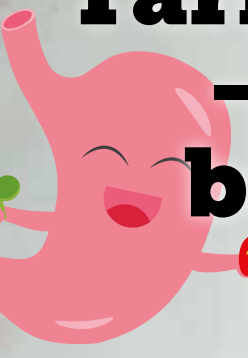
MEDICIN • HÄLSA • VÄLBEFINNANDE

NR 1 /2018 • FEBRUARI-MAJ

DOKTORN

Tarmen –din bästa vän



TA MED TIDNINGEN GRATIS!

Recept av Sofia Antonsson.

Lugn mage med grön mat

Allt om högt blodtryck

Henrik Fexeus

I gränslandet mellan magi, illusion och vetenskap

SVERIGES MEST LÄSTA TIDNING I VÄNTRUMMET!

Allergi-experten: Så klarar du vardagen!

Kattens vanligaste sjukdomar

SÅ BEHANDLAR DU VANLIGA ÖGONBESVÄR

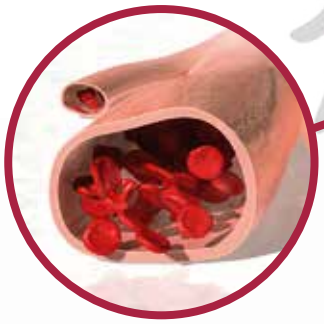
Läs mer på doktorn.com

Så enkelt håller du din blodcirkulation i fin form

Med Bio-Pycnogenol stödjer du blodcirkulationen i kroppens alla delar

Alla kroppens funktioner är beroende av ett välfungerande blodomlopp som ger syre och näringsämnen till celler och vävnader. Med Bio-Pycnogenol stödjer du ett bra blodomlopp.

Pycnogenol fungerar även som antioxidant som hjälper till att skydda dina celler mot oxidativa skador orsakade av fria radikaler. Mycket tyder på att fria radikaler är involverade i bland annat allergisymtom, vilket är ett stort problem för många.



Våra blodkärl är kroppens "motorväg" för transport av syre och näringsämnen. Det ska vara bra flöde, så att alla celler kan få vad de behöver.

Med Bio-Pycnogenol behöver du bara två tabletter varje dag för att uppnå önskad effekt. Varje tablett innehåller 40 mg patenterat Pycnogenol-extrakt från fransk strandtall *(Pinus Pinaster)*.

Pycnogenol® French maritime pine bark extract

Finns att köpa i hälsobutiker och på nätet.

Läs mer och registrera dig för vårt nyhetsbrev på www.pharmanord.se

En kvalitetsprodukt från **Pharma Nord**

08-36 30 00 • www.pharmanord.se

SE_Pycnogenol_Ad_Doktorn_210x297_0118

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

DOKTORN
Add Health Media AB
Isafjordsgatan 32B, 164 40 Kista
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
Emma Eriksson 0733-12 19 06
emma.eriksson@addhealthmedia.com
Max Jansson 0736-13 13 74
max.jansson@addhealthmedia.com
Thomas Jansson, 040-684 80 29,
thomas.jansson@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: Daniel Stigefelt,
DANIEL STIGEFELT PHOTOGRAPHY AB

Tidskriften Doktorn påtar sig inget ansvar för material som ej är beställt. Citera gärna ur Tidskriften Doktorn, men ange alltid källan. Tidskriften Doktorns 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.

En början på något nytt!

Du håller nu årets första nummer av DOKTORN i handen och jag välkomnar dig som läsare in i ett nytt år tillsammans med oss.

En början på något nytt betyder inte sällan att vi lämnar något bakom oss. Det kan vara något sorgligt, något oväntat och något positivt, allt som ryms inom ramen för ett år som människa. När vi nu står inför en ny början försöker jag, utan att lägga någon värdering i det, att förvalta lärdomar som jag bär med mig. Precis som Henrik Fexeus, mentalisten, säger i intervjun du kan läsa längre fram i tidningen så är det mänskliga sinnet otroligt och kan styras i alla möjliga riktningar och åt alla möjliga håll. Åt vilket håll styr ditt sinne just nu?

”Oavsett hur små stegen än må vara så är det alltid stort att börja på något nytt.”

Min förhoppning är att du, och ditt sinne, får både kunskap, fakta och inspiration i det här numret som förutom intervjun också handlar om blodtrycket, vanliga ögonbesvär och vilka hälsoproblem din katt kan få. Du får också på allvar stifta bekantskap med tarmen och lära dig mer om tarmbakterier, du hittar recept med grön mat, kan lära dig mindfulness och medicinhistoria samt ta del av tips på hur du som är allergiker klarar vardagen och mycket mer.

Oavsett hur små stegen än må vara så är det alltid stort att börja på något nytt. Blicka bakåt, det gör man enligt min mening med måtta, och riktar sedan blicken framåt med försiktig optimism och hoppfullhet om att vi sakta rör oss framåt.
Med förhoppning om en trevlig lässtund!

Anders Åker,
chefredaktör
anders.aker
@addhealthmedia.com

Ps! Nästa nummer kommer i maj. För dig som inte kan vänta, dagliga uppdateringar på www.doktorn.com och på Facebook, sök bara på Doktorn.com så hittar du oss där!

annons

Svårt att somna igår?

Ungefär 1 av 3 har återkommande sömnbesvär och det är ett ökande problem för många.
Vanliga reaktioner på sömnbrist är trötthet på dagtid, omdömeslöshet och humörsvängningar.

Sedix® är ett traditionellt växtbaserat läkemedel och det har inte rapporterats som beroendeframkallande. Läkemedlet som är receptfritt är använt vid mild oro och tillfälliga insomningsbesvär.

Använt vid lindriga symtom på:

- ✓ **Oro**
- ✓ **Irritabilitet**
- ✓ **Tillfälliga insomningsbesvär**

SANAPHARMA MEDICAL

Köp på apotek eller med hemleverans från återförsäljaren sanapharmasweden.se

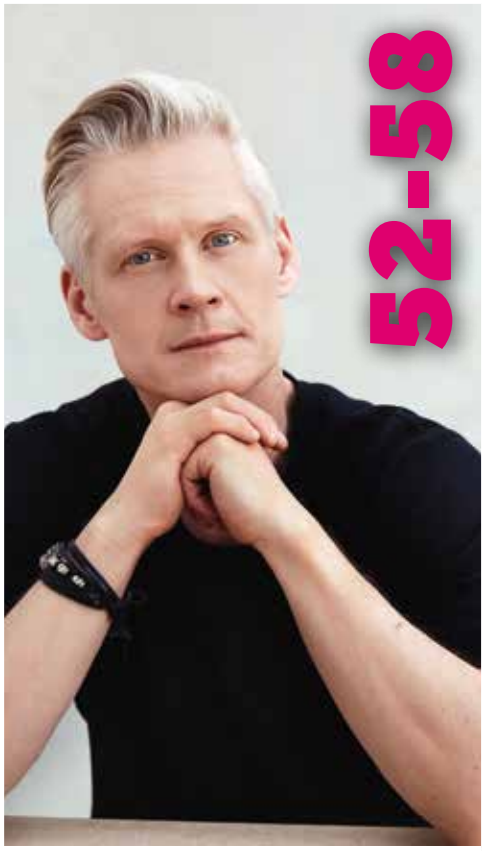
Sedix® (*Passiflora incarnata*) **är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel.** Receptfritt. Vuxna och barn över 12 år: Lindriga symtom på nervös anspänning: 1-2 tabl. morgon och kväll. Insomningsbesvär: 1-2 tabl. ½ tim. före läggdags. Rekommenderas inte till barn under 12 år, gravida, ammande eller vid samtidig användning av syntetiska sedativa läkemedel. Rådfråga läkare eller vårdpersonal om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 2 veckor. Behandlingen bör inte överstiga 6 månaders kontinuerlig användning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga, senast uppdaterad 2016.11.21.

Sana Pharma Medical AS | Enebakkveien 117 A, 0680 Oslo, Norge | E-post: post@sanapharma.se

apoteket · LloydsApotek · APOTEK · APOTEK ICA · apoteksgruppen · apotea.se

Hitta rätt i tidningen!

8–13 Nyheter
14 Ny teknik
15 E-hälsa
16–17 Barners hälsa
18 Barnens hälsa – ta hand om öronen!
20–23 Allt om högt blodtryck
25 Vanliga ögonbesvär
26–39 Fråga Doktorn
40–41 Djurens hälsa
42 Kattens vanligaste hälsoproblem
44–47 Tarmen – din bästa vän
48 Supermaten – inte alltid super
50–51 **Köket:** Lugn mage med grön mat
52–53 52 vägar till mindfulness
54–58 **Mötet:** Den pragmatiske mentalisten
60–63 **Medicinhistoria:** Läkaren bakom antikens medicin
66–67 Allergiexperten: Så klarar du vardagen!
68 Tips för en piggare morgon
69 Att leva med stomi
70 Företagsnytt – det här händer hos oss!
71 Läsarnas sida + tävling!
72 Korsord



Kan hund bära på människoskabb? 31

Läs fler nyheter på **www.doktorn.com/artiklar**

Nytt varningssystem upptäckt i kroppens immunförsvar

Forskare vid Linköpings universitet har hittat ett tidigare okänt varningssystem i kroppens immunförsvar, där mitokondrier i de vita blodkropparna utsöndrar ett nät av DNA-fibrer som signalerar fara.
I förlängningen kan upptäckten öka kunskapen kring autoinflammatoriska sjukdomar och cancer. Fynden har publicerats i den vetenskapliga tidskriften PNAS.

Källa: Linköpings Universitet

Apoteket lanserar produkt som **renar avloppsvattnet och miljön** från läkemedelsrester

Apoteket lanserar ett toablock som gör det enklare för alla som vill bidra till att minska mängden läkemedelsrester i naturen.
Läkemedelsrester i avloppsvatten påverkar både djur och natur negativt och en undersökning från Novus* visar att bara en av tre i Sverige känner till att den största delen av läkemedelsrester som finns i vår miljö kommer från våra kroppar via urin och avföring. Toablocket innehåller enzymer och som bryter ner upp till 80 procent av läkemedlen som hamnar i våra toaletter och avloppsvatten. Den enzymblandning som används har utvecklats med fokus på de läkemedel som anses utgöra störst fara mot miljön, till exempel hormoner, anti-depressiva, smärtstillande, blodtryckssänkande, cytostatika och antibiotika. Apoteket säger i ett pressmeddelande att läkemedel är viktiga för människors hälsa men att man med hjälp av toablocket förenklar för dem som vill bidra till en bättre miljö och att man vill bidra till att minska andelen läkemedel som hamnar i miljön. Toablocket är en svensk uppfinning och finns nu exklusivt hos Apoteket.

*Totalt har 1027 intervjuer genomförts under perioden 5–11 oktober 2017. Deltagarfrekvens är 62 procent. Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel.

REKORDMÅNGA NJURTRANSPLANTATIONER

Antalet donationer med organ från avlidna fortsätter att öka. Det visar nya siffror från Svensk Transplantationsförening. Totalt fick 474 njursjuka en ny njure 2017, vilket är rekord.
Under 2017 donerade 188 personer sina organ efter döden, vilket är tre stycken fler än året innan och varje donator kan rädda upp till åtta liv. Håkan Hedman, förbundsordförande i Njurförbundet säger att det är glädjande att antalet donatorer ökar då detta gjorde att fler allvarligt sjuka kunde få ett nytt organ transplanterat. Samtidigt belyser Njurförbundet problemet med stora regionala skillnader som utmärker statistiken att siffrorna överlag borde vara ännu bättre då man sett att det i regioner där det finns ambition att öka antalet organdonationer har skett påtagliga förbättringar. Håkan Hedman konstaterar också att Sverige fortfarande ligger långt efter flera andra länder i Europa beträffande organdonationer.

Fakta 2017:

Organdonationer	188
Njurtransplantationer	474
(varav 125 med levande donator)	
Hjärttransplantationer	62
Lungtransplantationer	64
Levertransplantationer	181
Patienter på väntelistan	800,
(varav 680 väntar på en njure per 30/9 2016)	

Källor: Svensk Transplantationsförening, Socialstyrelsen, Njurförbundet

Samhällsvetenskaplig folkhälsoforskning stärks med ny institution

Vid årsskiftet bildades Institutionen för folkhälsovetenskap i syfte att ytterligare stärka samhällsvetenskaplig forskning kring folkhälsa vid Stockholms universitet.
Vid Stockholms universitet bedrivs omfattande forskning kring folkhälsa ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv. Centrum för forskning om ojämlikhet i hälsa (CHESS) och Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (SoRAD) är två av de främsta aktörerna. Den 1 januari 2018 gick de två samman och bildade Institutionen för folkhälsovetenskap. Institutionen rymmer ett brett forskningsfält kring folkhälsa. SoRAD:s forskning har varit inriktad på alkohol, droger och spel. Forskningen vid CHESS har haft fokus på hur sociala faktorer samt samhällsstrukturer och -processer bidrar till ohälsa och sjukdom. Båda har även genom åren i hård konkurrens beviljats stora forskningsstöd från de främsta forskningsfinansiärerna inom området. Den nya institutionen ger en möjlighet att dels samla en del av den starka kompetens som Stockholms universitet har inom folkhälsovetenskap, dels koppla denna till utbildning på grundnivå samt möjlighet att expandera redan existerande forskarutbildning, säger Astri Muren som är vicerektor för Humanvetenskapliga området och dekan för Samhällsvetenskapliga fakulteten i ett uttalande. De första åren sitter de drygt 60 medarbetarna kvar i de befintliga lokalerna vid Sveaplan. Hösten 2020 är det dags att flytta till nybyggda ändamålsenliga lokaler i Albanovaområdet. I samma byggnad kommer även andra verksamheter vid Stockholms universitet med inriktning på folkhälsoforskning att sitta.

Källa: Stockholms Universitet

DJ KHALED BLIR SOCIALA MEDIER-AMBASSADÖR FÖR VIKTMINSKNING

DJ Khaled är en världserkänd amerikansk DJ, musikproducent, radiopratare och skivbolagsdirektör. Han har arbetat med en otalig mängd stora artister – bland andra Rihanna och Justin Bieber – och i Sverige var hans Wild Thoughts en av P3:s mest spelade låtar under förra året. Nu har det internationella företaget ViktVäktarna knutit honom till sig som sociala medier-ambassadör.
DJ Khaled själv har en uttalad önskan om att vara en bra förebild för sin son och genom Snapchat, Twitter, Instragram och Facebook kommer följare världen över att kunna ta del av DJ Khaleds resa mot ett friskare liv. Till sin hjälp att gå ner i vikt använder DJ Khaled mobilappen, en personlig coach samt ett nytt program. När DJ Kahled anslöt sig som medlem och ambassadör för Weight Watchers steg aktien med 8,00 % på amerikanska börsen.

Professorerna John Wahren och Sten Lindahl från Karolinska Institutet hjälper andra kullen flyktingläkare till utbildning under asyltiden.

ÄNNU FLER FLYKTINGLÄKARE PÅ VÄG MOT LEGITIMATION

Sverige välkomnade 300–400 flyktingar med läkarlicens under hösten 2015, främst från Syrien och Irak. För att kunna tjänstgöra i Sverige måste utomeuropeiska läkare följa en omfattande process med tester och utbildning som visat sig ta i genomsnitt 7–8 år.
Professorerna John Wahren och Sten Lindahl från Karolinska Institutet mål var att kunna erbjuda utbildning redan under asyltiden för att inte riskera att kunskaper går i stå men något sådant program fanns inte. Därför startade de ett eget utformat program och har själva sökt medel för att kunna genomföra det och kan nu välkomna andra kullen. Till skillnad från regeringens etableringsprogram och de så kallade snabbspåren vänder sig detta utbildningsprogram till läkare redan innan de fått sin asylansökan godkänd. 19 läkare och ytterligare 6–8 personer från SFA medicin, svenska för akademiker, i Södertälje deltar. Utbildningen innehåller både intensiva kurser i svenska vid Södertörns högskola (3–4 månader) och en kurs i svensk hälso- och sjukvård med praktiska såväl som teoretiska block. Mot slutet av utbildningen genomför deltagarna ett test vid en medicinsk fakultet godkänd av Socialstyrelsen. Målet är att korta ner processen att få dessa läkare licensierade och integrerade i det svenska hälso- och sjukvårdssystemet ned till 1,5 år. Två deltagare från den första utbildningen har fått sin läkarlicens godkänd och är klara för tjänstgöring. Andra deltagare hade svårt att klara de omfattande språkkraven i socialstyrelsens test och ska genomföra ett nytt test i april, efter fortsatta språkstudier. Deltagarna kommer från Syrien, Irak, Afghanistan och Turkiet. Det första utbildningsprogrammet startades i juni 2016 med stöd från Länsstyrelsen, Södertörns Högskola och MSD. Årets program har fått så kallade TIA-medel, tidiga insatser för asylsökande, samt ett separat anslag från socialdepartementet via länsstyrelsen i Stockholm. Bidraget förvaltas via Svenska Läkaresällskapet då enskilda personer inte kan få statsanslag. MSD bidrar till programmet genom att låna ut lokaler samt bistår med luncher för deltagare under utbildningen.

Färre plastpåsar på apotek

Såväl Apoteket som Kronans Apotek rapporterar en kraftig minskning av inköp och förbrukning av plastpåsar under 2017. Apotekets inköp av plastpåsar minskade med 40 procent samtidigt som förbrukningen av plastpåsar hos Kronans Apoteks har minskat med 38 procent 2017. Nu tar de båda apoteken fler steg mot en mer hållbar utveckling och man kommer bland annat att börja ta betalt för sina plastpåsar samt byta till plastpåsar i 100 procent återvunnen plast. Såväl Apoteket som Kronans apotek uppger att olika kundinsatser i form av poäng eller information och frågan om man vill ha en plastpåse har bidragit till den minskade förbrukningen. I framtiden tittar apoteken även på vilka lösningar som ytterligare kan minimera användningen av plastpåsar inom apotekshandeln.

Källa: Apoteket och Kronans Apotek

Doftsättning i gallerior kan förbjudas

Nu kan det vara slut med doftsättning av inomhusluft i entréer och på toaletter i gallerier. Det efter att högsta instansen Mark- och Miljödomstolen tagit ställning att det enligt Miljöbalken kan vara en olägenhet för personer med doftöverkänslighet, så kallad sensorisk hyperreaktivitet. Två olika mål som rör doftsättning i Solna Centrum och Täby Centrum har prövats. Domstolen fastställer därmed de kommunala miljö- och hälsoskyddsnämndernas beslut om ett föreläggande att upphöra med doftsättning i de båda galleriorna. Domstolen har använt sig av försiktighetsprincipen som ställer krav på att vidta försiktighetsåtgärder för personer med doftöverkänslighet i sitt domslut. I vägledningar till Miljöbalken nämns att hänsyn ska tas till personer som är något känsligare än normalt vid bedömning av olägenhet för människors hälsa. I de båda fallen bedöms ett föreläggande att upphöra med doftsättningen inte vara mer ingripande än vad som krävs eller orimligt i förhållande till kostnaderna för fastighetsägaren. Domarna blir vägledande och i och med att domstolen tillämpar försiktighetsprincipen läggs bevisbördan helt på fastighetsägaren som inte anses ha bevisat att de försiktighetsåtgärder och begränsningar som vidtagits är tillräckliga. Det innebär enligt domstolen inte att doftsättning förbjuds generellt men att höga krav ställs på den som vill doftsätta luften i offentliga inomhusmiljöer framöver.

Källa: Astma- och allergiförbundet

AVGIFTSFRI VÅRD I SKÅNE FÖR ALLA UNDER 20 ÅR

Från årsskiftet blir all vård avgiftsfri för barn och unga under 20 år. Dessutom blir gynekologiskt cellprov gratis för kvinnor. För alla under 20 år kommer det snart att vara gratis både att besöka en vårdmottagning och att bli inlagd på sjukhus. Tidigare har besök på en vårdmottagning varit avgiftsfria upp till 18-årsdagen. Gynekologiskt cellprov är en av de screeningundersökningar som görs för att tidigt upptäcka förändringar som kan leda till cancer. Cellprovet blir nu avgiftsfritt för kvinnor mellan 23 år och 70 år, som regelbundet blir kallade till cellprovtagning. De nya avgifterna i Region Skåne infördes från och med 1 januari 2018.

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation – BRO har bytt namn till
Samma swish 900 5919

BRÖSTCANCER FÖRBUNDET

BRO blir Bröstcancerförbundet

Sveriges enda ideella patientorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer har bytt namn men behåller sitt unika uppdrag och visionen att ingen ska drabbas av bröstcancer. Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation, BRO, heter från och med 1 januari 2018 Bröstcancerförbundet. Det nya namnet förtydligar och stärker Bröstcancerförbundets ställning som Sveriges enda patientorganisation med bröstcancer i fokus. Bröstcancerförbundet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell patientorganisation med 33 bröstcancerföreningar över hela landet. Bröstcancerförbundet bildades 1982, har över 11 000 medlemmar och är engagerade i frågor kring forskning, vård och rehabilitering. Via Bröstcancerfonden, som är de bröstcancerbehandlades egen fond, samlar Bröstcancerförbundet in pengar som går till patientnära bröstcancerforskning, påverkansarbete med målet att förbättra bröstcancerbehandlades situation och till kunskapsspridning, information och stöd till bröstcancerdrabbade och deras närstående.

Intresset för Pycnogenol ökar

Intresset för ämnet Pycnogenol visar inga tecken på att avta, det menar Jarmo Hörkkö som i snart trettio år har studerat ämnet och dess effekter på hälsan.

Pycnogenol är ett extrakt från havstallbark i södra Frankrike som har framställts sedan 1960-talet.

– Man skulle kunna tro att det efter fyrtio år har forskats på allt men det fortsätter att komma nya studier hela tiden, studier inom alla möjliga områden vilket är mycket spännande-. Redan idag finns det mer än 400 studier som har accepterats i den medicinska databasen PubMed, säger Jarmo Hörkkö (bilden).

För att framställa extraktet behövs 1 000 kilo bark av havstall och extraktet har fem basmekanismer; stark antioxidant, ökar kväveoxidproduktionen, hämmar alfa-glukosidas, är anti-

inflammatoriskt och skyddar kollagen.

– En allergisk och astmatisk reaktion är i grund och botten en snabb inflammationsreaktion och Pycnogenol som ett anti-inflammatoriskt ämne kan hindra den reaktionen. När man kan hämma inflammationsreaktionen hämmas samtidigt den allergiska och astmatiska reaktionen. Eftersom det också förstärker kollagen kan det också minska svullnader i slemhinnor, båda är effekter som kan gynna den som har astma eller allergi.

Kombinationen av befintliga och nya studier hjälper till att öka intresset för Pycnogenol inom såväl forskningsvärlden som hos allmänheten säger Jarmo Hörkkö.

– Intresset fortsätter att öka hela tiden med hjälp av studierna som finns och som tillkommer och det är viktigt att den informationen delas inom såväl forskarvärlden som till handeln och allmänheten.

Pycnogenol togs från början fram som ett läkemedel och är än idag klassat som läkemedel i vissa av de närmare hundra länder där det säljs medan det på den svenska marknaden klassas som kosttillskott.

