex olika bakteriestammar, kombinerat med vitamin C och selen för immunsystemets normala funktion samt kalcium för matsmältningsenzymernas normala funktion. LactiPlus kan användas av personer som är laktosintoleranta och allergiska mot mjölkprotein, soja och gluten. Ordinarie pris cirka 209 kronor.



Prenumerera för endast

199:-

* Gäller för dig som ny prenumerant så långt lagret räcker.

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.

Tidningen Doktorn utkommer 4 ggr/år.

Vid beställning får du närmast kommande nummer.

4 nr av Doktorn+ och en gåva, endast 199:-

Kryssa i:

- ☐ JA, tack! Jag vill ha prenumerationsgåva.
- ☐ NEJ, tack! Jag vill inte ha prenumerationsgåva.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

Telefon _____

E-post _____

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

Kampanjkod: 152-152129

Frankeras ej.
DOKTORN
betalar
portot.

DOKTORN

c/o Titeldata

Svarspost
201 299 03
110 12 Stockholm

Foto: SHUTTERSTOCK

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I MAJ

Stora numret om yoga

Tema:
**solen
& din
hud**



✓ **Sötsug**
– är du
**socker-
beroende?**

✓ **Akne,**
inte bara
**ett tonårs-
problem**

✓ **Att**
leva med
allergi

DJURENS HÄLSA: SOMMARFAROR FÖR VÅRA HUSDJUR

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?



Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

- Enkel att använda
- Effektiv och naturlig produkt
- Kan användas av vuxna och barn över 1 år

Läs bipacksedeln före användning. Ytterligare information på vaxol.se

Torra ögon bör behandlas individuellt



Välj eller kombinera ur vår produktserie



Hos 8 av 10, som lider av torra ögon, är orsaken en störning i tårffilmens lipidskikt - därför har de flesta behov av en lipidbehandling. Cirka 8 % har enbart behov av tårersättning och cirka 26 % har behov av en kombination med både lipidbehandling och tårersättning*. Vissa behöver dessutom vårda och rengöra de meibomska körtlarna.

tearsagain®

BlephaCura®

Läs bipacksedeln före användning. Mer information på tearsagain.se



ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950