Foto: SHUTTERSTOCK

URO17001SE 01.2018

astellas

Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö
Telefon 040-650 15 00 | Fax 040-650 15 01
info.se@astellas.com | www.astellas.se

Blåsan.se

Sju sköna träningstrender under 2018

Fler digitala stöd, bredare åldersgrupper och mer välgörenhet är bland trenderna när Friskis&Svettis presenterade sin årliga trendspaning inom träning. Under arbetet har teamet av träningsutvecklare på Friskis&Svettis tagit del av forskningsrapporter samt besökt träningsmässor runtom i världen. Nya preferenser och innovation i branschen bottnar i övergripande metatrender så som urbanisering, digitalisering och globalisering. Det som för några år sedan handlade om show, spektakel och yta handlar nu mer om ambition, vetenskapliga belägg och inspiration från sport och funktionell träning, säger Tina Uppfeldt, träningsutvecklare på Friskis&Svettis. En trend som finns kvar sedan tidigare är tuff och hård träning och träning i mindre grupper. En ytterligare tendens är fler göra-gott-aktiviteter som kombineras med träningen, så som skräpplockning eller välgörenhetsevenemang. Samtidigt som intresset för träning ökar, växer hälsoklyftan när de regelbundet aktiva tränar än mer, och de som inte motionerar fortsätter att vara inaktiva.

SJU TRENDER INOM TRÄNING

1. Marknaden breddas med fler aktörer och konstellationer. Lågpriskedjor, boutique-gym, kompisgäng.
2. Fler digitala stöd i träningen. Pulsmätare, skärmar hemma, 3D-glasögon, appar, onlinecoachning.
3. Fler göra gott-aktiviteter i träningen. Lopp med skräpplockning, företagsevent med välgörenhetsorganisationer.
4. Träning som en del av identitet och personlig utveckling med dokumentation av framsteg. Dörröppnare till nya intressen.
5. Fler flexibeteenden — en vilja till balans mellan kostval, träning och återhämtning.
6. Fler äldre och yngre som tränar.
7. Fortsatt intresse för högintensiv träning. Inspiration från sport och idrott.

Foto: SHUTTERSTOCK

ALLERGIFRAMKALLANDE ÄMNEN I EKOLOGISKA HUDVÅRDSPRODUKTER

Det kan vara lätt att tro att hudvårdsprodukter som marknadsförs som ekologiska eller naturliga är mer allergivänliga men en undersökning visar att så inte alltid är fallet.
Konsument Göteborg undersökte sju ansiktskrämer, elva body lotions och elva deodoranter, samtliga från kända varumärken som marknadsförs som naturliga. Av de närmare trettio produkterna som undersöktes hade tolv någon typ av ekomärkning. Undersökningen visade att 9 av de 29 produkterna innehöll allergiframkallande ämnen, alla med på Naturskyddsföreningens lista över de mest allergiframkallande doftämnena. Begreppen eko och naturligt inom skönhetsvård behöver alltså inte betyda att produkterna är bättre ur varken allergi-, miljö- eller hudvårdsaspekt menar Konsument Göteborg.
Allergiframkallande ingredienser att leta efter i hudvårdsprodukter:

- Limonene
- Benzyl Alcohol
- Citronellol
- Methylisothiazolinone
- Methylchloroisothiazolinone
- Amyl Cinnamal

Sifo-undersökning:

Fler väljer vegetariskt

Att äta vegetarisk mat blir allt vanligare hos den svenska befolkningen, men det är inte antalet vegetarianer som ökar för det. Hållbarhet och miljö pekas ut som anledningar till att allt fler helt enkelt väljer att äta vegetariskt oftare, det visar en undersökning från Sifos webbpanel*. Köttet får stå åt sidan flera dagar i veckan till förmån för mer grönt och enligt Sifos undersökning äter fyra av tio svenskar vegetariskt en eller flera gånger i veckan. I undersökningen uppgav hälften av de tillfrågade att de äter vegetariskt mat av miljö/klimatskäl, medan 37 procent uppgav hälsa som främsta skäl.

Dubbelt så många kvinnor som män är vegetarianer och flest vegetarianer finns i Stockholm, minsta andelen bor i norra Mellansverige och mellersta Norrland. 47 procent av kvinnorna är så kallade flexitarianer, bland männen bara 32 procent. 25 procent av männen säger att de aldrig äter vegetarisk mat, motsvarande siffra för kvinnor är 11 procent.

*Undersökningen genomfördes av Sifos webbpanel under perioden 26–30 oktober 2017. Antalet svarande var 1 177 slumpmässigt utvalda från allmänheten.

NYA REKOMMENDATIONER VID FÖRMAKSFLIMMER

Traditionella läkemedel får stå åt sidan när Läkemedelsverket istället väljer att rekommendera nya blodförtunnande läkemedel, noak, vid nyinsättning. Hos Läkemedelsverket såg man ett behov av rekommendationer då noak skiljer sig åt och man inte tidigare har haft några behandlingsrekommendationer vid just förmaksflimmer. När man sätter in en ny behandling rekommenderar Läkemedelsverket nu noak före det nuvarande mest använda blodförtunnande läkemedlet då noak har visat sig erbjuda minst lika effektivt strokeskydd men med en lägre risk för biverkningar som allvarliga blödningar, till exempel hjärnblödning. Man har i dagsläget inte någon rekommendation för när patienter på det befintliga traditionellt dominerande läkemedlet bör byta till noak och rekommendationen gäller inte alla patienter. Det finns patientgrupper som inte ska behandlas med noak, till exempel de med mekanisk hjärtklaff. De nya behandlingsrekommendationerna har tagits fram i samverkan med Socialstyrelsen som sedan 2015 inkluderar riktlinjer för antikoagulationsbehandling vid förmaksflimmer i de nationella riktlinjerna för hjärtsjukvård.

NYA YRKESGRUPPEN HJÄLPER SJUKSKRIVNA

Med hjälp av en ny yrkesgrupp, rehabiliteringskoordinatorer, får personer som är sjukskrivna en förbättrad möjlighet att komma tillbaka till arbetslivet igen.
Tanken är att rehabiliteringskoordinatorerna hjälper dig som är sjukskriven med att snabbare få möjlighet till rätt vård. Koordinatorerna hjälper även till att samordna kontakter mellan arbetsgivare och Försäkringskassan. Sveriges kommuner och landsting (SKL) har genomfört en kartläggning av rehabiliteringskoordinatorerna i landet och det visar att under 2016 fanns stödet på i stort sett samtliga vårdcentraler i landet. Vad som däremot kan variera är omfattningen av stödet. Medan vissa landsting har en koordinator per vårdcentral har andra landsting ett upplägg där flera vårdcentraler delar på en koordinator. Att den här typen av stöd till patienter kan förkorta sjukskrivningstiden har bland annat visat sig i en studie vid Stockholms läns landsting. Stödet finansieras från år till år men det pågår en utredning vid Socialdepartementet som ska ta reda på om rehabiliteringskoordinatorerna ska bli en permanent yrkesgrupp inom svensk sjukvård.

Foto: SHUTTERSTOCK

Nöd-vändigt att prata med din läkare!

Det finns en grupp åkommor som ofta går under benämningen som ”pinsamma”. Detta bidrar också till en stigmatisering och ökad ovilja att ta upp dessa åkommor även i en konfidentiell miljö som ett möte mellan läkare och patient. Det i sin tur bidrar till ett ökar mörkertal och fler som går med besvär fast de egentligen skulle kunna få hjälp. Problem med urinblåsan, som svårigheter att tömma, inkontinens eller överaktiv blåsa hör till den kategorin.

Först och främst är det bra att besluta sig för att söka hjälp för de besvär man upplever. Även om du upplever det som pinsamt så är vården utbildad att hantera alla ärenden professionellt och konfidentiellt. Beställ en tid hos din läkare för dina specifika besvär, att bara ta upp det i förbigående gör att det lätt faller mellan stolarna. Våga ställ krav på behandling och fråga efter remiss till urolog.

Det är vanligt att tro att urologer bara behandlar män men så är det inte, urologer behandlar såväl män som kvinnor och är specialister på sjukdomar i urinvägar och könsorgan hos män och urinvägar hos kvinnor. Kvinnor kan också gå till gynekolog som också är utbildade i att behandla vanliga sjukdomar i de nedre urinvägarna.

Att våga prata med sin läkare, eller sjuksköterska, i ett inledande skede ökar chansen att man får rätt hjälp i tid med sina besvär. Det finns både medicinsk vård som självhjälp vid besvär med urinblåsan och för patienter är målet att återfå kontrollen och samtidigt känna att man får livskvaliteten tillbaka då det för många är besvärande, och pinsamt, att ha problem med urinblåsan. Men man är långt ifrån ensam och det är allt annat än pinsamt då det är en åkomma bland alla andra så våga prata om det, det är nödvändigt!

Ny migränbehandling bland förra årets viktigaste forskningsnyheter

Tidningen Dagens medicin sammanställer varje år en lista över de viktigaste forskningsnyheterna som har kommit under det föregående året och den här gången har bland annat en riktad migränbehandling tagit sig in på listan.

Listan sammanställs av Dagens medicin som skriver att listan bedöms utifrån olika röns medicinska och principiella betydelse.

ÅRETS VIKTIGASTE FORSKNINGSNYHETER

1. Genterapi vänder sjukdomsförlopp
2. Klimatförändringar allt större hot
3. Antikoagulantia hjälper benartärsjuka
4. Dödsfall kan minska efter förlossning
5. Ökad överlevnad vid prostatacancer
6. Fler kan botas från malignt melanom
7. Starka resultat av bromsande läkemedel vid multipel skleros
8. Inflammationshypotes bevisad till slut
9. Riktad behandling förebygger migrän
10. Syrgas ratas vid misstänkt hjärtinfarkt

Apple uppmanas ingripa i telefonberoendet

Två tunga investerare uppmanar nu Apple, som står bakom bland annat iPhone, att agera mot det ökande telefonberoendet hos barn. I ett öppet brev uppmanar de två investerarna, som tillsammans äger aktier till ett värde av två miljarder dollar i Apple, företaget att erbjuda valmöjligheter och verktyg som hjälper unga i kampen mot att bli beroende av företagets telefoner. De vill bland annat att barns användning av smarta telefoner via mjukvara kan kontrolleras av föräldrarna och att Apple instiftar en expertkommitté med specialister i barns utveckling.
Investerarna vill också att Apple ska dela med sig av sin omfattande kunskap om barns telefonanvändning till lärare.
Källa: AP

HÄLSOAPP-TIPS: 7 MINUTEN GENOMKÖRAREN

7 Minuten Genomköraren, vilket är en habil översättning av 7 Minute Workout, är en populär app som erbjuder 12 övningar att göra under 30 sekunder med 10 sekunders paus mellan varje övning.
De enda redskap du behöver är en stol och en vägg och du kan välja hur många övningar du vill göra, var du än befinner dig.
Kostnad: Själva appen är gratis och fungerar fint men det finns tillägg som man får betala för.
Plattform: iOS och Android

STEGRÄKNARE I LITET FORMAT

För den som inte vill ha en stegräknare i form av ett armband men inte tycker det räcker med den inbyggda stegräknaren i telefonen kommer nu en stegräknare i form av en ring.
Bakom stegräknaren står företaget Motiv och även om den inte är större än en konventionell ring finns stegräknare och pulsmätare inbyggt tillsammans med Bluetooth för att synka mot telefonen. Istället för ett visst antal steg är målet ”aktiva minuter”, att användaren ska vara aktiv i minst 150 minuter per vecka. Motiv har själva designat batteriet som får plats i ringens form och uppges räcka tre till fem dagar. Ringen förväntas släppas någon gång under våren.

Sov bättre med sovrobot

Att många upplever problem med sömnen har ett företag i Nederländerna tagit fasta på och lanserar nu sovroboten Somnox. Roboten fungerar så att du lägger dig i sängen och kramar om den, vilket låter enkelt. Funktionerna är däremot komplicerade då den har en artificiell andning som enligt tillverkaren kan ha en lugnande och sövande effekt som hjälper användaren att somna. Man kan även få roboten att spela upp lugnande ljud. När roboten kommer att lanseras på marknaden är inte officiellt än och roboten finansieras än så länge av så kallad gräsrotsfinansiering där man i lägger en summa pengar, för närvarande 5 000, och i utbyte får roboten så fort den börjar produceras.

UPPSALA FÖRST MED TANDVÅRDSJOURNAL VIA NÄTET

Senare i år ska boende i Uppsala län, som varit hos Folktandvården de senaste tio åren, kunna läsa delar av sin tandvårdsjournal via 1177 e-tjänster. Folktandvården i Uppsala län är först ut bland dem som har journalsystemet T4. Folktandvården Uppsala län blir först i landet med tandvårdsjournal via nätet bland dem som har journalsystemet T4. Målet är att patienten ska bli mer delaktig och känner ägarskap för information om sin munhälsa, skötselråd och eventuell behandling. Exakt vilka delar av och hur tandvårdsjournalen kommer att visas är inte klart. Projektet har just startat och en första riskanalys är gjord men målet är att under 2018 göra journalerna tillgängliga för invånarna i länet.

Digitala skärmar ger ökad delaktighet i planering

Tack vare nya digitala skärmar inne på varje boendes rum kan personalen på äldreboendet Boken nu öka tryggheten för de äldre genom att göra dem mer delaktiga i planeringen av det dagliga arbetet.
Det ettåriga pilotprojektet med digitala skärmar och webbverktyget Sekoia är en del av en satsning i Falkenbergs kommun med ett aktivt arbete för att digitalisera och införa välfärdsteknik inom äldreomsorgen. Varje lägenhet på Boken har försetts med en digital skärm. Via den kan personalen bland annat signera utförda insatser eller uppdatera genomförandeplanen tillsammans med den boende. Utöver möjligheten att vara delaktig i planeringen ger skärmen även den äldre tillgång till radio, minnesspel och en kalenderfunktion. Om den boende ger sitt samtycke så kommer även anhöriga på sikt att kunna ta del av kalenderfunktionen och ladda upp bilder till skärmen via sin mobil. Men i ett första skede satsar man på att personalen ska bli trygga med systemet som möjliggör att personalen kan dokumentera direkt och där de också kan se planerade insatser, genomförandeplanen och tidigare dokumentation, något som efterfrågats. Christine Bengtsson är enhetschef på Boken och ser att det nya systemet kommer att medföra en kvalitetssäkring av omvårdnaden då genomförandeplanen blir det levande dokument som det är tänkt att vara. För personalens del är förhoppningen att den lättillgängliga planeringen ska minska den negativa stress som kommer av att behöva hålla många saker i huvudet.

FÖRETAGSHÄLSOAKTÖR SAMLAR ALLT DIGITALT UNDER SAMMA PARAPLY

Under året kommer en av landets ledande företagshälsoaktörer, Anova, storsatsa på digital företagshälsa. Det är inte en ny tjänst utan en mer effektiv leverans av befintliga tjänster i digital form samt digitala verktyg och e-learning samlade under ett och samma paraply kallat ”Digital Företagshälsa”. Förutom digitala leveranser ryms digitala verktyg som Avonova Dialog och Avonova Barometern samt e-learning som Kontorsergonomi och Rehabprocessen för chefer, inom ramen för Digital Företagshälsa. Man anser att digitala tjänster och leveranser inom en snar framtid kommer att vara en självklarhet från kundernas sida och därför har detta varit ett prioriterat fokus den senaste tiden. Anova är med service på cirka 120 orter, runt 650 medarbetare och en omsättning på ca 700 miljoner kronor en av landets stora aktörer inom företagshälsa och ledarsupport.

Digitala vårdcentraler blir allt populärare bland storstadsbor

Människor i storstäder är hittills de flitigaste användarna av digitala vårdcentraler. Antalet besök har totalt ökat med över 500 procent på ett år. Efter en mjukstart var antalet landstingsfinansierade kontakter under oktober 2016 uppe i 3 820 stycken. Oktober 2017 handlar samma siffra om cirka 22 000 – en ökning med över 500 procent. Under året har ökningstakten varit ganska jämn med en ökning på mellan 500 och 1 000 nya besök per månad konstaterar controllern Jonatan Vincent i Region Jönköpings län som följer utvecklingen hos nätbolagen, främst Kry och Min Doktor, eftersom de har avtal med var sin privat driven vårdcentral i Jönköpingsregionen. De vårdcentralerna ingår i vårdvalet och därigenom har regionen ansvar för tillsynen av dem och deras underleverantörer nätbolagen. Den statistik som Jönköping samlar in berör patienter från samtliga landsting. Flest besök per 1 000 invånare gör människor i storstadskommuner i Stockholms läns landsting, Västra Götalandsregionen och Region Skåne - det står klart i statistiken som löper fram till i september 2017.
Största patientgruppen är barn upp till två års ålder, visar statistiken. Sedan planar kurvan ut tills ungdomarna är 17 år, för att sedan nå en ny topp för 18- och 19-åringar. Vid fyllda 20 år faller besökskurvan, vilket sannolikt beror på att besöken börjar kosta pengar.

Miljoner till satsning på barnhälsa och sällsynta diagnoser

Regeringen beslutade i höstbudgeten i enighet med Vänsterpartiet att satsa 142 miljoner kronor extra per år på barnhälsa och sällsynta diagnoser. Nu har man kommit överens med Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, hur pengarna ska fördelas under 2018.
Regeringen och SKL har enats om att merparten av pengarna som ingår i satsningen, 120 miljoner, fördelas till landsting och regioner för att öka tillgängligheten i barnhälsovården. Pengarna ska bland annat användas till "utökade hembesök eller annan uppsökande verksamhet i främst socioekonomiskt utsatta områden". I överenskommelsen ingår även en fördelning om 6 miljoner kronor till landets sex medicinska centrum för sällsynta diagnoser. Man har även beslutat om att ytterligare 1,5 miljoner kronor ska gå till SKL för att förbereda för en ny organisation för den nationella samordningen av sällsynta diagnoser.

Dubbelt så många barn och unga söker psykiatrisk vård

Innan jul presenterade Socialstyrelsen en ny rapport om att den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat kraftigt i Sverige de senaste tio åren.
Enligt socialstyrelsen är det framför allt diagnoser för depressioner och olika ångestsyndrom som bidrar till ökningen En viktig åtgärd enligt myndigheten är att det sätts in tidiga och professionella insatser.

PARACETAMOL UNDER GRAVIDITETEN KAN SKADA BARNS SPRÅKUTVECKLING

En studie, SELMA–studien, visar att användning av paracetamol under graviditet är kopplad till försämrad språkutveckling hos förskolebarn. I SELMA-studien undersöktes användningen av paracetamol under tidig graviditet och språkutvecklingen hos 905 barn vid två och ett halvt års ålder. Resultaten visade att omkring 60 procent av kvinnorna använde paracetamol under graviditetens första tre månader. Studien visade vidare att användning av paracetamol under tidig graviditet var kopplat till en ökad risk för språkförsening hos flickor när de var två och ett halvt år gamla, medan något sådant samband inte fanns för pojkar. Att sambanden kan se olika ut för flickor och pojkar har visats i tidigare studier och kan indikera skillnader i hormonella mekanismer. Professor Carl-Gustaf Bornehag är projektledare för studien och säger att dessa nya data tillsammans med vad som är känt från andra studier gör att man måste ta frågan på stort allvar men mer studier behövs, inte minst för att ta reda på vilka mekanismer som skulle kunna förklara sambanden. Att gravida kvinnor rekommenderas äta paracetamol istället för till exempel Ibuprofen är en rekommendation som ska kvarstå, Carl -Gustaf Bornehag anser inte att det finns tillräckliga bevis för att ge handfasta rekommendationer men att man kanske ska fundera på om man behöver ta en medicin av den här arten. Paracetamol är febernedsättande och smärtstillande och finns bland annat i Alvedon och Panodil men också i ett stort antal andra läkemedel. De barn som ingår i denna studie var 2,5 år när den gjordes, dessa barn är idag 7–8 år gamla och man avslutar just nu en test med dessa barn och kommer då att titta på detta igen och om man kan se effekter även när de nått skolåldern.

Foto: SHUTTERSTOCK

Svårt få tid för cykling i barns inrutade vardag

Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI) har i ett regeringsuppdrag sammanställt kunskap om tänkbara orsaker till det minskade cyklandet och gett förslag på åtgärder för att vända trenden. Statistiken visar att det är andelen personer som cyklar som har minskat, den cyklade sträckan har däremot inte förändrats. Framförallt är det fritidscyklandet hos barn och unga som avtagit. Förändringen kan förklaras av ökade avstånd till fritidsaktiviteter, att föräldrar på grund av arbete inte har tid att cykla eller gå med barnen och därför skjutsar, men också att barns vardag idag är mer inrutad än tidigare. Cyklandet till skolan har också minskat, bland annat på grund av att det fria skolvalet lett till ökade avstånd. Andra orsaker är fler bilar i hushållen, förändringar i hur barn leker och kommunicerar, bristande faktisk och upplevd säkerhet i kombination med föräldrars föreställningar om barns trafikförmåga. Cykelresorna har delvis ersatts av bilresor men framför allt av ett ökat gående och resande med kollektivtrafik. För att barn och unga ska få möjlighet till ökad och säker cykling föreslår VTI att det tas fram en nationell strategi och man vill se ett skifte i synsätt från cykling som en fråga om trafiksäkerhet till en fråga som även inkluderar barns och ungas hälsa, självständiga resande och delaktighet

Källa: VTI rapport 958: Cykling bland barn och unga – en kunskapssammanställning

Barn som ***själva tar sig till skolan*** mår och presterar bättre

Forskning visar att valet av transportsätt och aktiviteter under resan påverkar barns välmående och prestation i skolan. Jessica Westman, doktor i psykologi vid CTF, Centrum för tjänsteforskning vid Karlstads universitet har i en avhandling studerat hur olika faktorer som färdsätt och aktiviteter påverkar barns välmående och prestation i skolan och varför föräldrar istället väljer att skjutsa sina barn. Hennes studier visar att barn mår och presterar bättre när de får gå, cykla eller åka buss till skolan. Trots detta väljer allt fler föräldrar att skjutsa sina barn med bil – oavsett om avståndet till skolan är kort eller långt. Jessica Westman hoppas att hennes forskning kan bidra till att motivera en förändring och omvärdering av barns skolresor. En skolresa är en möjlighet för barn och ungdomar att ägna sig åt aktiviteter som gör att de blir pigga och glada vilket kan lägga grunden för hur man mår resten av dagen. Det bästa är att resa tillsammans med kamrater – gärna gå eller cykla och måste man ändå åka bil – se till att ha roligt med ditt barn och gör resan till en trevlig stund för umgänge. Det är Jessica Westmans bästa tips för bilburna föräldrar.

Källa: Karlstads universitet

Öronvax är en naturlig del av kroppen och tvärt emot vad många fortfarande tror så är öronvax oftast ofarligt och något kroppen själv kan hantera. Däremot finns det tillfällen då man bör ha lite extra koll på barnens öron.

Text: **ANDERS ÅKER**

TA HAND OM BARNS ÖRON – låt vaxet vara!

Alla öron producerar öronvax och kroppen har ett eget sätt att göra sig av med vaxet. Vaxet transporteras nämligen ut av de fina små flimmerhår som finns i öronen. Vanligtvis är öronvax inte något problem – snarare tvärtom då öronvax skyddar den känsliga huden i hörselgången och innehåller många ämnen som skyddar örongången mot infektioner. Om man tar bort för mycket öronvax ökar istället risken för inflammationer och om öronvaxet varken ger hörselnedsättning eller irriterar örongången bör man låta det vara och låta kroppen ta hand om vaxet.

De allra flesta vuxna idag har en relation till den lilla bomullspinnen som kallas tops men inom vården menar många idag att tops inte riktigt är lämpligt att använda då det finns risk för att skada örat. Att använda tops kan även leda till att man snarare trycker in öronvaxet igen vilket är kontraproduktivt. Längre in i örat finns inte heller någon naturlig mekanism för att transportera ut vaxet vilket gör att det riskerar att bli kvar där. Alla har olika stor produktion av vax och om man besväras av mycket öronvax kan man försöka prata med en öronläkare, i andra fall kan det räcka med att gå till ett apotek och fråga efter exempelvis öronspray. Om det har kommit öronvax till ytterörat kan man även rengöra försiktigt med en mjuk trasa eller liknande.

Det kan uppstå förtätningar i örongången på grund av öronvax vilket inte är helt ovanligt. Täta örongångar på grund av öronvax kan leda till obehag, klåda, smällar eller knäppningar i öronen, ofta i samband med att man tuggar, och öronpropp. Om öronproppen blir konstant kan vaxproppen stänga till helt och i värsta fall riskera nedsatt hörsel. Om man misstänker att det bildats en propp så kan man prata med sjukvårdsupplysningen eller besöka vården alternativt prata med apoteket vilken hjälp som finns att få för att lösa upp vaxproppen.

Öroninflammation är inte ovanligt hos små barn och innebär att det uppstår en inflammation bakom trumhinnan i mellanörat. I samband med öroninflammationer kan det förekomma vätska från örongången, den vätskan är dock inte öronvax och öroninflammation beror inte på öronvax. Öroninflammation kan vara både smärtsamt och besvärligt och kräver lite mer insats från föräldrarna. Inledningsvis kan man behandla i hemmet med smärtstillande, näsdroppar och högläge men om det inte hjälper, om barnet har en kronisk sjukdom eller medicinering som påverkar immunsystemet eller om det rinner var ur örat bör man uppsöka sjukvården. I ovanliga fall kan barnet bli rött, ömt och varmt i skallbenet bakom örat – i det fall det uppstår ska man söka akutvård direkt.

Att ta hand om barnens öron är på många sätt likt hur man tar hand om sina egna öron som vuxen. Det är bra att vara lite mer uppmärksam när det gäller barn, särskilt små barn som inte kan prata, och göra det till en vana att i samband med kvälls- och morgonrutiner kolla barnens öron. Men låt vaxet, om det inte är till besvär, vara.

Källa: 1177, Barnakuten, Hörbart, Mammasidan

FÖR STARK OCH FRISK HUD LIVET IGENOM

Canoderm återfuktar, stärker hudbarriären och stillar klåda.
Du hittar Canoderm på alla apotek.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5% kräm (karbamid). Receptfritt 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,** www.aconordic.com

CAN0170210V2

Därför ska du se upp för högt

Blodtrycket har blivit ett begrepp för alla och alla känner till att det inte är bra med för högt blodtryck.

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

Blodtrycket skall vara mycket högt för att kärl skall börja brista av trycket. Det är alltså inte därför man behandlar utan därför att högre tryck medför ökad risk för stroke, hjärtförstoring och hjärtkärlsinsjuknande. Denna risk utgår inte bara från blodtrycket utan i kombination med stillasittande, höga blodfetter, diabetes och rökning i första hand. Ju högre och ju mer av riskfaktorer desto större sannolikhet att insjukna. Men observera att det fortfarande är för att undvika skador i organ i kroppen som man behandlar blodtrycket och de övriga riskfaktorerna. Behandlingen skall alltid inrikta sig mot helheten och inte bara blodtrycket.

Förr i tiden låg fokus mycket på det undre trycket, diastoliska. Numera kan man sammanfatta skillnaden så att det undre trycket ändå är den bästa indikatorn på risk för individer under 50 års ålder, särskilt kvinnor. I åldern 50 till 65 år är det inte så stor skillnad på risken mellan det övre och undre blodtrycket. I åldern över 65 är det systoliska (övre) trycket klart bäst för att förutsäga risk. Dock är det så att de flesta moderna risktabeller bygger på det systoliska trycket, i kombination med ålder, rökning, blodfetter och diabetes.

90 till 95 procent av patienterna med högt blodtryck får rubriken ”essentiell” av det skälet att man inte finner någon orsak till varför blodtrycket är högt. Dels har man försökt förklara det som ärftligt och i så fall med samverkande anlag i flera gener, men det stämmer inte fullt ut. Mer möjligt är att man ärver en saltkänslighet, så när man intar salt (koksalt) stiger trycket. Fetma, stress, överkonsumtion av alkohol medverkar till utvecklingen av högt blodtryck.

I vissa fall av högt blodtryck finner man en medicinsk förklaring, som njursjukdom, kärlsjukdom i njurartärerna, och vissa hormonella rubbningar (primär hyperaldosteronism, hyperparathyreoidism, Cushings syndrom, feokromocytom). Dessa tillstånd är emellertid direkt ovanliga och blodtrycksförhöjningen är endast en del i symtom- och sjukdomsbilden. Vissa läkemedel har också en tendens att ge blodtrycksförhöjning som kortison, p-piller, vissa anti-inflammationsmedel (NSAID), cyklosporin och erytropoetin. Nikotin och koffein, kokain, amfetamin, alkohol och khat ger också blodtrycksförhöjning.

De organ i kroppen som tar skada av ett högre tryck är hjärtat, njurarna, hjärnan och stora och små kärl (artärer). I hjärtat medför blodtrycksförhöjning en förstoring av vänster kammare så att hjärtväggen blir kraftigare och till viss del bind-

blodtryck

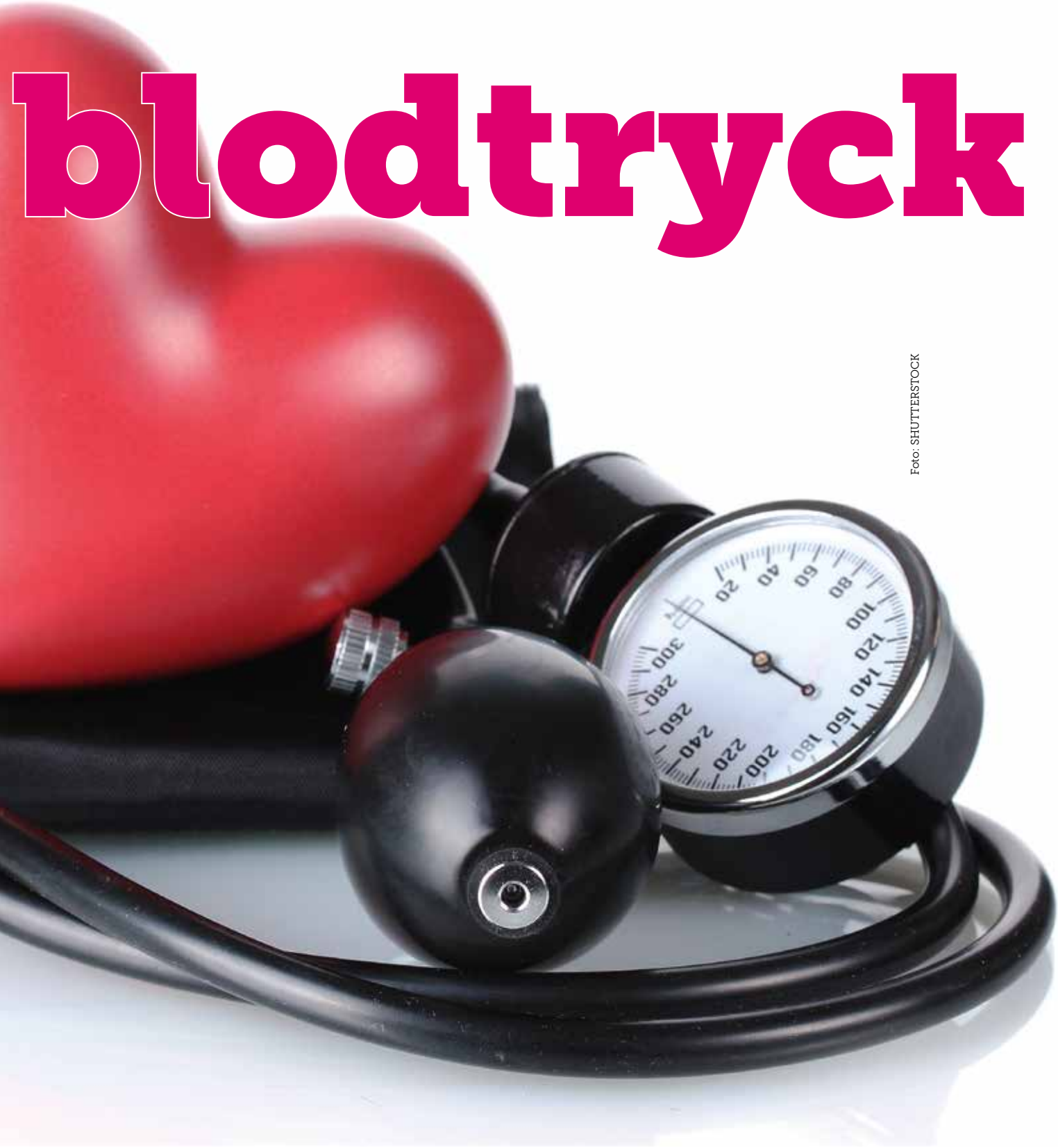


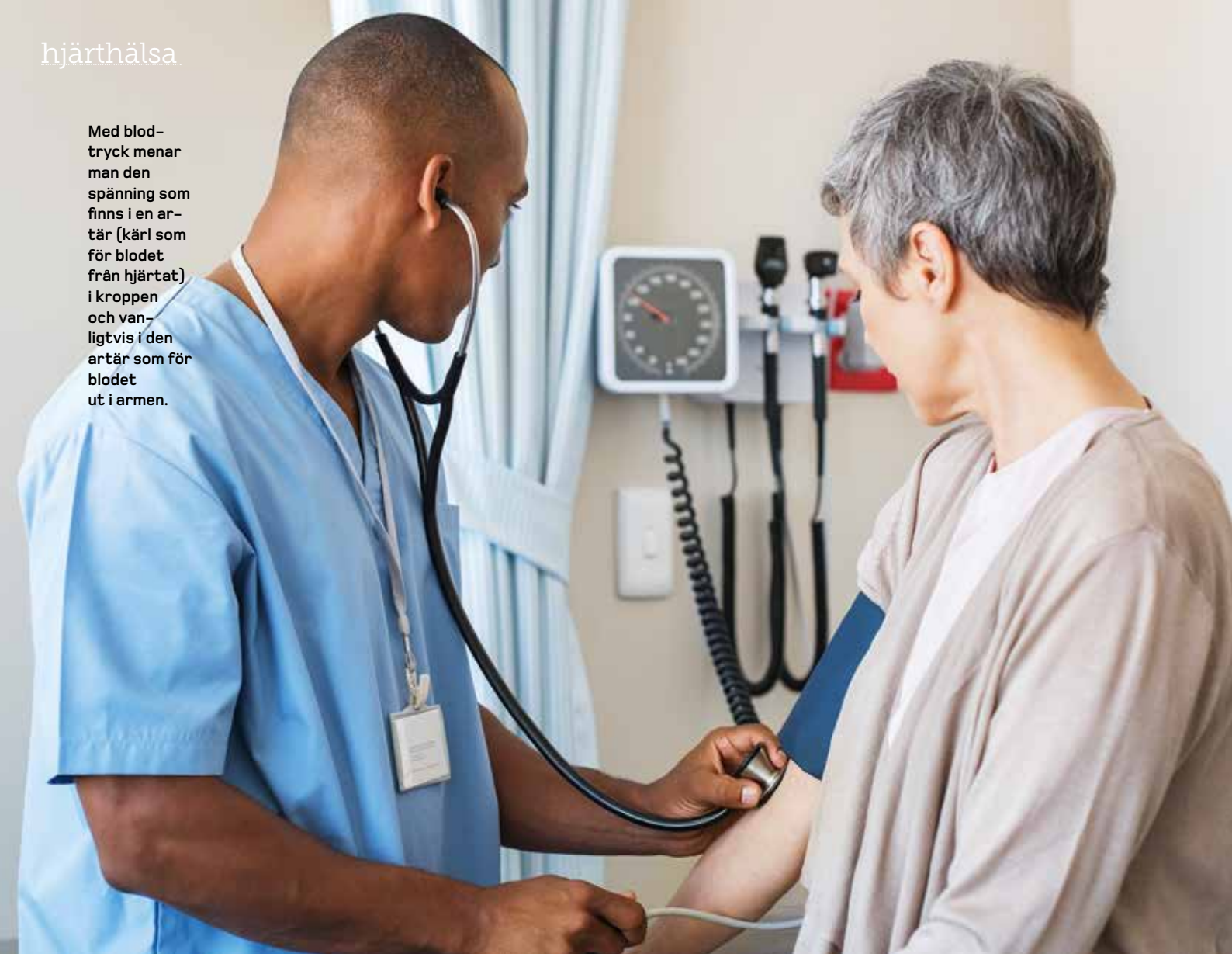
Foto: SHUTTERSTOCK

vävsinlagrad. Detta medför en ungefär fördubblad risk för dödlighet och insjuknande i hjärtsjukdom.

Njurarna drabbas av så kallad nefroskleros, det vill säga skador på de små artärerna i njurarna, vilket försämrar funktionen. Njurarna börja läcka ut äggvita och visar andra tecken på dålig funktion.

Hjärnan drabbas av stroke. Av alla patienter som får stroke så beror det till 80 procent på en propp som täpper till ett kärl i hjärnan (hjärninfarkt) och endast i 5 till 15 procent på en blödning inne i hjärnan. Det är alltså ovanligt med ”hjärnblödning”. Det kan också bli blödning kring spindelvävshinnan som omger hjärnan (subarachnoidalblödning) vilket utgör ungefär fem procent av de som insjuknar i stroke.

Stroke är inte direkt relaterat till blodtrycksnivån så det är inte själva trycket i sig som får kärlskadan att inträffa. I själva verket så är blodtrycket ▶



Med blodtryck menar man den spänning som finns i en artär (kärl som för blodet från hjärtat) i kroppen och vanligtvis i den artär som för blodet ut i armen.

i genomsnitt 150/90 mm Hg hos individer som insjuknar i stroke. Högt blodtryck har en skadlig effekt på kärlväggarna i artärerna (blodkärlen som för blodet från hjärtat ut i kroppen) och förvärrar den åderförfettning (=åderförkalkning) som är så vanlig i dessa kärl. Även kärlen i ögonbottnarna tar skada av högt tryck, liksom andra småkärl i kroppen.

Det är lönt att behandla blodtrycksförhöjning därför att man får en riskreduktion för att insjukna i stroke på 30 till 40 procent, kranskärlssjukdom i hjärtat (hjärtinfarkt) minskar med 20 procent och hjärtsvikt minskar också med cirka 20 procent. Det är en livslång behandling och trots livsstilsförändringar måste de allra flesta räkna med att ta blodtryckssänkande läkemedel.

Viktreduktion, minskat saltintag, minskad alkoholkonsumtion och ökad fysisk aktivitet minskar blodtrycket. För att minska risken att insjukna i hjärtkärlsjukdom är det viktigt att sluta röka, minska intaget av mättat fett, öka fiskkonsumtio-

FAKTA

BLODTRYCKET

Med blodtryck menar man den spänning som finns i en artär (kärl som för blodet från hjärtat) i kroppen och vanligtvis i den artär som för blodet ut i armen. Pulsationer i artärerna uppkommer av att hjärtat drar sig samman (slår) och vid sammandragningen pumpas blod ut (hjärtfasen systole). Då blir det ett högre tryck i kärlet (systoliskt tryck) än det blir när hjärtat ”vilar sig”, det vill säga när det tillförs nytt blod (diastoliskt tryck). Därför talar man alltid om det övre, högre, systoliska trycket och det undre, lägre, diastoliska trycket. Vi mäter blodtryck i mm kvicksilverpelare och med det menas hur högt trycket orkar lyfta en kvicksilverpelare av ett visst omfång, så enheten på trycket, egentligen vätskespänningen i blodpelaren i artären, blir mm Hg. Oftast mäter vi blodtrycket i liggande eller helst i sittande efter 10 till 15 minuters vila.

Vad är då ett ”normalt blodtryck”? Normalt betyder både det vanligaste men det betyder även det optimala. Biologiskt optimalt skall blodtrycket vara under 120 systoliskt och under

Foto: SHUTTERSTOCK

nen, minska totala fettintaget, öka konsumtionen av frukt och grönsaker. Livsstilsförbättringar ersätts inte av läkemedel!

De läkemedel som kan komma ifråga är av flera olika verkningsmekanismer och indelas därför i olika klasser som var för sig har för- och nackdelar. De vanligaste klasserna läkemedel är vätskedrivande, beta-blockerare, kalciumkanalblockerare, ACE-hämmare, Angiotensin II receptor blockerare, aldosteronreceptor blockerare, centralverkande och kärldilaterande. Det har under senare år blivit vanligt att man ger flera olika sorter av lägre doser till en patient för att få bättre effekt och inte minst för att undvika biverkningar. Man är alltså inte mer sjuk om man får många tabletter än om man bara får en! Det är inte mödan värt att behandla med komplementära metoder eller alternativa preparat av det skälet att de flesta inte är vetenskapligt visade att vara effektiva och om de har blodtryckssänkande effekt, så är den i regel så liten att den saknar betydelse för att minska risken av organskador.

Ofta får man prova sig fram mellan olika typer av blodtryckssänkande läkemedel för att minimera biverkningarna. Detta är självklart viktigt då de flesta behandlar under många år och då man inte önskar försämrad livskvalitet. Det händer ganska mycket på läkemedelsutvecklingen för att minska hjärt-kärlsjukdom, men det tar många år innan ett nytt läkemedel har utprovats ordentligt så att man kan känna sig trygg med behandlingen. Den faktiska målsättningen av behandlingen är att minska insjuknanden och dödlighet. Nya läkemedel bör alltså ha visat denna effekt innan man påbörjar behandling, det vill säga man bör inte nöja sig med att de ”bara” sänker blodtrycket bra.

Referenser:

1. SBU. Måttligt förhöjt blodtryck, rapport 170, 2004 (se www.sbu.se)
2. En genomgång av de läkemedel som sänker blodtrycket. Läkemedelsförmånsnämnden. www.lfn.se 2008.
3. Graham I et al. European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice; executive summary. European Heart Journal 2007; 28; 2375-2414

80 diastoliskt medan vi fortfarande biologiskt kallar normalt blodtryck för värden 120–129/80–84 mmHg och sen högt normalvärde i gränsen 130–139/85–89 mmHg. Det betyder att blodtrycket inte kallas för högt blodtryck förrän det är över 140/90 mmHg och man börjar i regel inte behandla förrän det är något högre.

4 FRÅGOR OM BLODTRYCK

Allmänläkare Anders Halvarsson svarar på några snabba frågor om blodtrycket:

1 Som läkare, vilken är den vanligaste frågan man får när det gäller blodtrycket?

Varför har just jag drabbats av högt blodtryck, vilka är riskerna, kan jag göra något åt detta själv utan medicinering och måsta jag äta medicin resten av livet.

2 Hur ofta ska man kontrollera blodtrycket?

När trycket väl stabiliserats på en optimal nivå och det fungerar bra med medicineringen tycker jag att det räcker med ett läkarbesök om året i samband med receptförskrivning, samt att man efter ett halvår gör en mätning av sköterska. På många vårdinrättningar finns även möjlighet för självkontroll. Många köper sig en blodtrycksapparat för självkontroll. Lika viktigt som att man mäter sitt blodtryck vid ett par tillfällen om året är det lika viktigt att man inte blir alltför stressad av sitt mätande!

3 Har attityden och kunskapen kring högt blodtryck förändrats genom åren?

Jag anser nog att kunskapen kring blodtrycksproblematiken har ökat genom åren och att man förstår viken av att ha ett för personen optimalt värde utan att man besväras av för mycket biverkningar av medicinerna. Här har vi idag en hel rad med olika mediciner att kunna välja bland för att kunna se vad som passar och fungerar bäst.

3 Vad är det viktigaste enligt dig att tänka på när det kommer till högt blodtryck?

Förutom att se till själva blodtrycksvärdet måste man se till personen som helhet och vilka andra riskfaktorer som finns med i bilden som diabetes, blodfetter och vikt. Hur är det med levnadsvanorna med kost motion, rökning och alkohol?

Revaxör®
ÖRONVÅRD

Revaxör Olja förbättrar örats naturliga rengöringsmekanism

Öronvaxet skyddar hörselgången mot bl.a. infektioner. Smuts och gamla hudceller fastnar i vaxet och rensas bort när vaxet sakta rör sig utåt.

Spraya – klart!

Revaxör Olja öronspray mjukar upp öronvax så att det lättare kan rinna ut av sig självt.

Revaxör Olja förebygger uppkomst av vaxproppar genom att förbättra den naturliga rengöringsmekanismen.

Den vårdande oljan minskar också klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången.

Örat ska inte sköljas ur vid användning av Revaxör Olja.

Revaxör Olja kan användas av vuxna och barn över 1 år.

Revaxör öronvaxlösande öronvård. För att lösa upp vaxproppar behöver du öronvaxlösande Revaxör örondroppar eller öronspray.

Läs alltid bruksanvisningen innan användning.

Läs mer om öronvax och Revaxör på www.revaxor.se

DU KÖPER REVAXÖR PÅ APOTEK. FRÅGA GÄRNA APOTEKSPERSONAL OM RÅD.

ORION PHARMA

Orion Pharma AB | 08-623 64 40 – www.revaxor.se

Foto: SHUTTERSTOCK

Besvär med ögonen kan upplevas som både besvärande och irriterande men också oroande, många tycker det är otäckt med tanken på att få problem med ögonen. Det finns ett antal ögonbesvär som förekommer mer ofta än andra och du kan förebygga, lindra och behandla dessa.

Text: **ANDERS ÅKER**

3 VANLIGA ÖGONBESVÄR

Läs mer om ögonsjukdomar på **DOKTORN.com**

1 Ett av de allra vanligaste besvären är att ögonen upplevs som torra. Anledningen kan vara att kroppen producerar för lite tårar eller. att tårarna håller för dålig kvalitet. Yttre faktorer som läkemedel, många timmar framför datorskärmar eller en miljö som är dammig eller varm kan också orsaka torra ögon. Besvär kan vara att ögonen känns torra, att det svider och skaver men också att det blir suddigt eller jobbigt att se och det kan kännas som det är skräp i ögat. Man använder ögonen konstant under en dag så symtomen kommer vanligtvis på kvällen. En annan faktor är ålder, ju äldre vi blir desto mer avtar produktionen av tårvätska. För att förebygga kan man tänka på vilka miljöer man vistas i och hur mycket man sitter framför skärmar, att använda glasögon och ha korrekt arbetsställning. Det finns receptfria medel som skyddar och även andra typer av nya behandlingar som hjälper om man har torra ögon så prata med apotekspersonal eller läkare om tips och råd.

2 Åt andra hållet är det inte ovanligt att istället drabbas av rinnande ögon, det känns som tårarna stör synen och att ögonen helt enkelt tåras upp. Anledningen kan vara så enkel som stark blåst eller kyla och då är det helt normalt men det kan även vara på grund av att ögats yta retas av något som damm eller rök. Rinner ögonen inomhus kan orsaken vara stopp i tårkanalen i ögonlocket. Rinnande ögon drabbar främst äldre och är ofta ofarligt och bara normalt. Det bästa man kan göra är att undvika miljöer där man känner att det förvärras. Är orsaken däremot stopp i tårkanalen behöver man söka vård så tårarna är kladdiga och inte bara vattniga, prata med vården då man behöver åtgärda stoppet.

3 De allra flesta besväras någon gång av röda ögon. Orsakerna bakom röda ögon varierar brett, det kan vara allt från allergier och infektioner till lindrig ögonsjukdom som kan läka av sig själv till allvarligare ögonsjukdomar som kräver läkarbesök och vård. Röda ögon kan även uppstå vid ofarliga blödningar under ögats bindehinna. Andra orsaker till röda ögon är så kallad regnbågsinflammation, akut glaukom och direkta skador på ögonen. Som tumregel är ett rött öga allvarligare än två röda ögon. Precis som orsaken bakom varierar även symtomen vid röda ögon, det kan vara värk, smärta, klåda, svullnad, försämrad syn och/eller att ögat rinner eller kladdar. Eftersom orsakerna är så varierande och ofta beror på yttre faktorer som allergener, skador eller infektioner är det svårt att förebygga, däremot kan man behandla lindriga besvär själv. Fråga på apoteket och beskriv besvär och symtom. Är man däremot osäker, har mycket ont eller har gått med besvären länge bör man istället kontakta vården.

Många går med ögonbesvär till och från, för vissa förvärras dessa under perioder som vinter då luften är torrare eller våren och sommaren med all pollen. På ålderns höst blir det också vanligare att få problem med ögonen och det finns andra ögonåkommor som kan uppstå: glaukom, gråstarr, åldersförändringar i gula fläcken och ögonförändringar i samband med diabetes. Torra, rinnande eller röda ögon är dock något som drabbar de allra flesta någon gång i livet och som man i viss mån kan ta hand om själv.

Källa: St Eriks ögonsjukhus, www.doktorn.com, www.1177.se

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.

Orolig över avföringen

Mörkbrun avföring, är det något att oroa sig över? Läser man på nätet så står det att det är det svarta som är farligt. Men det beror ju på hur man ser på det, men mitt är väldigt mörkbrunt och det har kommit ibland, är det något jag borde kolla upp? Eller kan jag göra något själv?
Per, 31

Olika nyanser av brunt är det normala. Oftast beroende på vad man ätit. Är det kolsvart eller att man ser synligt blod skall det undersökas, liksom om man har olika symtom tydande på blodbrist eller ont i magen på olika vis. För att se om det är blod i avföringen brukar man se på 3 avföringsprover med några dagars eller veckas mellanrum liksom att man också ser på hur rutinblodprover/värden ser ut.
Anders Halvarsson

BEROR MAGPROBLEMEN PÅ TIDIGARE CANCER-BEHANDLING?

När jag var 8 år drabbades jag av cancer och blev behandlad med cellgifter samt strålbehandling. Har sedan dess haft problem med magen. Kan det hänga ihop på något sätt? Att det är en biverkning av behandlingarna?
Jens

Det kan mycket väl ha med tidigare behandlingar att göra. Är det besvär som fort ändrat sig eller ändrar sig över tid bör du förstås söka för detta.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

PSA-VÄRDE

Hej jag är en man på 61 år. Hur allvarligt skall jag tolka ett PSA på 3,5? Jag har även problem med urinblåsan sedan 12 år, intercitel citet, men detta har väl inget samband med mitt höga PSA?
Bo Hägg

Har du ingen ärftlighet för prostatacancer och inga besvär att tala om frånsett cystiten tycker jag du kan vara lugn. Jag går utifrån att man undersökt din prostata. Vid en godartad prostataförstoring har man också en viss förhöjning av värdet även om det inte handlar om cancer. Har man nu börjat med provtagning kan det vara av värde att ta om provet om 6-12 månader som jag nog inte tycker i sig är speciellt högt i ditt fall! Man bör gärna ha läst igenom Socialstyrelsens folder ”Om PSA-prov” innan man börjar med provtagningen. I ditt fall har man säkert gjort en cystoskopering och tittat in i urinblåsan eftersom du nu fått diagnosen interstitiell cystit. Så du har säkert kontakt redan med urolog.
Anders Halvarsson

Brännande kinder när jag äter choklad

Varje gång jag äter choklad, oavsett om det är Marabou, kakdeg, kladdkaka osv, så känner jag att det bränner på mina kindben. De blir också väldigt röda och varma. Denna reaktion kommer nästan direkt när jag äter choklad vilket är konstigt i och med att det inte hunnit komma ut i kroppens omlopp än? Min pappa säger att han känner likadant. Varför blir det så?
Jenny, 26

Du är troligtvis överkänslighet mot ingående ämnen.
Anders Halvarsson

RELEVANS.NET
rfsu
NÖJD KUND GARANTI
PENGARNA TILLBAKA*
Lust och Energi
KOSTTILLSKOTT KVINNA
L-ARGININ, ANTIOXIDANTER, VITAMINER OCH MINERALER
100 TABLETTER
Lust och Energi
KOSTTILLSKOTT MAN
L-ARGININ, ANTIOXIDANTER, VITAMINER OCH MINERALER
100 TABLETTER
LÄNGE LEVE LUSTEN!
Hitta pirret och energin med ett kosttillskott från RFSU! Fler lustfyllda tips hittar du på lustochenergi.se.
*Läs mer om vår pengarna tillbaka-garanti på lustochenergi.se
ICA coop APOTEK LloydsApotek life apoteket

Anders Halvarsson svarar

Anders Halvarsson är specialist i allmänmedicin.

TORRA SLEMHINNOR EFTER BAKTERIELL VAGINOS

Hej! Efter att ha haft problem med bakteriell vaginos under ett års tid har jag fått ta antibiotika för det och har upplevt efter kur och under mina besvär att min normala balans i underlivet varit rejält rubbad och ej sig lik som den en gång varit. Jag upplever att den är mycket torrare och inte samma flöde. Kommer det alltid att vara så eller kommer jag få tillbaka min normala balans igen? Har hört att ta antibiotika kan göra slemhinnorna torrare? Värt att notera är att jag även har en kopparspiral. Vore jättetacksam för svar, tack!
Amina, 26 år

Den bakteriella vaginosen i sig är en rubbad bakterieflora och även om en antibiotikakur avser att rätta till detta så fungerar det inte alltid. Om tiden får gå så lär det nog rätta till sig, men jag tycker du skall söka så att man får kontrollera slemhinnorna och floran i din slida.
Anders Halvarsson

KAN NÖTALLERGIKER ÄTA KOKOS?

Kan nötallergiker äta kokos? Tack för svar!
Charlotte, 16

Allergi mot kokos får anses vara sällsynt varför en person med nötallergi torde tåla kokos.
Anders Halvarsson

Hjälp mot dålig andedräkt

Hej, Jag har förstått/hört att jag ibland har dålig andedräkt, har nu frågat min doktor och även tandläkare, dessa svarar "vi kan inte se något problem". Jag har för 3 månader sedan slutat med ost och mjölk, har kanske det blivit något bättre? Dock kvarstår mitt problem och jag känner mig väldigt osäker och drar mig undan. Verkar som den "unkna lukten" framträder mer på eftermiddag–kväll. Handlar det om för höga svavelföreningar och i så fall, vad bör jag undvika att äta/dricka? Och vad bör jag äta/dricka mer?
Charlie, 28 år

Har man uteslutit något i munhålan är det alldeles riktigt att det rör sig om olika typer av svavel- eller kväveföreningar som bildas i tarmen och via blodet kommit till lungorna och utandas. På likande sätt är det med vitlöksdoften, ämnen som man andas ut. Spelar således ingen roll hur mycket man borstar och petar i tänderna eller skrapar på tungan osv. Man kan på vissa specialkliniker mäta halten av dessa ämnen i utandningsluften när man andas ut via ett sugrör. Viktigt på det stora hela att man dricker bra med vätska utan att man överdriver. Det här kan ju fullt klart vara ett gissel och någon säker enkel förklaring hur man skall gå till väga har man inte. Man får som du gjort utesluta vissa saker i födan och se om det kan bli bättre.
Anders Halvarsson

Hjälp vid IBS–besvär

Har en dotter som har diagnos IBS. Finns det någon hjälp att få? Som mamma känner man sig hjälplös när ens vuxna dotter (27 år) ringer och bryter ihop när så mycket för henne förstörs. Hon litar inte på magen och tror att hon ska bajsa på sig. Hon har även migrän sedan barndom som jag tror kan ha bidragit till detta pga medicineringen. Hon har sökt hjälp flera gånger och provat diverse dieter som LCHF, laktos med mera. Vad bör vi göra? VC och akuten har hon redan besökt ett antal gånger.
En oroande mor

Har man fått diagnosen och blivit utredd för andra tarmsjukdomar försöker man ju på olika vis att lindra besvären. En klen, men dock tröst, är ju att det är ingen livshotande sjukdom även om jag har full respekt för besvären som sådana. Man brukar på större sjukhus ha så kallade IBS-team där olika specialister ingår. Jag tycker ni undersöker vad som finns för hjälp att kunna få i närheten av där ni bor. På Ersta sjukhus i Stockholm har man en mycket väl fungerande enhet för bland annat den här typen av magbesvär.
Anders Halvarsson

Foto: SHUTTERSTOCK

KEEP CONTROL
OF
DISTRACTING
DRIPS
*SCA Study 2013, UK, US, DE, IT, MEX, RU, self-reported methodology, data on file not published
TENA
MEN
PROTECTIVE SHIELD
X14
DISKRETASTE SKYDDET NÅGONSIN
1 av 4 män över 40 upplever urinläckage*. Ta kontroll och håll dig fräsch med det diskreta droppskyddet TENA Men Extra Light.
BESTÄLL GRATISPROV PÅ TENAMEN.SE

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 systersajt Huden.se, se respektive signatur.

Kortison-tabletter och rosacea

Jag vet sedan tidigare att användande av kortisonkrämer i ansiktet kan försämra eller framkalla rosacea. Gäller samma vid användande av kortison i tablettform? Kan t.ex. en längre kur av Prednisolon förvärra om man redan lider av rosacea?
Kvinna, 30

Det är lokal användning av starkare kortisonkräm som orsakar/förvärrar rosacea. Det är ovanligt att kortisontabletter påverkar rosacea.
Anders Hallén

UTSLAG UNDER BRÖSTEN

Under brösten har jag fått stora röda utslag, som svider. Är det en svamp? Hur ska den behandlas?
Oliva

Det kan vara en svampinfektion och den behandlas i första hand med luftning samt med kombinerad salva med kortison och svampmedel, t.ex. Daktacort. Då bör det bättra sig på ca 10 dagar.
Anders Hallén

SALVA MOT TRÅNG FÖRHUD

Hej. Jag har trång förhud och har fått salva mot det. Men salvan heter Cortimyk och är mot fotsvamp enligt lappen som är med. Kan jag använda den salvan?
Patrick, 20

Informationen är lite knapphändig men den vanligaste orsaken till trång förhud (om vi undantar infektioner) är en sjuka som heter lichen sclerosus et atroficus (namnet är en beskrivning av de symtom som uppkommer). Någon effekt av Cortimyk på den har man inte men väl med starkare kortisonsalvor. Fråga en gång till!
Anders Hallén

Torra ögonlock

Hej, Frågar åt min dotter som är 26 år och har haft besvär med att hennes ögonlock blir röda och torra som nu kommit tillbaka. Hon har det lite stressigt i sitt liv just och detta gör att hon tycker det här med ögonen blir extra jobbigt. Hon vill inte använda kortison och oroar sig vad det beror på eftersom det kommit tillbaka nu. Vad kan det vara som gör att hon fått tillbaka besvären? Kan det vara någon allergi? Hon är noga med sina hudprodukter och ser till att använda parfymfritt och produkter utan en massa otäcka kemikalier. Hon är även noga med vad hon äter och äter mycket grönsaker etc. Tacksam för svar.
Gun

Ögonlockseksem är vanligt hos personer som haft böjveckseksem som barn. Den tunna huden på ögonlocken kan också dra på sig en kontaktallergi, och det kan då, förutom ögonkosmetik, vara ämnen man får på fingrarna. Din fråga antyder att hon haft detta tidigare vilket talar för ett så kallat atopiskt eksem – det som hos barn sitter i vecken. Det receptfria preparatet på apoteket, 1% hydrokortisonsalva, går bra att nyttja även på ögonlocket under 1-2 veckor, men inte till långtidsanvändning. De kortisonfria alternativ som finns kräver recept.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK

Kan hund bära på människoskabb?

Kan hund bära på människoskabb? Jag undrar hur man behandlar hunden om familjen drabbats av skabb (människoskabb). Kläder ska tvättas och möbler och mattor tvättas eller vädras i flera dygn. Hur gör man med hunden? Kan den bära skabb som sedan återsmittar?
Katarina, 47

Skabbkvalstret är i princip värdspecifikt och etablerar sig inte på fel värddjur, dvs hundens skabb ger inte bestående infestation hos människa. Skabbdjuret är beroende av att sitta på sitt värddjur och dör inom några dygn. Så något behov av att totalsanera hela bostaden föreligger inte, det räcker med gångkläder och sängkläder.
Anders Hallén

AVSKALAD HUD PÅ FÖTTER

Hej, min dotter fyller 11 år och har fått problem med att huden på fötterna skavs av i stora bitar. Huden under är fin men lite rödare. Hon har haft detta under samma tid i mindre omfattning även på fingertopparna. Detta började för några veckor sedan. Det gör inte ont. Hon har inga andra hudproblem eller allergier.
Donna

Detta symtom kan ses efter infektion men andra förklaringar finns också. Om det fortsätter tycker jag att ni skall söka men tills vidare kan ni använda vanlig återfuktande som t.ex Miniderm.
Anders Hallén

ÅTERKOMMANDE BLÅSOR PÅ NÄSAN

Hej! Jag har haft återkommande besvär med stora blåsor på näsan. Det börjar som en liten finne och sen när jag vaknar nästa morgon har det blossat upp till en stor vätskefylld blåsa. Vad är detta? Det gör inte särskilt ont och kliar inte. Tacksam för svar.
Kille, 17

Den skulle man vilja titta på, men det låter som en herpesinfektion.
Anders Hallén

- Viruset som orsakar vattkoppor försvinner aldrig ur kroppen. Det kan när som helst återaktiveras och orsaka bältros.
- Nästan alla vuxna bär på viruset och riskerar därför att utveckla bältros.
- Man räknar med att 1 av 4 kommer att få bältros någon gång i livet.
- Bältros är en smärtsam sjukdom som påverkar nerver och hud på delar av kroppen.
- Bältros är inte bara utslag. Det kan även leda till andra allvarliga komplikationer som långvarig nervsmärta som kan vara i månader eller i vissa fall till och med år, eller till syn- eller hörsel nedsättning.

Efter 50 års ålder är risken dubbelt så stor att du får bältros.

Du som är över 50 år kan förebygga bältros och minska risken att drabbas av långvariga nervsmärtor genom att vaccinera dig.

bältros-vaccin.se

Prata med din läkare eller läs mer på vår hemsida.

MSD
08-57813500

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 systersajt Huden.se, se respektive signatur.

TCA-PEELING

Vad innebär tca-peeling och varför är en sån behandling så dyr?
Nadya, 27 år

Tca (tri chlor acetc acid) är kemiskt besläktat med ättiksyra. Det är en av flera etsande kemikalier som nyttjas för hudbehandling. Detta är inget som utförs inom sjukvården utan är en kosmetisk behandling och prissättningen blir därefter.
Anders Hallén

PROBLEM MED MYCKET FÖRHUD

Hej! Jag har väldigt mycket förhud. Dels är det svårt att använda kondom och dels svullnar den ganska ofta efter sex. Jag har kontaktat vårdcentralen om detta men de har inte kunnat ge mig något vettigt svar alls, inte ens vem som ska kontaktas. Så nu undrar jag: vad ska jag göra? Vem kontaktar jag? Tack!
J

Du behöver träffa en urolog. Bor du så att du kan söka själv så gör det. Annars får du be vårdcentralen om en remiss.
Anders Hallén

Blir inte brun i ansiktet vid solning

Hej När jag var yngre så blev jag utan några problem solbränd över hela kroppen, men nu de senaste åren så blir jag fortfarande brun över kroppen men dock ej ansiktet, det blir mer åt det röda hållet. Jag har inte gjort något speciellt med min kropp så jag vet inte varför jag inte längre blir brun i ansiktet.
Krister

Om du alls inte pigmenterar i ansiktet kan det vara pigmentförlustsjukdomen vitiligo. Jag tycker du skall visa upp dig för någon om detta besvärar dig.
Anders Hallén

BROMSBRETT SOM FORTFARANDE KLIAR

Hej! I somras, tror det var i slutet av juni så blev jag biten av en broms. Min handled, där jag blev biten, svullnade upp väldigt mycket och var svullen i några dagar. Men fortfarande ett halvår senare så kliar det ibland och jag ser bettet som blivit som en liten hård kula. Vad beror detta på och vad borde jag göra?
Karin, 38

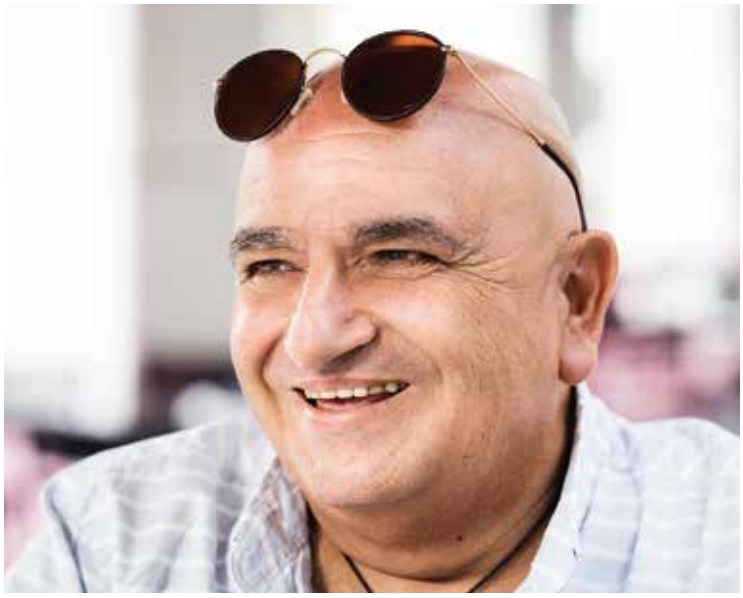
Låter som ett våldsamt bromsbett. Du har rimligen fått en liten lokal ärrbildning som delvis underhålls av kliandet. Du kan pröva en omgång med receptfri hydrokortisonsalva som du smörjer 2 gånger dagligen i ca 10 dagar.
Anders Hallén

FARLIGT ATT ÄTA IPREN 2 DAGAR/VECKAN?

Hej! Jag har märkt att om jag tar två Ipren om dagen i två dagar varje vecka så lyckas jag hålla min cystiska acne under kontroll. Är det farligt att äta Ipren två dagar i veckan? /
Kim, 29

Osannolikt gott behandlingssvar! Långtidsbehandling med preparat av typen Ipren brukar man avråda från. I första hand skulle jag rekommendera annan behandling för din akne, det finns botande sådan du kan få hos hudläkare. Men Ipren två dagar per veckan kan knappast ses som en högriskbehandling.
Anders Hallén

Foto: SHUTTERSTOCK



Tips och råd för en vardag med stomi

Coloplast assistans är en kostnadsfri service som är framtagen för att stötta dig i din vardag med stomi. Vi vet att det ibland kan uppstå frågor och funderingar i livet med stomi, så vi finns här för dig med support, rådgivning och inspiration för ditt dagliga liv.

Med *Coloplast assistans* får du:

- Möjlighet till rådgivning måndag–torsdag kl 8–16.30 och fredag kl 8–15
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen *assistans* som utkommer 3 ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel 0300–332 56.

Coloplast®
assistans

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.

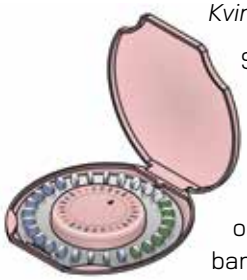
BYXMYNDIG

Jag undrar när man blir "byxmyndig". En del säger att det är 15 år, andra säger att man måste vara 16 år. Vilket är rätt?
Antonia, 14 år

Den lag vi har i Sverige säger att man inte får ha sex med någon som är under 15 år. Lagen är en skyddslag som finns till för att skydda barn/ungdomar från att bli utnyttjade av äldre ungdomar eller av vuxna. Det är inte den under 15 år som gör något brottsligt utan ansvaret ligger alltid på den som är över 15 år. Men tanken med lagen är inte att straffa två unga som är ungefär lika gamla från att ha sex med varandra. Det gäller exempelvis om en 16-åring som haft sex med en 14-åring.
RFSU

P-PILLER

Jag har ätit p-piller i 5 år och jag undrar om slemhinnan kan påverkas av vissa mediciner. Vissa gånger är slidan kruttorr hur upphetsad jag än är. Kan det bero på mina p-piller?
Kvinna, 22



Slidans slemhinna kan reagera på olika läkemedel och ibland även på p-piller. Men det finns också flera andra orsaker till torrhet i samband med sexuell upphetsning. För att du ska få rätt vägledning kan du kontakta en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning för rådgivning. Om du i perioder haft torrhet i slidan kan du också prova att föra in ett finger inoljat med oparfymerad olja i slidan morgon och kväll för att stärka slemhinnan i slidans väggar. Olja kan inte användas tillsammans med kondom eftersom kondomen kan gå sönder av olja.
RFSU

Min dotter är lesbisk

Vart kan man som förälder vända sig när man fått reda på att ens dotter är lesbisk? Det uppstår så många frågor. Finns det någon förening eller liknande som man kan vända sig till och få stöd och råd? Kanske få träffa föräldrar som kan dela med sig av sina erfarenheter.
Förälder, 42 år

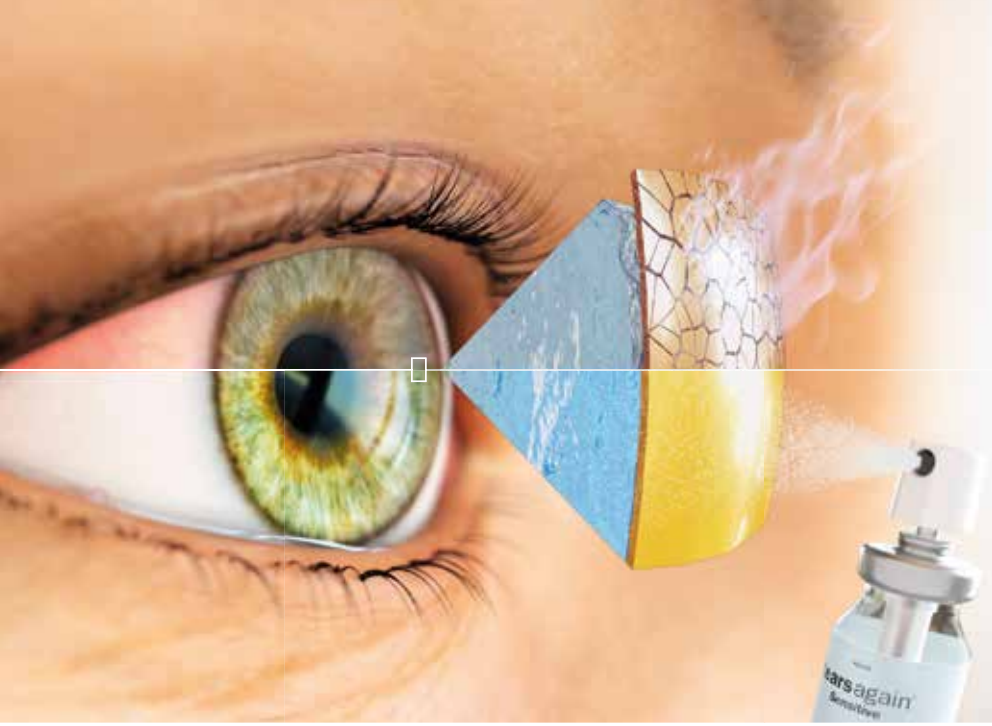
Du kan exempelvis vända dig till RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter och något av de lokala nätverk som organisationen har för föräldrar.
I Stockholm finns Stolta föräldrar. Du kan hitta mer information på http://rfslstockholm.se/medlemsgrupper/stolta-foraldrar I Göteborg har RFSL:s tidigare nätverk Stolta föräldrar också bildat en egen organisation: http://stoltaforaldrar.se Du kan också söka på vilken ort det gäller och undersöka vilken verksamhet som finns just där du befinner dig.
RFSU

Kommer för snabbt

Mitt problem är att jag alltid kommer för snabbt. Vad kan man göra för att motverka detta? Oftast tar det inte längre än någon minut. Skulle verkligen vilja veta om det går att göra något åt detta.
Kille, 26 år

Ofta hänger tidig utlösning ihop med samlag. Om det är så för dig kan du prova att variera mellan olika tekniker när du har sex. Exempelvis kan smeksex eller oralsex göra att stimuleringen av penisen blir lite mindre kraftfull och det blir då lättare att kunna njuta längre. Det kan också vara till hjälp att för en stund helt släppa fokus på den egna njutningen och ha full fokus på sin partner istället. Då kan du få en paus i stimuleringen som gör att utlösningen/orgasmen dröjer lite längre. Det finns också sätt att träna upp sin förmåga att kontrollera utlösningen/orgasmen. Bra är att göra detta vid onani. Gör så här: När du känner att du är på väg att komma stannar du upp, helt och hållet, tills upphetsningen lagt sig och penis kanske mjuknat något. Därefter fortsätter du onanera tills du åter är på väg att komma, då du gör ett nytt avbrott. Upprepas detta ett antal gånger tills du slutligen låter det gå. När du tränat på detta under några veckor kommer du att känna att du behärskar din utlösning lite bättre. Det gäller att ha tålamod!
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK



Trötta, grusiga eller rinnande ögon?

Det kan vara symtom på torra ögon.
För 8 av 10 beror det på att ögats yttersta skyddande skikt, lipidskiktet, inte lyckas hålla kvar fukten – den avdunstar.* Tearsagain lipidspray stabiliserar lipidskiktet, vilket minskar avdunstningen. Många upplever omedelbar lindring, men full effekt uppnås vid regelbunden användning.

Läs mer på tearsagain.se

tearsagain®

En lipidspray som bevarar ögats naturliga fuktighet

Läs bipacksedeln före användning.
**Heiligenhaus, A. et al. Diagnosis and differentiation of Dry Eyes Disorders. Ophthalmology 1995;92-6-11, Lemp, M.A et al. Distribution of Aqueous-Deficient and Evaporative Dry Eye in a Clinic-Based Patient Cohort: A Retrospective Study. Cornea. 2012;31(5):472–478*

Problem med öronvax eller torra hörselgångar?

Vaxol avlägsnar öronvax samt lindrar klåda
Vaxol mjukar upp och avlägsnar öronvax samt vaxproppar. Innehåller naturlig olivolja som även lindrar klåda och irritation orsakad av torr hud i hörselgången. Vaxol är en effektiv och naturlig produkt som är enkel att använda. Kan användas av vuxna och barn över 1 år.
Läs bipacksedeln före användning. Mer information på vaxol.se

VAXOL®

abigo ABIGO Medical AB, Telefon 031-7484950

2018-09

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.

GLIDMEDEL

Jag undrar vilket glidmedel som är bäst. Alltså, jag köpte ett förut, men det torkade ganska så fort, vilket ju inte är bra. Alltså vill jag ha tips om ett som inte torkar så fort.
Mange, 19

Silikonbaserade glidmedel har det längsta och bästa "glidet". Det är dock lite dyrare, men räcker desto längre eftersom det endast behövs några droppar. Silikonbaserade glidmedel kan du exempelvis köpa via oss på RFSU, via apotek, eller på ställen där de säljer sexleksaker. Om du inte använder kondom så kan du även använda vanlig barnolja. Men tillsammans med kondom så är det endast silikon- eller vattenbaserade glidmedel som fungerar, eftersom olja kan försvaga kondomen.
RFSU

Min orgasm/utlösning dröjer

Jag och min 10 år yngre fru har ett fantastiskt sexliv med stor lust och glädje. Det känns fantastiskt att få uppleva detta på äldre dagar. Jag har dock ett problem som jag inte vet om det egentligen är ett problem, men jag har svårt att få orgasm/utlösning när vi älskar. Min erektion är mycket bra och jag njuter som bara den men kommer inte över tröskeln trots att jag är mycket nära. När min fru gör det med handen funkar det för det mesta, liksom om jag gör det själv. Jag tror kanske att jag är så uppfylld av att känna hur hon har det att jag inte kan koncentrera mig på mig själv. Jag har aldrig i mitt liv varit i närheten av för tidig sädesavgång. Jag äter inga mediciner och är fullt frisk till kropp och själ. Tacksam för tips eller kommentarer.
Man, 61

Av det du skriver så låter det som att du kommit fram till en möjlig orsak. Kanske beror det på att du har svårt att koncentrera dig på dig själv i stunden när det behövs. Men kanske behöver du också kraftigare stimulering än den du får vid samlaget. Då finns det några knep som du kan testa. Om du eller din fru håller vid penisroten när du närmar dig orgasm, och kanske även för handen över ollonet emellanåt, så kan det kännas mer. Att testa nya ställningar kan också ge en annan känsla. Du skriver inte hur länge du haft svårt att få orgasm/utlösning. Om det är något som tillkommit så kan det vara bra att undersöka kroppsliga orsaker. Exempelvis allmän koll av blodtryck, blodsocker osv. Kontakta i så fall din vårdcentral.
RFSU

GUMMISNODD ISTÄLLET FÖR PENISRING?

Hur fungerar en penisring? Jag undrar, kan man inte lika gärna ta en gummisnodd eller något liknande? När man trär på en gummisnodd vid penisroten så fylls ju penisen med blod. Är det farligt att samla för mycket blod i penisen eller kan man göra det hur ofta man vill?
Man, 36 år

En penisring (pubisring) har som uppgift att hålla blodet kvar i penis så att erektionen inte slaknar. Visst kan man försöka med en gummisnodd men den kan vara lite för tunn och det kan ge besvär. Pubisringen är bredare. Att stoppa blodflödet bör man göra i max 20 minuter annars kan det leda till lokal vävnadsdöd.
RFSU

Foto: SHUTTERSTOCK

”Underbart med klara ögon!”

Mona, 72 år är en pigg och sprudlande kvinna. För några år sedan upplevde Mona problem med ögonen. Hon hittade en enkel lösning.

Mona har många järn i elden och ett aktivt socialt liv. För några år sedan drabbades hon ibland av problem med rinnande och irriterade ögon. Kallt väder, blåst och sol – de flesta dagar på året var utomhusvistelse en plåga.

–Det var verkligen störande och irriterande och sades vara naturligt för åldern. Inget fanns att göra sades det.

”Jag berättar för alla hur nöjd jag är med Blue Berry”

Tipsades om blåbär

I en tidning läste Mona om Blue Berry Plus Ögonvitamin och hur många som var nöjda med preparatet.

–Jag förstod att Blue Berry Plus Ögonvitamin innehöll en mängd naturliga ämnen och även vitamin och mineral. Blåbär och lutein hade jag hört talas om men jag blev även nyfiken på ingrediensen ögontröst. Mona beslutade sig för att prova.

Jag är så nöjd

Ganska snart märkte Mona att ögonen kändes klarare och slutade rinna.

–Idag är både min omgivning och jag själv hänförda över hur bra mina ögon fungerar och jag berättar för alla mina vänner om hur nöjd jag är med Blue Berry Plus Ögonvitamin. Jag har förstått att många produkter försöker kopiera Blue Berry Plus Ögonvitamin från New Nordic men jag säger till dem att välja den med silverträdet som är originalet, avslutar Mona med ett leende.

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skräddarsytt ögontillskott. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt välrenommerade örten ögontröst.

Blue Berry är ett blåbärs- och luteinbaserat kosttillskott med ögontröst plus vitamin A och zink. Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn
Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion

NEW NORDIC

Titta efter silverträdet på förpackningen. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Du kan köpa Blue Berry Plus Ögonvitamin i din hälsobutik, ditt apotek och på www.newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

Blue Berry Plus Ögonvitamin - en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Originalet – Första svenska ögontillskottet med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning

apoteksgruppen APOTEK ICA apoteket APOTEK HÄLSOKRAFT life LloydsApotek

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

OKEJ ATT DELA TABLETTEN?

Min läkare har halverat dosen av mitt läkemedel. Kan jag dela de tabletter jag har kvar av den högre styrkan eftersom den har brytskåra?
Christina, 65 år

Det är inte säkert att en tablett med brytskåra ger exakt en halv dos vid delning. Skåran kan vara avsedd endast för identifikation eller delning för att underlätta nedsväljning, det vill säga att båda halvorna ska tas. Skåran kan också helt sakna funktion. Om en tablett med skåra kan delas i två lika stora delar, med avsikt att ge halverad dos, ska det framgå av bipacksedeln. Företaget måste då ha utfört speciella studier som visar att halvorna blir lika stora vid delning med hjälp av brytskåran. Är du osäker på hur du ska göra bör du tala med din läkare.
Läkemedelsverket

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?
Mats, 41 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

Regler för läkemedel vid utlandsresa

Jag ska på utlandssemester. Vilka regler gäller för införsel av läkemedel till andra länder?
Stig, 56

Regler gällande införsel av läkemedel skiljer sig åt mellan olika länder. Detta gäller även länder inom EU. Det är därför viktigt att ta reda på vilka regler som gäller för införsel av läkemedel i det land du ska åka till. Skillnader kan till exempel gälla vilka mängder av ett läkemedel som får föras in samt om ett läkemedel är narkotikaklassat eller inte. Om du undrar vilka regler som gäller i ett visst land kan du vända sig till landets ambassad i Sverige (se externa länkar i högermarginalen för en lista över ambassader). Om du ska resa till ett land som omfattas av Schengenavtalet och behöver ta med dig narkotikaklassat läkemedel ska du ha med dig ett så kallat Schengenintyg, som du kan få utfärdat på ett öppenvårdsapotek.
Läkemedelsverket

Solning och antibiotika

Kan man sola när man äter antibiotika?
Stephanie, 24 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

Foto: SHUTTERSTOCK

OLIKA BESKED OM TID FÖR MEDICINERING

Hej! Jag tar olika mediciner och en läkare säger att jag ska ta dom på morgonen, den andra läkaren säger att det är på kvällen innan jag lägger mig. Varför får jag olika besked?
Allan, 78 år

Anledningen till att ett läkemedel doseras på morgon eller kväll beror på olika faktorer och för dina läkemedel kan det variera vad en läkare tycker är bäst. Om det går vill man helst göra det så enkelt som möjligt för patienten. Att koppla intaget till en rutin som att ta medicinen på morgonen vid frukost kan till exempel vara en fördel och leda till en effektivare behandling. Är du osäker så prata gärna med dina läkare om bakgrunden till deras rekommendationer.
Läkemedelsverket

Waran och alkohol

Hej, Jag har hjärtflimmer sedan några år och äter Warafarin Orion. Är det totalförbud att ta ett par glas vin eller ett par öl till maten någon gång i månaden? Jag har inte heller helt klart för mig vad för slags mat jag bör undvika. Mitt pk-värde är stabilt ca 2.2.
Stig, 68 år

Alkohol i måttliga mängder påverkar inte effekten av warfarin. Det viktigaste med kosthållningen under warfarinbehandling är att undvika plötsliga förändringar av matvanorna. Livsmedel som innehåller K-vitamin kan minska effekten av warfarin. Man behöver inte undvika dessa livsmedel helt, men stora mängder bör undvikas och det dagliga intaget ska vara så regelbundet som möjligt. Hög halt av K-vitamin finns bl.a. i gröna grönsaker, bladgrönsaker och örter. Mer detaljerad information om kost finns i läkemedlets bipacksedel. Kontakta din läkare eller mottagning om du känner dig osäker på vad som gäller för dig.
Läkemedelsverket

Mjölksyrabakterier med daglig rekommenderad dos av D_3 vitamin för mage och immunförsvar.

BioGaia Protectis® är ett kosttillskott för magen som innehåller mjölksyrabakterien *Lactobacillus reuteri* Protectis och vitamin D_3 som bidrar till immunförsvarets normala funktion.

Marknadsförs av Medhouse AB, Barnhusgatan 16, 111 23 Stockholm,
www.biogaiaprotectis.se

BioGaia®
Probiotics grounded in evolution
Driven by science

apotea.se apoteket APOTEK HJÄRTAT ICA

Flest hundar i Dalarna, Värmland och Gävleborg

Ungefär 15 procent av svenskarna har hund i hushållet enligt en ny undersökning. Antalet sällskapsdjur totalt sett är ganska jämnt fördelade över landet, men allra flest hundar bor det i Dalarna, Värmland och Gävleborg (19 procent), medan stockholmarna hamnar i botten med bara 10 procent. 23 procent av de som väljer att skaffa en hund skaffar ytterligare en inom några år. Det betyder att var femte hundägare kopplar minst två kompisar under morgonpromenaden.

Antalet hundar i Sverige fortsätter också att öka och nu finns cirka 881000 hundar i landet, vilket betyder att det bor en hund i var sjunde hushåll.

Det verkar också som att allt fler väljer att köpa renrasiga hundar, andelen rashundar med stamtavla från SKK har ökat till 67 procent 2017. Nästan alla hundar som bor ute i landet är födda i Sverige och 9 av 10 finns ägarregistrerade hos SKK eller Jordbruksverket. De flesta som deltog i undersökningen menar att deras hundar främst är till för sällskap, men trots det är så mycket som en tredjedel av Sveriges hundägare medlemmar i en hundklubb. Lika många har dessutom köpt hundrelaterade tjänster som till exempel hundpassning, hundkurser och trimning det senaste året.

Källa: Agria Djurförsäkring

5 SNABBA om marsvin

1. **Sydamerikansk gnagare som brukar bli 4–6 år gammal**
2. **Socialt djur som trivs bäst i par eller grupp**
3. **Grovfoderätare som behöver äta mycket högkvalitativt hö**
4. **Behöver dagligt tillskott av C-vitamin**
5. **Brukar tycka om att småprata och mysa**

Källa: Arken Zoo

Smart husdjurssäng för hemmet

En säng med såväl inbyggd klimatanläggning som en våg med sensorer kanske vore något för kelgrisen där hemma för komfort och hälsa. Med en integrerad klimatanläggning håller sängen en jämn och sval temperatur för hunden eller katten oavsett temperaturen i hemmet. Sängen har även en inbyggd våg och sensorer, tanken är att man som ägare kan hålla koll på sitt husdjurs vikt och sömnmönster vilket gör att man kan upptäcka problem med hälsan tidigare. Att behöva tvätta tyg och madrasser har tillverkaren också tänkt på då det går att ta av dessa separat utan att störa elektroniken. Man kan även komplettera sängen med en aktivitetsmätare som kan fästas på hunden eller kattens halsband. Djursängen finns i flera storlekar och startar med ett cirkapris om 1000 kronor och aktivitetsmätaren förväntas hamna mellan 200 till 300 kronor. Båda produkterna skall enligt tillverkaren Petrics finnas ute på marknaden i slutet av 2018.

KATTEN

– POPULÄRASTE SÄLLSKAPSDJURET I SVERIGE

Drygt en tredjedel av alla hushåll i Sverige har ett sällskapsdjur, och många säger sig drömma om en egen katt eller hund. I närmare en femtedel av hushållen bor vårt populäraste husdjur – katten. Allra vanligast verkar katterna vara i barnfamiljer.

Hela 34 procent, av alla hushåll i Sverige har något slags sällskapsdjur. Många barnfamiljer njuter av en katt, i hushåll med barn under 15 år har hela 27 procent katt. Undersökningen visar också att åtta av tio katter är huskatter och att drygt hälften av alla katter är utekatter. Nio av tio katter är kastrerade eller steriliserade. Så mycket som 44 procent av katthushållen ser glädjen i att ha två eller flera katter. Hälften av de som planerar att skaffa ett husdjur drömmer om att skaffa en vovve, tätt följd av önskan om en katt. På tredje plats lever drömmen om ett akvarium. I listan nedan gäller beräkningarna antal djur för hund och katt, medan övriga djur gäller en estimering av antal hushåll med det aktuella djurslaget.

VANLIGASTE SÄLLSKAPS-DJUREN I SVERIGE:

1. Katt 1 443 000
2. Hund 881 000
3. Akvarium 81 000
4. Kanin 75 000
5. Fågel 46 000
6. Hamster 19 000
7. Marsvin 16 000
8. Reptil 13 000
9. Mus/råtta 8 000

Källa: Agria Djurförsäkring

Katten Sören har samlat 650 000 till hemlösa katter

Sören Fernström, som den stiliga svartvita katten heter, var från början en hittekatt som bodde på katthem. Dit kom hans nuvarande matte Ann-Sofie och husse Lars Levau och hämtade honom när han var liten. Nu är han en stor och stilig katt, men han har inte glömt sitt förflutna. Nu samlar han nämligen in pengar till hemlösa katter. Det hela började med att Sören fick följa med på marknader och låg och vilade sig på bordet medan matte och husse sålde saker. Många visade sig vara intresserade av att klappa stilige Sören. Så matte och husse bestämde sig för att börja ta betalt per klapp och skänka pengarna till välgörenhet. Hittills har Sören lyckats samla in 650 000 kronor genom att ta betalt för att gosa, kela och klappas. Målet är att få ihop 1 000 000 kronor och de fortsätter så länge Sören själv tycker det är kul.

Källa: Agria Djurförsäkring

Nu blir det förbjudet att överge husdjur

Genom att modernisera den trettio år gamla djurskyddslagen hoppas regeringen på att bland annat ge ett bättre djurskydd. Man vill bland annat införa ett förbud mot att överge tamdjur som till exempel katter och göra det straffbart. Regeringen vill också ställa krav på att alla som tar hand om djur innehar tillräcklig kompetens för att tillgodose djurets behov samt införa ett nytt förbud mot att träna eller använda djur på ett sådant sätt som kan orsaka lidande, som vid tävlingar, prov, inspelningar eller föreställningar. I förslaget ingår även skärpt förbud mot doping och förbudet mot att aga kompletteras med ett förbud mot att orsaka djur skada genom att bland annat använda utrustning som kan orsaka djuret lidande. Förbudet är också tänkt att utvidgas till att omfatta vissa djur på cirkus, så som sjölejon och elefanter.

Foto: SHUTTERSTOCK

FAKTA

Huskattens problem
- Sårskador i huden
- Magproblem som kräkningar, diarré
- Varböld (ofta bitsår)
- Avmagring, tappar matlusten
- Problem i nedre urinvägarna

Raskattens problem
- Magproblem som kräkningar, diarré
- Avmagring, tappar matlusten
- Problem i övre urinvägarna
- Problem i nedre urinvägarna
- Sårskador i huden

Kattens vanligaste hälsoproblem

Svenskarna älskar sina katter och tar hand om sina kelgrisar allt mer. Det är dock inte helt ovanligt att katter drabbas av livsstilssjukdomar precis som människor, sjukdomar som övervikt och diabetes. Däremot är inte den typen av besvär de allra vanligaste diagnoserna.

Text: **ANDERS ÅKER**

Övervikt hos katter går att komma till rätta med genom att prata med veterinär, justera matportionerna och aktivera katten.

Det är viktigt att hjälpa katten om katten är överviktig då övervikt kan leda till allvarliga sjukdomar som diabetes, ledproblem och hjärt-kärlsjukdom och därmed förkorta kattens liv. När man däremot tittar på vilka diagnoser som vanligtvis drabbar katter så är det en del andra hälsoproblem som finns med på listan, en lista som skiljer sig åt om katten är en huskatt eller raskatt. Listan över hälsoproblem hos katter är världsunik och baseras på diagnoser från 500 000 katter mellan åren 2009 och 2013.

Kattens livsmiljö spelar stor roll när det kommer till typen av skador som katten utsätts för. Huskatter är ofta katter som vistas i utemiljö och där ser man en tydlig tendens till att det påverkar katter. Att vara utekatt betyder att katten riskerar allt från att bli påkörd till att ramla ner ur träd eller hamna i slagsmål. I sammanställningen visade det sig också att sårskador, vilket kan vara bitsår, rivsår eller skärsår, var den vanligaste orsaken till att huskatter behöver uppsöka veterinär. Om sårskador hamnar i topp hos huskatterna så hamnade den på femteplats på motsvarande lista hos raskatterna.

Hos raskatterna är det istället magproblem som ligger i topp som den vanligaste orsaken till veterinärbesök. Orsaker till att man uppsöker veterinär med sin raskatt kan vara att katten drabbats av kräkningar och diarréer där orsaken mer sannolikt är magkatarr, virus eller parasiter och inte att katten fått i sig något olämpligt då katter av naturen är kräsna. Det är också vanligt att raskatter i större utsträckning drabbas av problem i urinvägarna. Till skillnad från huskatter drabbas raskatter däremot inte i lika stor utsträckning av bölder och smärta i rörelseapparaten och trolig orsak till det är att de utsätts för färre yttre skador. Däremot föreligger en lika stor risk hos huskatter som raskatter att drabbas av hudtumörer och tandsjukdomar.

Kunskapen om kattens diagnoser bygger på en kartläggning som genomförts av Agria Djurförsäkring. Tanken är att Sveriges raskattsklubbars riksförbund (SVERAK), andra rasklubbar och uppfödare kan använda informationen i arbetet med att föda upp katter. Det kan även vara god kunskap för kattägare som då kan vara uppmärksam på vilka problem som kan drabba kissen.

Jag 💔 leka med barnbarnen

Blir du **trött, lätt andfådd eller har svullna ben och fötter**?

Då kan du lida av **hjärtsvikt - en livshotande sjukdom** som hindrar dig från att göra sånt du älskar och som kan leda till döden. Men hjälp finns. Genom att lyssna till ditt hjärta och prata med din läkare kan du få ett rikare liv tillsammans med familj och vänner. Och njuta av många fler omgångar kurragömma.

Läs mer om hjärtsvikt och lär dig om symtomen på:

www.lyssnatilldithjarta.se

Novartis Sverige AB, Box 1150, 183 11 Täby. Telefon 08-732 32 00, www.novartis.se

SE1711729932

NOVARTIS

Ta hand

5 steg till hälsosam tarmflora

- Ät fiberrik mat
- Ät mat som innehåller prebiotika, t.ex. lök, baljväxter, vetekli, sparris, jordärtskocka
- Ät syrade grönsaker (ej pastöriserade)
- Ät probiotika (fil, yoghurt, fruktdryck, kapslar/tabletter)
- Undvik, om möjligt, antibiotika

om tarmen
– vår bästa vän

Kroppen är fantastisk på många sätt och vis, ända uppifrån hjärnan ner till längst ut på lilltårna. En otroligt viktig del av vår kropp, hälsa och vårat välbefinnande är tarmen. De senaste åren har allt mer forskning kommit som berör tarmhälsa och hur funktioner i tarmen kan påverka många aspekter i människans liv, allt från hur magen mår generellt till att tarmen även kan påverka hjärnan.

Text: **ANDERS ÅKER**

Tarmen är en del av matsmältningen, ett komplext system i våra kroppar. Det är både en lång och intressant uppgift att förklara alla funktioner i matsmältningssystemet men här ligger fokus på att berätta om vår fantastiska tarm. Tarmen är något vi behöver ta om hand om och som påverkas i allra högsta grad av faktorer utifrån. Det kan vara faktorer som stress, sjukdom och inte minst vad vi stoppar i oss.
Att det är så viktigt att ta hand om sin tarm beror bland annat på att tarmen är ett känsligt ekosystem som innehåller livsviktiga funktioner och bakterier. Bakterier, det något skamfilade namnet till trots, är inte alltid något negativt. Våra kroppar innehåller faktiskt i genomsnitt 100 000 miljarder bakterier i och på sig, vilket är tio gånger mer än vad vi har mänskliga celler. Modern forskning har visat att den största mängden bakterier i tarmen finns i tjocktarmen, 100 miljoner bakterier per gram, medan antalet bakterier i tunntarmen är både färre och mindre mångfaldiga. De dominerande bakteriearterna i tjocktarmen är bifidobakterier och baktericider medan tunntarmen generellt domineras av laktobaciller och streptokocker. Mycket av det immunförsvaret finns i tarmen där maktbalansen mellan bakterier och immunförsvar är en ständigt pågående och skör process. För att hjälpa kroppen att hantera bakterier bygger människokroppen upp det vi kallar för immunförsvar. Om maktbalansen av någon anledning störs påverkar det vår hälsa. Bakterier och andra mikroorganismer som finns naturligt i tarmen brukar kallas för tarmflora.

Tarmfloran är även i sig ett förunderligt system där mikroorganismer ständigt integrerar med varandra och värdorganismen. En normal tarmflora består av två grupper, en permanent och en temporär. Medan den permanenta är oföränderlig eller stabil till antal bakterier och arter som förekommer varierar den temporära tarmfloran beroende på vilka bakterier vi exponeras för. Hur tarmfloran fungerar beror bland annat på vår ålder, hur vi mår och vad vi stoppar i oss både i form av livsmedel men också läkemedel. Tarmfloran påverkas även av faktorer i tarmmiljön som pH-värden. Tarmen och tarmfloran är en viktig del av vår kropp och man behöver se till att tarmen mår så bra som möjligt, att tarmhälsan helt enkelt är god.

När det kommer till tarmhälsa ▶

nämns inte sällan begreppet probiotika. Inom dagligvaruhandeln har probiotika blivit ett begrepp och det finns många produkter som pratar om flera miljoner bakterier. Igen kan det kanske låta märkligt att stoppa i sig bakterier eller baciller men alla bakterier och baciller är inte av ondo. Bakterier med probiotisk verkan kan faktiskt hjälpa till och förebygga och förhindra tillväxten av skadliga bakterier i tarmen, skadliga bakterier som annars konkurrerar om näringsämnen med den normala tarmfloran vilket skapar obalans i tarmen. Den här typen av nyttiga bakterier kan fästa på tarmens väggar och kan då begränsa möjligheten för främmande bakterier att i första hand kolonisera tarmen och i andra hand att sprida smittoämnen till övriga delen av kroppen via blodomloppet. Kroppen har dock på egen hand ett grundläggande skydd mot andra bakterier genom att den normala balansen i tarmfloran upprätthålls med hjälp av goda bakterier som kan bilda antibiotikaliknande substanser, så kallade baktericider. Tarmfloran är också rik på enzymer och ett flertal specificerade celler.

Tarmen har många funktioner och allt eftersom forskningen utökas på området upptäcker man allt fler kopplingar till tarmen och andra delar av vår kropp. Många av de funktioner tarmfloran har är ännu relativt okända men vad man vet är att tarmfloran är viktiga för nedbrytning av upptaget av födoämnen, aktivering av immunsystemet, stimulering av tarmrörelserna, produktionen av vitaminer och för omsättningen av tarmslemhinnans celler. Den bakteriella metabolismen påverkar även utsöndringen av hormoner i kroppen. Mikroorganismer är viktiga för att vi ska kunna tillgodose oss de livsnödvändiga ämnen som finns i födan och som vi själva inte kan bryta ner. De hjälper till att, som det heter, spjälka fibrer, stärkelse och kolhydrater och underlättar därmed kroppens näringsupptag. Bakterierna i sin tur producerar ämnen som kroppen behöver. En del av forskningen på tarmen går ut på att försöka lista ut vilka bakteriestammar som påverkar vilka tarmfunktioner och under senare år har forskare haft möjlighet att lägga fram en rad intressanta rön kring tarmen.

Forskare i Schweiz och Sverige har bland annat i ett samarbete studerat kopplingen mellan tarmbakterier och demens då man har sett att tarmfloran har betydelse vid neurologiska sjukdomar, sedan tidigare finns det ett klarlagt samband mellan tarmflora och multipel skleros. Forskarna gjorde en studie på möss och fann att de möss som hade en stor mängd beta-amyloidplack i hjärnan, vilket bildas vid Alzheimers sjukdom, hade en annan bakteriesammansättning i tarmen jämfört med de friska mössen. Efter en rad olika variationer på forskningen landade man i teorin att man kunde se en obalans i tarmfloran hos de sjuka mössen och arbetar efter teorin att när vissa bakterier växer till sig kan andra bli hämmade. Huruvida dåliga bakterier utvecklar Alzheimers sjukdom kunde man dock inte säga då det lika gärna kunde bero på att det även kan vara en avsaknad av bra bakterier som är orsaken. Av just den anledningen vill forskarna, precis som många andra forskare på området, försöka att identifiera tarmbakterier för att på så sätt se och identifiera specifika och betydelsefulla tarmbakterier. Det här är långt ifrån den enda forsningen på hur tarmen och tarmfloran kan kopplas till hjärnan. En amerikansk forskare som forskat mycket på detta är Emeran Meyer, gastroenterolog och professor vid University of California i Los Angeles. Emeran Meyer har i olika medicinska tidskrifter lyft teorier kring hur hjärnan och tarmen hör ihop och menar att när hjärnan upplever en känsla skickas signaler till tarmen som i sin tur reagerar genom att ”spegla den känslan”. Åt andra hållet kan tarmen skicka signaler till hjärnan när vi till exempel äter, sover eller är hungriga. Den här tvåvägskommunikationen, en loop, har inom forskningsvärlden kommit att döpas till ”the gut-brain axis”, på svenska ”tarm-hjärna axeln” och involverar ett komplext och stort nätverk med nervceller, immunceller, molekyler och bakterier. Forskarna är idag bara i början av att förstå hur mikroorganismer och maten vi äter påverkar dialogen mellan hjärnan och tarmen och hur det i sin tur kan påverka våra känslor, mentala tillstånd och andra tillstånd.

Amerikanska studier har visat att människan kan manipuleras av vissa tarmbakterier genom att styra våra hungerkänslor, vad vi väljer att äta och bli sugna på näringsämnen som gynnar just de tarmbakterierna och som ger dem en fördel mot andra bakteriearter i tarmsystemet. En sådan manipulation kan även påverka risken för fetma, det har man bland annat kunnat se då slanka personer har fått en bakterieflora från överviktiga donatorer och då själva blivit överviktiga. Vidare verkar tarmbakterier även kunna påverka ångest då man har sett att deprimerade personer verkar ha en annan bakterieflora jämfört med personer som inte är deprimerade. Att man hos bananflugor har sett att vissa bakterier verka kunna påverka hormoner och ge upphov till olika beteenden, vilket även skulle kunna vara fallet, gör sammantaget att tarmen i många avseenden påverkar vilka vi är som människor. Därför är det ännu viktigare att se bakterierna som en del av det mänskliga ekosystemet där man strävar efter balans, är vi i balans är också tarmen och bakterierna det och alla mår bra.

Antibiotika är en fantastisk uppfinning som när den används rätt kan ställa mycket till rätta. Däremot finns det en risk att antibiotika riskerar att ta bort ”onda” bakterier i tarmfloran, bakterier som i själva verket hjälper till att hålla systemet i balans. Den risken ökar särskilt vid onödigt förskrivande av antibiotika i de fall det kanske inte är ett måste men också på grund av att vi idag kan få i oss antibiotika via livsmedel. På samma sätt kan probiotika om rätt använt vara en tillgång men även riskera att störa balansen om man äter en ensidig kost och bara samma tillsatta probiotika som då kan bli dominerande och störa balansen. Eftersom tarmfloran är viktig behöver man ta ansvar för vad man stoppar

i sig och i forskarvärlden och media pratas det idag mycket om såväl antibiotikaanvändning och hur det påverkar människan som probiotika där det kanske är mindre känt att även det kan störa balansen. Antibiotika är dock den största orsaken till obalans i tarmfloran och det kan ta lång dit att återställa balansen, om man måste använda antibiotika ska man helst välja att sätta in antibiotika som inte har för brett spektrum utan bara tar den bakterie som det gäller. I fallet med probiotika är det bra att tänka på att läsa ordentligt på livsmedelsförpackningar och variera bakteriesorterna man tillsätter till sin egen tarmflora.

Med rätt kunskap går det att återställa en rubbad tarmflora bland annat genom att tillföra just nyttiga bakterier med maten. Man kan även äta fiber och livsmedel med kolhydrater som inte kan brytas ned fullständigt, prebiotika, som också kan hjälpa till att stimulera tillväxten av goda bakterier. Dessa fungerar som mat för bakterierna och kan bidra till en mer varierad tarmflora med ”goda ”bakterier. En blandning av goda bakterier (probiotika) och fibrer (prebiotika) kallas för synbiotika. Det återstår mycket forskning för att kunna säga hur stora effekterna kan vara, vilka specifika arter eller stammar av bakterier som har bäst effekt när det gäller probiotika och huruvida det är bäst i form av kapslar eller tabletter eller i livsmedel. I mat får man dock i sig andra näringsämnen samtidigt.

Tarmen är en del av oss människor, en inte så liten del heller. Den påverkar oss stort som smått, i vardagen och genom hela livet. Oavsett hur man äter eller mår är vi alla individer och behöver lära oss om hur just vår tarm mår. Genom att utgå från dig själv får man en större kännedom om vad man kan göra för att förbättra den egna tarmhälsan. En god tarmhälsa ger helt enkelt ett gott liv – om det kvarstår inga tvivel.

Källor: Sahlgrenska sjukhuset, Nutritionsfakta.se, Lunds universitet, Wikipedia, Magklinken, Mag- och tarmförbundet, Läkemedelsvärlden, Göteborgsposten, www.doktorn.com

4 frågor & svar om mag- och tarmhälsa

”Genom små förändringar kan man uppnå underverk”

Fyra snabba frågor om mag- och tarmhälsa till legitimerad dietist Sofia Antonsson:

1. Varför är det så viktigt att prata om magen och tarmen?
Magen är så otroligt viktig för vårt välbefinnande. Alltför många går omkring med en mage som inte är bra utan att veta om vad det är som är fel. Det är viktigt att vi utgår från oss själva också, det är alltför mycket fokus på olika dieter eller livsstilar, saker som tar både tid, pengar och energi att sätta sig in i och genomföra. Ofta blir det ju att man struntar i det då.

2. Vad bör man lyfta fram när det kommer till tarmhälsa?
Både orsaker och vad man kan göra åt det. Genom att prata om orsakerna till negativ tarmhälsa kan man också belysa problematik som överdrivet antibiotikaanvändande och vad vi stoppar i oss. Men vi behöver också våga prata om det som många kanske anser som pinsamt som goda toalettvanor, en enkel sak som kan förbättra vardagen för många. Samtidigt är det viktigt att inte glömma att vi många gånger kan göra något åt vår tarmhjälsa, det är du och din tarm, ingen annan.

3. Vad är det viktigaste att fokusera på just nu när det kommer till mag- och tarmhälsa?
På Belly Balance hjälper vi främst människor med IBS och orolig mage att äta rätt och stresshantera så att deras magar blir lugna och glada. Det gör vi genom programmet magbalans där vi kombinerar kostbehandlingen FODMAP med stresshantering. För oss är det viktigt att visa att det faktiskt finns bra hjälp att få idag och vi ser särskilt en ökning av IBS och psykisk ohälsa bland unga kvinnor, med andra ord en viktig grupp att hjälpa. Jag och min kollega Jeanette är båda legitimerade dietister med många års klinisk erfarenhet av att behandla personer med IBS.

4. Hur kan man inspirera andra när det kommer till mag- och tarmhälsa?
Jag är ofta ute och föreläser om hälsotrender, tarmbakterier och gluten. Mag- och tarmhälsa kan vara så mycket och mitt mål är att kommunicera balans och enkelhet. Många gör det här med kost och hälsa till ett alldeles för avancerat moment och då är det lätt att strunta i alltihopa. Jag vill gärna hellre lägga till i stället för att ta bort till exempel, ett par matskedar linser till varje måltid är till exempel en bra start. Genom små förändringar kan man uppnå underverk, och i takt med att symtomen från magen minskar, ökar motivationen att fortsätta förändringen.

Många uppskattar supermat och intresset har ökat lavinartat de senaste åren och utmynnat i såväl bloggar, tv-program och kokböcker som ökat antal livsmedel i matvaru- och hälsokostbutiker. På samma gång som intresset har ökat har även kritiska röster höjts.

Text: **ANDERS ÅKER**

Supermaten - inte alltid super

"Supermat" är en marknadsföringsterm hämtad från den engelskspråkiga världen och begreppet används för livsmedel som påstås vara extra hälsosamma. Förutom denna egenskap brukar supermat även ha gemensamt att de är naturliga och inte sällan också ekologiska. Den kritik som lyfts fram är i huvudsak två delar, dels bristen på forskning och dels en ibland väl tilltagen marknadsföring.

Det finns forskningsstudier på livsmedel som kallas för supermat men för att verifiera studieresultat lyfter forskare fram det faktum att man inte kan luta sig mot enskilda studier, studieresultat behöver ofta bekräftas genom korsstudier och uppföljningar innan man kan göra ett hälsopåstående. Den andra delen som ofta kritiseras är marknadsföringen av supermat som inte sällan spelar på hälsofördelar och hälsoeffekter. Marknadsföring av livsmedel är beroende av adekvat forskning och inom EU är det idag förbjudet att marknadsföra livsmedel utan godkända och exakta produktbeskrivningar på livsmedlets eventuella hälsoeffekter, det vill säga grundlig vetenskaplig forskning som backar upp påståenden. Vilka hälsopåståenden som är tillåtna bestäms av EU-kommissionen som utgår från forskning av europeiska livsmedelssäkerhetsverket Efsa, kommissionen samlar sedan dessa hälsopåståenden på sin webbsida.

Livsmedel som benämns som supermat är bland annat chiafrön, spirulina, och gojibär. Det är inte bara exotiska livsmedel som ingår i benämningen utan även nordiska livsmedel som blåbär, lingon, tranbär och nässlor. Även om det är mycket vegetariskt när det handlar om supermat går till exempel lax ibland också under benämningen. I marknadsföring som i media lyfter man ibland fram kulturhistoriska kopplingar till supermaten för att sätta in detta i en historisk kontext och på så vis bygga en starkare historia bakom maten.

Två andra aspekter som diskuteras i samband med supermat är ekonomi och klimatpåverkan. Supermat är många gånger dyrare än andra livsmedel och livsmedlen från de mer exotiska länderna har en lång transportsträcka som påverkar miljön. Det finns livsmedel som är bättre för oss än andra och hur man upplever att mat påverkar och fungerar och vad man behöver är individuellt. Man ska däremot tänka på att inte ställa om kosten alltför snabbt eller radikalt då en alltför snabb omställning eller ensidig kost i sig kan påverka kroppen negativt.

Allt som allt ger forskare, myndigheter och experter en relativt samstämmig bild av supermaten; många av de näringsämnen och nyttigheteter man kan få i supermat kan vi få i oss även via helt vanlig mat.

Det säger Livsmedelsverket om supermat:
"Supermat/superfood är ett begrepp som ofta används i markandsföringssyfte för att ge vissa livsmedel ett högre värde och kunna sälja dem till ett högt pris. Begreppet antyder att supermaten är bättre än annan mat. Om man äter en varierad kost får man i sig alla viktiga näringsämnen, förutsatt att man inte lider av någon sjukdom. Och egentligen skulle vanlig gul lök också kunna kallas för supermat, baserat på sitt innehåll av antioxidanter. Många av superprodukterna är nyttiga och innehåller bra ämnen som till exempel antioxidanter. Men tar man gojibär som exempel så finns samma antioxidanter i gul paprika, äggula, morot och spenat. Och en risk med supermat är att man äter för mycket av den för att man tror att det ger bättre effekt. Men att äta för mycket av något är aldrig bra. Det är helheten som räknas."

Källa: Livsmedelsverket, YLE, Wikipedia, Aftonbladet

Pascoflair 425 mg/tablett

Orolig, svårt att somna?

Pascoflair 425 mg är ett traditionellt växtbaserat läkemedel på extrakt från Passionsblomman och används vid lindring av oro samt tillfälliga insomningsbesvär. Dubbel mängd verksam substans jämfört med övriga alternativ på marknaden.

www.pascoflair.se

UNIMEDIC® PHARMA

Pascoflair® (Passiflora incarnata) är ett registrerat traditionellt växtbaserat läkemedel använt vid lindrig oro och tillfälliga insomningsbesvär. Vid lindrig oro: 2 – 3 tabletter dagligen, jämnt fördelade över dagen. Vid sömnsvårigheter: 1-2 tabletter en halvtimme före sänggående. Maximala dosen per dygn är 3 tabletter. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Rekommenderas inte till barn under 12 år, respektive gravida och ammande. Kontakta läkare om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 veckors behandling. Läs bipacksedeln noga innan användning.

Allt fler vill dra ned på köttet, inget konstigt med det, men för de som lider av mag-tarmsjukdomen IBS eller som av annan anledning har en känslig mage kan vegetarisk mat kräva lite mer eftertanke. Därför har dietisten Sofia Antonsson skrivit kokboken Lugn mage med grön mat (Bonnier fakta), som gör det möjligt för alla med orolig mage att äta vegetariskt. Alla recept är anpassade efter den vetenskapligt beprövade metoden FODMAP, som är den mest effektiva behandling vi har vid IBS.

Text: **MOA JÄREFÄLL** Foto: **ULRIKA POUSETTE**

Grön mat för

Krämig quinoasallad

Quinoa är verkligen en bra stapelvara i FODMAPskafferiet. Fryst broccoli är snällare mot magen än den färska. Polkabetan är med mest för att den är vacker att garnera med, men du kan äta några skivor utan problem.

4 portioner

Tranbärskräm
50 g torkade tranbär
1 dl macadamianötter eller rostade solrosfrön
1 dl vatten
1 msk vit balsamvinäger
1–2 msk olivolja
salt
nymalen svartpeppar

Sallad
4 port röd quinoa
2 morötter
200 g fryst broccoli
5 grönkålsblad
½ kruka persilja
1 knippe rädisor
1 polkabeta
3 msk solrosfrön

Gör så här

1. Mixa tranbär, macadamianötter eller solrosfrön och vatten till en kräm i en mixer eller med en stavmixer. Smaka av med vit balsamvinäger, olivolja, salt och peppar.
2. Koka quinoan enligt anvisning på paketet. Låt svalna helt.
3. Skala morötterna och hyvla dem i strimlor. Tina broccolin och skär i små buketter. Ta bort de grova stjälkarna från grönkålen och riv den i mindre bitar. Hacka persiljan grovt. Skär rädisorna i kvartar. Skiva polkabetan tunt.
4. Rosta solrosfröna i torr panna. Blanda quinoan med tranbärskrämen. Vänd ner grönsakerna och persiljan.
4. Toppa med solrosfrön och polkabeta.

Magbalanssmoothie

Den här smoothien innehåller en massa prebiotiska fibrer som är bra näring för våra tarmbakterier. Och dem ska vi vara rädda om. Ge dem rätt mat och i gengäld håller de dig frisk och glad. Vegan? Välj havreyoghurt.

1 glas
2 kiwi
1 lime
½ banan
1 näve spenat
2 msk havregryn
1 dl laktosfri naturell yoghurt
½ dl färskpressad apelsinjuice

Gör så här

1. Skala frukterna.

2. Blanda allt och mixa till en slät smoothie.

IBS-magar

Citronrisotto verde

Det perfekta tillbehöret till tofu eller linsbiffar. Lägg ner grönsaker som zucchini, spenat, haricots verts och svarta bönor så har du en hel rätt! Vegan? Byt osten mot ett veganskt alternativ.

4 portioner

½ dl olivolja
½ citron, rivet skal
1 liter vatten
2 msk lökfri grönsaksfond
2 salladslökar (gröna delen)
olivolja
4 dl arborioris
2 dl torrt vitt vin
1–2 dl riven parmesan
50 g rucola
salt
nymalen svartpeppar

Gör så här

1. Blanda olivolja och rivet skal av citron i en liten skål och låt dra medan du gör risotton.

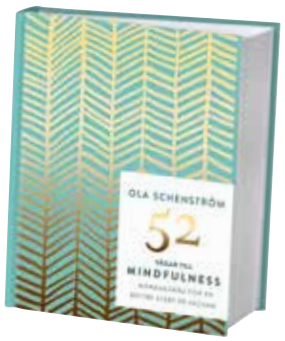
2. Värm vatten och fond i en kastrull. Fräs salladslöken mjuk i olivolja i en tjockbottnad kastrull på låg värme utan att den tar färg. Tillsätt riset, höj värmen och låt fräsa någon minut. Häll på vinet och låt koka tills det ångat bort. Rör om hela tiden.

3. Tillsätt den varma buljongen, lite i taget. Börja med 3–4 dl och ta sedan 1 dl i taget efter hand som riset suger åt sig buljongen. Rör om ofta och sänk värmen. Risotton ska bli lös med en kärna i riset som ger visst tuggmotstånd. Det tar ca 20 minuter.

4. Ta bort kastrullen från värmen och rör ner parmesanosten. Smaksätt med salt och peppar. Skär rucolan i mindre bitar (spara några hela till garnering). Vänd ner rucolan i risotton. Fördela på tallrikar, skeda över citronolivoljan och garnera med rucola och parmesan.

Tips! Arborioris har något högre stärkelsehalt än avorioris, men båda kan användas till risotto.

Vem skulle inte vilja ha verktyg för att kunna påverka sin vecka och vardag till att bli så bra som möjligt? Ola Schenström, en av Sveriges främsta experter inom mindfulness, vet hur och i sin nya bok 52 vägar till mindfulness – råd för en bättre vecka (Bonnier Fakta) delar han med sig av sina bästa mindfullnes-sövningar. Genom att regelbundet utföra övningarna kommer du att bli mer närvarande i både tanke och kropp. Övningarna är lätta att ta till sig och kan utföras där det passar dig. Det blir en upptäcktsresa där du från gång till gång vid varje övning kommer att lära dig nya saker om dig själv.



Text: **MOA JÄREFÄLL** Illustrationer: **ISABELLE NORMAN SÄLLSTRÖM**

Bli mer närvarande med MINDFU

FÅ MER ENRGI

- Stanna upp. Lägg ner allt du har för händerna och ta tre djupa andetag.
- Slut ögonen och känn in din kropp.
- Vad pågår där just nu? I dina fötter, dina ben, i magen och bröstkorgen, nacken, axlarna, armar, händer, hals, nacke och huvud? Uppmärksamma varje kroppsdel i cirka fem sekunder. Lägg märke till eventuella effekter efteråt.

BLI MEDVETEN OM HUR MOBILTELEFONEN PÅVERKAR DIG

Med goda rutiner kring hur du använder mobil-telefonen minskar din splittring och din upp-märksamhet på det du prioriterar ökar. Här är en övning i att bli mer medveten om hur mobilte-lefonen påverkar din uppmärksamhet.

- Prova att ha mobiltelefonen påslagen en hel dag.
- Prova att ha mobiltelefonen avstängd en hel dag, om möjligt.
- Prova att bara ha mobiltelefonen påslagen då du har tid att ringa upp eller besvara samtal.

STÅ I KÖ

Att stå i kö kan utvecklas till en konst att koppla av. Du kan här ha en intention av att skapa dig en stund av lugn, stillhet och återhämtning.
Stanna upp, bara stå – stadigt – med uppmärksamheten på dina fotsulor och sedan på hela din kropp. Följ ditt andetag hela vägen in och hela vägen ut. Hur länge kan du hålla fokus innan din uppmärksamhet börjar vandra iväg? För varsamt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Upprepa detta så ofta du behöver och upptäck skillnaden i ditt förhållningssätt till att stå i kö.

LNESS

LANDA I NUET

Det finns många sätt att landa i nuet. Här är ett som knyter an till hur andningen känns i överkroppen vid in- och utandning.

- Stå eller sitt upprätt. Ta ett djupt andetag och känn hur inandningen fyller dina lungor och aktiverar din överkropp – i buk, bröstkorg, rygg, bäcken och i axlarna som lyfts uppåt. Håll en kort stund och känn hur detta känns i överkroppen.
- Sänk axlarna och andas ut långsamt. Känn samtidigt hur dina axlar, skuldror, bröstkorg och buk sjunker ned lite vid utandningen. Följ uppmärksamt hela utandningen. Vad känner och upplever du när du andas ut på detta sätt? Är det möjligt att känna mer tyngd och avslappning vid utandningen?
- Upprepa övningen tre gånger och låt sedan andningen återgå till sin naturliga rytm.

Henrik Fexeus

Den pragmatiske mentalisten

Med en yrkestitel hämtad förrförra sekelskiftets industriella och föränderliga världsbild moderniserar Henrik Fexeus begrepp som mentalism, magi och illusioner och på samma gång djupdyker han och åskådliggör det mänskliga sinnets förunderliga värld. I grunden handlar det om att placera en tanke hos betraktaren, en tanke som sedan aldrig försvinner.

Text: **ANDERS ÅKER** Foto: **DANIEL STIGEFELT, LINDA ALFVEGREN**

Det mänskliga psyket är både fascinerande och otroligt spännande och genom att ha gjort det till mer eller mindre sitt kall att ta reda på, och synliggöra, många av de mentala skrymslen och vrår som vi rör oss i har Henrik Fexeus skapat ett alldeles eget rum. Ett rum där allt ifrån självuppfattning till tankar, idéer och föreställningar om saker och tings egentliga vara kan vridas och vändas på för att bilda nya uppfattningar som består.

Det blir till en tankevärld där allting är möjligt om våra egna sinnen tillåter oss att tro det. I den värld Henrik skapar, oavsett om det är på föreställningar eller föreläsningar är att vi för ett ögonblick får en medvetenhet om våra invanda mönster och kanske gläntar på en dörr till det okända. Inte i form av spöken, andar eller kaniner i hattar utan helt enkelt i form av den egna självmedvetenheten att ”såhär kan det också vara”.

– Det mänskliga sinnet är otroligt och det var när jag upptäckte det som jag förstod vilka möjligheter det finns och det vill jag dela med mig av. Vi har alla möjligheten att upptäcka och förändra sidor och synsätt som kanske är invanda och förankrade någonstans. Jag kommer aldrig säga till dig vad du ska göra men jag kan ge dig en inblick i vad som skulle kunna hända om du gör på något annat vis än du alltid har gjort.

Barn däremot, det har han trots att han har tre egna aldrig lyckats förstå sig på, skrattar Henrik Fexeus genom sorlet av espressomaskiner, klirret från disk som samlas in och bebisar som högljutt uttrycker sina åsikter för omvärlden. Till saken hör att jag pratar med mannen som i ett flertal framgångsrika böcker, föreläsningar och offentliga framträdanden i medier har gjort sig en karriär på att bland annat synliggöra det mänskliga beteendet och människans mönster.

– När folk frågar om råd som rör barnuppfostran drar jag öronen åt mig, där ger jag aldrig något annat råd än att vi bör vänta med att introducera barn för skärmar, som telefoner och surfplattor, så länge som möjligt och helst att de inte alls använder dessa innan fem års ålder, det är nog mitt enda råd.

Familjen består av tre barn och blivande hustrun som alla har en sak gemensamt.

– Min familj är inte särskilt intresserad av vad jag gör och ibland får jag övertyga ungarna att de såklart måste komma på pappas premiär. Min sambo läser inte mina böcker men det är helt okej.

Att det är helt okej kan bero på att Henrik genom åren har samlat på sig en stor skara trogna följare som intresserar sig för de böcker, föreläsningar och föreställningar som Henrik skapar. Som barn själv var målet redan glasklart, han skulle bli magiker.

– Som liten ville jag verkligen bli magiker men när jag väl började insåg jag så småningom att det där med korttrick och liknande, det var faktiskt ingenting för mig. Plötsligt kände jag mig vilsen, vad kunde man göra istället?

Det mänskliga sinnet är otroligt.

I början av 1900-talet steg ett begrepp fram som kallades mentalism. Det var en blandning av den föreställning av magi, vetenskap och illusion som växte fram i en tidsålder då allting kändes möjligt. Mentalismen var en kombination av dåtidens magi och det som i dagligt tal kallas medium.

– När jag fann mentalismen hade den fått ett uppsving igen men i ett lite annat format. Plötsligt var det istället en slags tankeexperiment som gick ut på att synliggöra alternativa verkligheter och jag kände direkt att där, där har jag hittat rätt.

I mentalismen fann den ständigt nyfikne Henrik en väg att närma sig inte bara magin utan även människans föreställning om den egna världen. Och är det något han vill göra är det att peta på de där alternativa möjligheterna i en annars så inrutad verklighet, att få människor att upptäcka mönster och begrepp för att sedan ställa dessa på ända.

Med den kunskapen började också tankarna på att det här kanske är något att använda, människors upplevda föreställningar och tankemönster. För det finns två sidor till Henrik, mentalisten som genom sina innovativa och ibland till och med för publiken skrämmande föreläsningar, och föreläsaren Henrik som på ett pragmatiskt sätt ▶

reser land och rike runt och föreläser för företag och organisationer som allmänhet.

– Jag skiljer på formaten men visst, de kan också gå ihop. Det som är viktigt för mig är att i en föreläsning jobbar jag med presentationer, siffror och konkreta exempel samtidigt som jag lättar upp med humor, för humor hjälper oss människor att ta till oss av det vi hör. I mina föreställningar jobbar jag med att skapa en annan värld där det handlar om att introducera publiken för en spännande helhetsupplevelse där det omöjliga skulle kunna göras möjligt bara man tror på det.

Henrik första show handlade om att läsa tankar där fokus var på att synliggöra tanken på att ”tänk om” det går att läsa tankar och om man kan se vad en människa förväntas tänka. Showen blev en hit och Henrik var plötsligt ett namn på mångas läppar.

– Samtal och e-post började trilla in och jag insåg att här hade jag gjort något som väldigt få hade gjort sedan 1960-talet, dessutom i en uppdaterad form. För mig handlade det om att kombinera illusioner med kunskap om människans sätt att tänka och agera för att leverera en aha-upplevelse hos publiken, en insikt som är oåterkallelig.

Föreställningen var en succé och helt plötsligt fann sig Henrik skriva en bok. Han hade aldrig gjort det förut och kavlade helt sonika upp armarna och skrev klart boken, samt ett utkast på ett tv-program och skickade dessa till olika förlag och tv-kanaler som nappade direkt. Men att röra sig i gränslandet mellan magi, illusion och en form av beteendevetenskap har även rönt kritik.

– Det är många som undrar varför jag får plats i tv och får prata om det jag gör. Men jag vill göra tydligt att jag aldrig kommer med rena råd om hur andra ska leva sina liv, jag synliggör olika mönster och beteenden och drar mina slutsatser baserat dels på egna upplevelser men också på evidens och vetenskap. För mig är vetenskapen grundläggande, jag tar inte bara saker ur luften och gör begrepp utan förankrar det jag ser i siffror och forskning som jag sedan delar med mig av.

I en föreläsning jobbar jag med presentationer, siffror och konkreta exempel.

Med åren har han förfinat dessa både genrer och blivit en av landets mest uppskattade föreläsare och mentalister i såväl tv som på scenen och i bokform. Den senaste boken, Fingertoppskänsla – en nödvändig manual i social kompetens, ger råd hur vi blir mer socialt kompetenta.

– Mina böcker, från debuten, handlar om att jag känner att jag sitter på kunskap som jag vill dela med mig av, och som omvärlden vill ta del av. Den bekräftelsen får jag på mina föreläsningar och så länge som publiken vill veta det jag vill dela med mig av kommer jag att skriva böcker. Ja, till och med så länge jag har något att dela med mig av kommer jag att skriva böcker även om ingen läser.

Fingertoppskänsla – en nödvändig manual i social kompetens är en konkret handbok för den som vill lära sig mer om social kompetens och mekanismer i den sociala strukturen i vårat samhälle. I en tidsålder då vi gömmer oss bakom skärmar är det ändå förvånansvärt många som känner att de har svårt med sin sociala kompetens.

– Till saken hör att jag som barn var socialt inkompetent och fram tills högstadieåldern också mobbad. Jag insåg inte då att det fanns andra som både jobbade med och skrev om hur man arbetar med sig själv, så jag fick helt enkelt göra det på egen hand för i grunden har jag alltid haft en stark självkänsla. Jag tror att vi delvis föds med en grundläggande pessimism eller optimism och jag föddes med det senare vilket hjälpte mig att bygga upp en inre styrka. Men det är klart att flera år efter att mina upplevelser som mobbad satt det kvar men vid det laget kunde jag inse att det var mentala tankar som kunde gå att styra. Människor utvecklas, men det går inte fort. Vi behöver fortfarande mänsklig kontakt och bekräftelse och lära oss hur vi fungerar i sociala sammanhang. Som alltid när jag skriver mina böcker vill jag att läsaren utgår ifrån sig själv och så får man ta till sig mina råd, som jag backar upp med både forskning och vetenskap, i den mån man själv vill och kan. Jag utgår sällan från egenupplevda upplevelser, det är olika för alla människor och därför baserar jag min kunskap istället på evidens och vetenskap.

Helt klädd i svart och med sitt karaktäristiskt vita hår ser han i min värld lite ut som en typisk man som arbetar inom media och kommunikation. Inte helt oväntat har Henrik också gjort det, bland annat som informatör i Dieselverkstaden i Nacka utanför Stockholm och på Lava, i Stockholms kulturhus.

– Jag har alltid arbetat med kommunikation men det var först när föreläsningarna tog fart som jag insåg att jag kunde göra det på heltid. Idag försöker jag däremot att vara mer bestämd, jag har tre barn och en föreläsning ska helst inte innebära en övernattning för jag värdesätter att kunna vara hemma också och natta mina barn.

Det kan låta som en kontrast att mannen som å ena sidan tar upp personer på scenen och, om än tydligt förklarar att det är en illusion, skapar berättelser om kontakt med de döda samtidigt pratar om evidens, siffror och statistiska fakta. Men det är det som gör Henrik Fexeus så unik, i gränslandet mellan forskning, beteendevetenskap och magi rör han sig friktionsfritt till mångas förtret. ▶

Fingertoppskänsla – en nödvändig manual i social kompetens är Henrik Fexeus senaste bok.

Jag tror att vi delvis föds med en grundläggande pessimism eller optimism.

I höstas lanserade Henrik Fexeus sin första egna podd kallad "Kan själv".

> ***Det handlar om att vara ärlig från början.***

> ***Händer det ingenting blir jag deprimerad.***

– Det finns alltid personer som tycker en massa, jag försöker att inte ta det personligt. De som följer mig, och det jag gör, uppskattar och tar till sig av min kunskap. De som inte gör det vet antingen inte vem jag är eller tycker att jag är en bluff eller att jag inte är på riktigt. Det handlar om att vara ärlig från början, jag är tydlig i mina föreläsningar om att jag pratar fakta och jag är lika tydlig under en föreställning att nu kommer det fakta men du kommer också att bli lurad, för en illusion är att lura vår hjärna. Visst har det blivit lättare att kritisera en offentlig person idag, i och med alla kanaler vi finns på, och ja, jag tar illa vid mig om någon bara skrivit något negativt för jag är ju bara människa. Däremot fullkomligt älskar jag konstruktiv kritik, konstruktiv kritik kan man aldrig få för mycket av.

På ett år försöker han hålla det till runt fyrtio föreställningar alternativt föreläsningar vilket trots allt är ett intensivt tempo. Henrik lägger dessa i en följd för att därefter kunna få tid till andra idéer som kan komma upp. För att sitta still, det är inte aktuellt.

– Händer det ingenting blir jag deprimerad, det är ungefär så. I höstas satte jag till exempel igång med en podd som heter ”Kan själv” sedan får jag se vad det blir efter det men jag vill gärna att det händer saker där jag utvecklas. Det måste finnas en nyfikenhet i det jag gör och i hur jag gör det, det går inte bara att det är ”ytterligare” en föreställning eller bok, det ska vara något som petar i det okända och där jag får svar på frågan ”vad händer om jag gör det här”? Precis som när jag skrev min första bok, jag hade aldrig skrivit en bok i hela mitt liv. Sedan vad som händer när du väl gjort det du vill göra, det är en annan sak som vi inte kan styra över.

Det är förunderligt att samtala med en man som ena stunden med djupgående kunskap pratar om illusioner utförda på Napoleons tid, som han i sin tur tar med sig till sina föreställningar, för att i nästa stund avhandla de grundläggande och basala mönster som existerar i det mänskliga psyket och beteendet.

– Ja, det är en blandning men när jag går upp på scenen försöker jag alltid förankra mig i båda delarna och vara mig själv. Det är klart man ”agerar” ju på ett sätt oavsett om man föreläser eller har en föreställning men jag har mina trick för att få energi och kraft att stå på scenen ibland över två timmar inför en stor publik.

Henrik sitter avslappnat i soffan på det café vi bestämt möte på och förklarar lite hastigt att han vanligtvis pratar mycket snabbare än han gör just nu, han följer ett spår, viker in på ett annat för att sedan ta sig tillbaka till en ny punkt. Det är fascinerande att lyssna på och jag förstår att hans föreläsningar är så vida uppskattade.

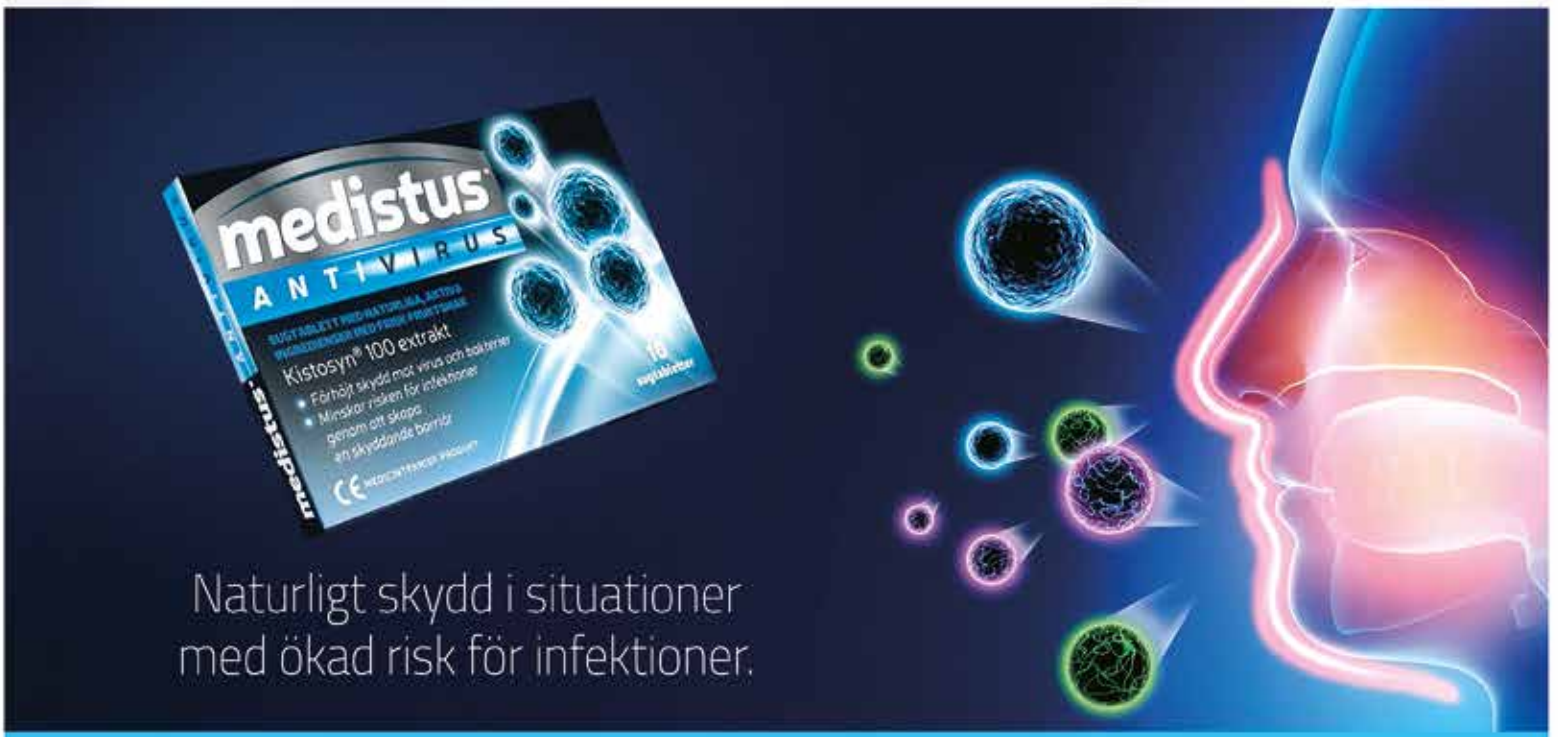
Vi tar i hand och den pragmatiske illusionisten lämnar caféet, själv är jag kvar med många tankar om den egna tankens vara och uppfattning om tid och rum, mönster och tankebanor. Är allting verkligen så som vi uppfattar det och vad händer när någon erbjuder oss en alternativ verklighet, hur hanterar vi att ställas inför den. Frågan vi alla kan ställa oss då och då är om allting verkligen är precis som det ser ut.

Det platta pillret är här.

Nya generationens kosttillskott
med noga utvalda vitaminer för nordiskt klimat.

nyheter på apoteket !

Nutrinovate AB
Lahällsvägen 48
183 30 Täby
08-334060



Naturligt skydd i situationer
med ökad risk för infektioner.

Din hjälte i förkylningstider!

**Skapar en mekanisk barriär i mun och svalg,
och ger dig förhöjt skydd mot virus och bakterier.**

medistus
ANTIVIRUS

Claudius Galenos, 130–201, grekisk – romersk läkare från Pergamon, men sedermera verksam i Rom. Förutom sitt liv som läkare ordnade och sammanställde han antikens medicinska vetande och gav själv ut cirka 500 böcker. Denna gigantiska gärning kom att bli ledande i medicin och sjukvård i otroliga 1500 år framåt.

Galenos – LÄKAREN BAKOM ANTIKENS MEDICIN

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

Från primitiva stadier i förhistorisk tid utvecklades läkekonsten i det gamla Grekland så att diagnos och terapi grundade sig alltmer på praktisk erfarenhet. Efterhand fick medicinen en allt starkare religiös prägel och förbands med kulten av Asklepios, läkeguden (son till Apollon). Ett starkt kulturellt inslag kom från Egypten.

Medicinen präglades av Hippokrates från Kos (460-377 f. Kr) som bl.a. presenterade, genom sin svärson, fyrsaftsläran och utskilde läkekonsten från filosofin. Fyrsaftsläran innehöll begreppet om fyra saften i kroppen som dikterade förhållandet mellan hälsa och sjukdom pga. sin växlande blandning (den gula gallan – elden, den svarta gallan – jorden, slemmet – vattnet, blodet i inskränkt bemärkelse – luften).

En av antikens förgrundsfigurer var också Aristoteles, 384–322 f. Kr. genom sina naturhistoriska forskningar med givande anatomiska jämförelser. Aristoteles gjorde stora insatser inom veterinärmedicinens utveckling och husdjurens skötsel och kunskap om deras sjukdomar. Han var starkt influerad av sin lärare Platon, 427–347 f. Kr.

Militärläkare infördes av Julius Caesar (100–44 f.Kr.) och läkarnas antal i Rom utökades så småningom. Läkekonstens utövning i Rom hänfördes efterhand till artes liberales, de fria yrkena och år 46 f.Kr. tillerkände Julius Caesar alla i Rom praktiserande läkare romerskt medborgarskap vilket framöver fick betydelse för Galenos.

Claudius Galenos, 130–201 (något osäkra årtal), föddes i Pergamon i Mindre Asien som son till en framstående arkitekt vid namn Nikon. Fadern fick en uppenbarelse i drömmen att sonen skulle avbryta sin filosofiska utbildning och i stället bli läkare. Galenos följde denna anvisning och började

Galenos blev läkare efter att hans far fått en uppenbarelse i drömmen.

sina medicinska studier i hemstaden och sedan i ett stort antal grekiska städer men också i Alexandria i Egypten (som hade två människoskelett – då helt unikt). Vid 28 års ålder blev han läkare för gladiatorerna i Pergamon vid Askleipostemplets gymnasium och fick därmed stor erfarenhet av sårbehandling.

Några år senare, 162, kom han till Rom som läkare och efter ett flertal lyckade kurer skaffat sig rykte och stort förtroende från de romerska patricierna pga. sin stora bildning och sin skicklighet att förutsäga sjukdomars utgång. Galenos blev sålunda mycket berömd och världsstadens främste läkare och kallades till kejsarens, Marcus Aurelius, sjukläger när denne förätit sig på ost. Plötsligen återvände han, 166, till Pergamon, både på grund av pesten i Rom och anslag mot sitt liv av utkonkurrerade kollegor. Efter 4 år var han dock tillbaka i Rom som Marcus Aurelius livläkare. Här slapp han följa med på fälttågen och kunde istället i Rom ägna sig åt forskning och att sammanställa allt vetande om medicin. Han stod högt i gunst även hos de följande kejsarna och avled 201 i Rom, där han fortfarande hade en stor praktik. Då hade han producerat den största litterära produktion som överhuvudtaget någon medicinsk författare åstadkommit i världshistorien (nio böcker anatomi, sjutton i fysiologi, sex i patologi, sexton avhandlingar om pulsen, fjorton om ”den stora konsten”, och trettio böcker läkemedelslära och lite till som försvann i en stor brand vid Via Sacra i Rom, där hans verk fanns uppställda). Idag finns cirka 100 skrifter fortfarande i behåll. Under sitt liv beklagade Galenos djupt att han av fördomar inte fick tillfälle att dissekera människolik utan fick nöja sig med att dissekera lik av djur (björnar, hundar, svin, getter, hästar, nötkreatur, fåglar, fiskar, apor och en elefant).

Galenos betonade att för att kunna behandla riktigt så måste man först finna orsaken till sjukdomen.

Galenos delade in sjukdomarna i Medicinska (med 16 underavdelningar), Essentiella febrar (feber som självständig sjukdom) och Kirurgiska sjukdomar (svulster, ulcerationer (sårbildningar och bölder) och ven - och lymfkärlsinflammation.

I sin sjukdomsuppfattning och behandling grundar han sig på läran om de fyra kroppsvätskorna. Var och en av kroppsvätskorna antogs ha en kombination av två egenskaper som hänfördes till temperatur och fuktighetsgrad. Sålunda var den gula gallan varm och torr och den svarta gallan kall och torr, slemmet kallt och fuktigt, blodet varmt och fuktigt. Om de normala proportionerna mellan dessa vätskor rubbades så uppkom ett sjukligt tillstånd där då någon egenskap av vätskorna kom att dominera. Galenos sammanställde sina kombinationer till de åtta sjukliga blandningarna. I hela den omfattande läkemedelsläran som Galenos gav ut föreställde han sig att ett stort antal medel hade egenskapen att direkt motverka något av de fyra elementen. Exempelvis menade han att peppar var het som elden och sålunda kunde motverka kölden.

Galenos har även ansetts vara sjukgymnastikens fader.

I anslutning till de sjukliga blandningarna gav han ut sin klassiska inflammationslära där inflammationer indelas i fuktiga och torra. Han betonar här återigen att för att kunna behandla riktigt så måste man, av största betydelse, först finna orsaken till sjukdomen. Galenos utvecklade den allmänna inflammationsläran och framhöll de fem klassiska symtomen (som vi lär ut till läkarstuderande ännu idag); svullnad, rodnad, värme, smärta och störd funktion.

Ifråga om hjärtats och kärlens fysiologi hade Galenos uppfattningen att blodet bildas av näringsämnen i levern och flyter därifrån till hjärtats högra kammare. En mindre del passerar genom osynliga porer i hjärtskiljeväggen till vänster kammare och blandas här med inandningsluften som kommer från lungorna genom lungvenen. Resultatet av denna blandning blir livsanden, som sedan genom stora kroppspulsådern och dess alla olika förgreningar förs ut till kroppens alla delar. Därefter menade Galenos att blodet helt enkelt förintades medan nytt blod bildades i levern. Sålunda inget tal om blodomlopp som inte skulle diskuteras förrän William Harvey beskrev det 1628 och då ifrågasattes därför att Galenos inte hade nämnt något om detta!

I behandlingen av alla sjukdomar gäller det att underlätta naturens självläkningsprocess genom att hjälpa till att avleda det skadliga ämnet i organismen, exempelvis slemmet. Här använde hans sig då ofta av åderlåtning som varande det förnämsta medlet. Men Galenos använde även ett stort utbud av medikamenter som opium, som ansågs framkalla kyla i sådana fall där värmen var för stor. Han ordinerade också motion och luftombyte som medel att driva ut skadliga ämnen och har även ansetts vara sjukgymnastikens fader. Han gav ordinationer på ett ytterst mångsidigt sätt genom att använda fysikalisk behandling av olika slag, alla sorters badformer, massage, gymnastik och annan kroppsrörelse som exempelvis ved-

Ingen har någonsin haft ett så stort och långvarigt anseende inom medicinen som Galenos.

huggning som särskilt rekommenderades. Han var även öppen för klimatombyte vid vissa slag av sjukdomar och föreskrev torrt höglandsklimat vid lungsot. Det är också intressant att Galenos var först med uppgifter om tandläkarborr som användes för att öppna en värkande tand i syfte att ge utlopp åt var.

I sin privatpraktik i Rom kunde Galenos betinga sig kraftiga arvoden och som societetsläkare hade han sina bästa patienter bland de förnäma damerna. Det berättades att han vid ett tillfälle kallades till en dam som led av svårmod och noterade då att damens puls ökades så snart en viss skådespelare nämndes. Det är inte känt vad Galenos ordinerade men att behandlingen sannolikt var den första psykoanalytiska behandlingen.

Galenos liknar själv på ett ställe sitt verk vid kejsare Trajanus storartade lösning av det romerska rikets vägfråga genom förbättring av gamla vägar och anläggning av nya. För oss är det också ett nytt Kolosseum, trotsande tiden i 1500 år.

Ingen har någonsin haft ett så stort och långvarigt anseende inom medicinen som Galenos. Han räknades som den ofelbara auktoriteten under nästan 1500 år. En bidragande orsak till detta var, (förutom alla hans skrifter) att hans idéer accepterades av kyrkan för han trodde att Gud hade skapat allt med ett förutbestämt syfte (”allting i organismen hade sitt särskilda ändamål, sin speciella uppgift att fylla”), vilket passade bra in i den medeltida kyrkans attityd. Vidare var medicinsk forskning mycket begränsad under hela medeltiden och tidsperioden hade också en stark auktoritetstro. Det var först med 1500 talets inträde som man började granska Galenos på ett nytt sätt och önskade att all kunskap baserades på noggranna, metodiskt beskrivna, iakttagelser och systematiska studier och vetenskapliga experiment. Det var namn som Andreas Vesalius, Paracelsus och Tycho Brahe som introducerade det moderna vetenskapliga synsättet.

Idag använder vi ett system med nummer på alla nerverna (1-12) i ansiktet (kranialnerverna), som faktiskt Galenos skapat. En stad Galen, i USA i delstaten New York, bär hans namn.

(Adjektivet galen har inget med Galenos att göra utan kommer från fornsvenskans galin och har med ordet ”gala = förhäxa genom trollsång” att göra).

Referenser:

1. Robin Fåhraeus; Läkekonstens historia. Vår tids medicin. Albert Bonniers förlag 1944.
2. Galenos; Wikipedia; www.sv.wikipedia.org.
3. Alf Sagnér. Livets tjänare. Bengt Forsbergs förlag, Malmö.1980.

MEDICheck

Specialistvård utan krav på remiss - javisst!

Hos oss får du hjälp av specialistläkare, dietister och psykologer via videosamtal.

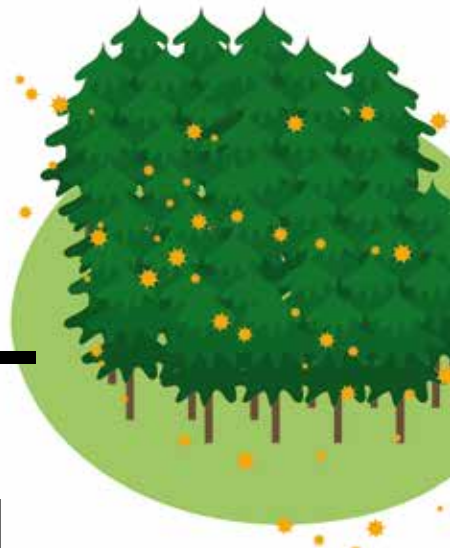
- Du behöver ingen remiss
- Du kan få hjälp redan samma dag
- Du kan träffa samma specialist varje gång

Välkommen till oss på MediCheck.se

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

Så kan pollen-allergiker få vardagen att fungera



På arbetsplatser, i skolor och förskolor och runt om i landet kommer många svenskar under våren och sommaren besväras av allergier. Apotekare Maria Calles grundläggande råd är att undvika pollen så långt det går och att medicinera i rätt tid, med rätt mängd och under hela tiden som man har besvär.

Text: **ANDERS ÅKER**

Beroende på väder och vind kan pollensäsongen bli olika besvärlig för den som drabbas av allergier. Det är inte ovanligt att uppleva besvär så tidigt som januari och februari, till exempel brukar hasseln vara tidigt ute. Ett problem är de allt mildare vintrarna som har bidragit till att det är pollensäsong nästan året runt numera.

– Utan behandling kan många allergiker känna sig trötta och hängiga och då få svårt att orka med skola, arbete och vardagsaktiviteter, säger Maria Calles på Apotek Hjärtat.

Enligt Maria Calles är de vanligaste orsakerna till att vardagen inte riktigt fungerar att man känner sig trött, ögonen kliar och att näsan rinner. Svårigheter att sova på grund av nästäppa och klåda med mera gör också att man blir ännu tröttare och har mindre ork för aktiviteter som träning och svårigheter att utföra vissa sysslor som gräsklippning och andra utomhusaktiviteter.

Maria Calles Leg. Apotekare Farmaci-specialist.

Allergiker upplever ibland en oro att också medicineringen i sig kan orsaka trötthet och dåsighet vilket även det kan begränsa vardagen. Men det är inte alltid medicineringen som är ”boven”.

– Det är ofta så att det egentligen är själva allergin i sig som orsakar trötthetten och att detta besvär minskar om man behandlar med läkemedel. Upplever man att man blir trött av antihistaminer kan man prova en annan sorts antihistamin och se om den gör att man blir mindre trött. Vill man absolut inte använda något läkemedel kan man få en viss effekt genom att skölja näsan och ögonen med koksaltlösning flera gånger under dagen samt använda en typ av nässpray som lägger sig som en skyddande hinna över nässlemhinnan och hindrar de allergiframkallande ämnena att ta sig in.

Det är inte bara på arbetsplatser det finns människor med allergi, även barn och ungdomar drabbas och måste fortfarande gå till skolan. Maria Calles menar att det oftast inte är något problem att gå till skola eller förskola under pollensäsongen.

– Det är viktigt att barnet tar sin medicin regelbundet och det kan vara bra att prata med personalen. Personalen kan behöva hjälpa till att droppa ögondroppar och ge nässpray under dagen och vid behov kan man kanske ordna så att barnet kan stanna inne på rasten när pollenhalten är som allra högst.

Det handlar mycket om att ta kontroll över sin allergi och genom att undvika de värsta pollenkällorna och/eller ta medicin kan man fortfarande gå till jobbet och fungera normalt i den miljön. Vid svåra fall av pollenallergi med mycket kraftiga symtom förekom-

Illustration: SHUTTERSTOCK

VANLIGA SYMTOM

Symtomen varierar beroende på vilken typ av allergi du har, hur känslig man är och hur mycket man exponeras för det retande ämnet, allergenet. Symtomen kommer ofta snabbt, inom 10–20 minuter efter den första kontakten med frömjölet.

Några vanliga symtom vid pollenallergi är:

- klåda i halsen
- rinnande snuva
- våldsamma nysningar
- nästäppa
- röda och kliande ögon

Som pollenallergiker är det också vanligt att känna trötthet, få huvudvärk och uppleva koncentrationssvårigheter när pollenbesvären är som värst. Även sömnen kan påverkas mycket av allergibesvär. Man kan även drabbas av hosta och retningar i luftrören, då är det extra viktigt att behandla dessa symtom för att undvika att du utvecklar astmasymtom. Astmasymtom kan bli långvariga och du löper även en risk att bli mer känslig i luftrören och näsan.

mer det dock att man kan sjukskriva sig för pollenallergi då det kan orsaka svårigheter att koncentrera sig och orka med jobbet.

– För att underlätta den egna vardagen ska man först och främst i så stor utsträckning som möjligt undvika att utsätta sig för det man är allergisk mot. Det kan man göra genom att följa pollenprognoserna för att se när halterna av olika typer av pollen förväntas bli höga. Under varma och torra dagar är det bra att undvika att öppna fönster eller dörrar i onödan eller hänga ut sängkläder på vädring. Om man ska ut och springa är det bättre att göra det efter regn eller på morgonen eller kvällen då det finns mer fukt i luften som binder pollenpartiklarna. Om man har vistats utomhus under dagen är det en fördel att skölja håret på kvällen innan man går och lägger sig. Även i hundens eller kattens päls fastnar det pollenpartiklar som kan behöva sköljas ur. Man kan även skölja ögon och näsa med koksaltlösning när man har varit utomhus. Om man behöver medicinera ska man börja med detta så snart man ser i pollenprognoserna att pollenhalten förväntas stiga eller senast så fort man börjar känna av symtom. Om man börjar efter att besvären brutit ut är det svårare att få bukt med besvären. Sedan ska man behandla varje dag så länge som man har besvär, att medicinera då och då hjälper inte lika bra.

För att ta sig igenom säsongen när den är som allra värst rekommenderar Maria Calles åter att helt enkelt i den mån det går försöka undvika pollen och samtidigt medicinera i tid med rätt mängd och hela perioden som man har besvär. Inte sällan behöver man kombinera tabletter, nässpray och/eller ögondroppar för att få tillräckligt bra effekt.

– Får man inte tillräckligt bra effekt eller har andningsbesvär ska man söka sjukvård. Det finns receptbelagda läkemedel som kan fungera bättre och man kan även få genomföra en slags allergivaccination om man har svåra besvär.

Det är inte alltid lätt för anhöriga att förstå hur besvärligt det är att leva med pollenallergi och då fordras både förståelse och att man på ett bra sätt hjälper den drabbade så gott man bara kan.

– Man kan hjälpa till genom att inte öppna fönstren i onödan och att undvika att röka eller bära starka parfymer som ytterligare kan reta slemhinnorna hos den som är allergisk. Hjälpa till att hålla gräset kortklippt är också ett bra råd. Som anhörig kan det vara bra att på ett hjälpsamt sätt påminna om medicinering om man märker att personen slarvar med det. Sen är det fint om man kan visa lite extra förståelse för att familjemedlemmar, vänner eller kollegor inte känner sig på topp under den här perioden. Oavsett ska man självklart i den mån det går ha en fungerande vardag även om man har pollenallergi.

Foto: SHUTTERSTOCK

UPPE MED TUPPEN

– 5 tips för en piggare morgon!

Att sova länge kan vara skönt men det kan även orsaka att man känner sig slö och seg under resten av dagen. Vi ger några konkreta tips för alla som känner att de sover lite väl länge på morgonen och som vill komma igång med dagen. Att vakna ”i tid” kan ge hela kroppen en känsla av energi och göra dagen ännu bättre!

Text: **MOA JÄREFÄLL**

1 Använd väckarklockan! Att direkt ställa väckarklockan en hel timme innan man ska gå upp kan vara lite väl mastigt i början. För att vänja sig kan man istället börja med att varannan dag flytta tiden för väckarklockan 10 minuter bakåt. Stressa inte, utan låt det ta den tid det tar. Att gå upp tidigare kan i de flesta fall även resultera i att man går och lägger sig tidigare.

2 Ny morgonrutin – 30 min check! Istället för att springa runt som en galning så fort larmet kör igång kan man stanna upp och fokusera på dagens första trettio minuter. Vad ska ätas, vad ska man ha på sig och vad behöver göras. Fokusera endast på detta och gör det till en rutin – innan man vet ordet av har man anpassat sig och gör det varje morgon!

3 Inget kaffe innan 10! Kaffe har enligt uppgift ingen effekt alltför tidigt på morgonen. För att ta till sig koffeinet bättre ska man hellre inta kaffet mellan 9:30-11:30. Vill man gärna dricka något på morgonen så är det i så fall bättre att välja någon annan dryck, till exempel yoghurtdryck eller liknande.

4 Gå till gymmet på kvällen! Att gymma på kvällen ger bra förutsättningar för att kroppen och hjärna ska känna sig sådär lagom trötta. Det ger en god natts sömn. Att gymma tidigare kan istället signalera till kroppen att redan halvvägs genom dagen behöva vila och då riskerar man ju att missa den extra goda nattsömnen.

5 Sömnmat! Enligt källor kan mat som innehåller kolhydrater, kalcium och protein gynna nattsömnen. Ett litet kvällsmål skulle därför kunna bidra till djupare sömn och en mer utvilad känsla morgonen därpå. Exempel på detta är flingor och mjölk!

Källor: Cosmopolitan, Thomas Balkin, phd, ordförande National Sleep Foundation US, Sara Mednick, Phd, författare till Nap! Change your life".

”Det handlade mer om mitt *självförtroende* än *stomin*”

För Tobias blev det initialt en chock att få beskedet att han skulle vara tvungen att leva med stomi men det visade sig att det handlade mer om hans eget självförtroende och mindre om den medicintekniska lösning han blev tvungen att förlika sig med.

Text: **ANDERS ÅKER**

Länge, och om han får säga det själv alldeles för länge, levde Tobias med besvär i tjocktarmen på grund av Crohns sjukdom. Alla försök att ignorera hur han mådde var fruktlösa och till slut gick det inte längre.

– Jag var mindre insatt i hur jag mådde och försökte bara leva på som vanligt. Dessutom upplevde jag att läkaren jag hade då inte tog mina besvär på allvar, minns Tobias.

Så gick flyttlasset en dag till den svenska huvudstaden och problemen med tarmen flyttade med och till slut var det så dåligt att Tobias fick en akut stomi efter att det hade blivit helt stopp i tarmen.

– Min första reaktion när jag fick veta att jag skulle få stomi? Panik. Jag ville bara vägra helt och hållet. Som tur var hade jag mina vänner och de var ett stöd där på sjukhuset.

Att leva med stomi var inledningsvis tufft, upplevde Tobias som kämpade med tankar och funderingar under de åtta månader som han var tvungen att ha stomi.

– Hela min värld kretsade då kring stomi, hur det kändes och ja, jag kände mig väl äcklig. Det tog någon månad innan jag började vänja mig och faktiskt började må bättre och känna att det inte gjorde så mycket. På ett sätt var det fascinerande att det finns teknik, en uppfinning, som kunde hjälpa mig att uträtta mina behov utan att behöva tänka på smärta.

Självförtroendet fick sig dock en törn och känslan av att vara annorlunda påverkade inte bara vardagen utan också det sociala livet.

– Största problemet hos mig låg i mitt självförtroende. Det tog ett tag innan jag vågade träffa tjejer men när jag väl gjorde det så var det ingen som tyckte det var äckligt eller konstigt. Det gav en fingervisning om vad människor faktiskt tycker och tänker om stomi. I min omgivning var det snarare så att människor var frågvisa och ställde frågor om vad det är och hur det funkar.

Stomi är fortfarande mycket ett tabu hos många och det är därför viktigt att prata om hur det är att leva med stomi menar Tobias.

– Stomi är fortfarande något som de flesta tror bara är för gamlingar på äldreboenden. Man glömmer alla som verkligen behöver det för att överleva och därför är det viktigt att prata om det.

Framöver hoppas Tobias att utvecklingen av själva tekniken ska göra att det blir lättare att göra rent den och att byta påse och plattor som ingår i själva stomin. För den som får beskedet om stomi idag har Tobias ett tydligt råd.

– Bara gör det, det kommer kännas tungt men det är inte hela världen. Om någon skulle säga att det är äckligt eller konstigt så ligger problemet snarare hos den personen. Träffar man någon i samma situation som en själv så har man däremot ett extra starkt band.

Tobias levde med stomi i drygt åtta månader och baserat på sina erfarenheter vill han även dela med sig av sina tankar till den som lever med stomi idag.

– Det är viktigt att göra rent stomin i duschen och att även om det är ett råd som säkert många följer vill jag ändå dela med mig av det. Jag tänker att alla gör det redan men det är ändå ett tips. Ja, och att låta dina polare känna på stomipåsen, de kommer bli superfascinerade!

FAKTA

Namn: Tobias Öjerfalk
Bor: Stockholm
Familj: Sambo
Gör: Spelar tv-spel
Senast lästa bok: Homo Deus -a brief history of tomorrow

Företagsnytt

Här samlar vi allt nytt som händer hos oss

ANTIBIOTIKAKAMPANJ 2017 NÅDDE MILJONER PATIENTER I VÄNTRUMMEN – SIKTAR PÅ FLER 2018

Organisationen STRAMA Stockholm, som arbetar för att antibiotika används på rätt sätt, har haft en omfattande kampanj via DOKTORN under 2017. Kampanjen handlar om att upplysa patienter om risker med att ta antibiotika i onödan, samt när det är viktigt att ta sin antibiotika för att klara en infektion. Under 2017 visades deras informationsfilm i väntrummen på 1300 skärmar där filmen visades 13 miljoner gånger, exponering i tidningen DOKTORN i 400 000 tidningar samt broschyr i DOKTORNs broschyrställ där 26 000 tagit med sig broschyren. Under 2018 siktar STRAMA på att nå ännu fler patienter med sin informationskampanj.

DOKTORN och Belly Balance i ny storsatsning på maghälsa

I ett nytt samarbete kommer DOKTORN tillsammans med Belly Balance satsa extra på maghälsa. Samarbetet inleds 2018 och är tänkt att inspirera och öka medvetenheten och kunskapen om god maghälsa. Belly Balance drivs av leg dietist Sofia Antonsson och Jeanette Steijer, båda med ursprung ifrån vården och med många års erfarenhet av att behandla personer med IBS. I samarbetet ingår regelbundna publiceringar på sajten www.doktorn.com, en av landets största hälsosajter, närvaro i väntrums-TV samt särskilda erbjudanden riktade till läsare av DOKTORN och kunder hos Belly Balance. Detta varvat med forskning, artiklar och krönikor som handlar om maghälsa. Mer om Belly Balance finns att läsa på www.bellybalance.se

SAMARBETET MED YOGOBE FORTSÄTTER 2018!

Under 2017 lanserade DOKTORN enklare träningsövningar för väntrummet tillsammans med onlineportalen Yogobe som erbjuder yoga och träningsövningar på nätet. Filmerna blev en succé och fick många positiva kommentarer från såväl besökare som vårdpersonal. Under 2018 fortsätter samarbetet och fördjupas även digitalt via artiklar, blogginlägg och annan inspiration tillsammans med Yogobe som är mycket mer än bara yoga. Det kommer även finnas erbjudanden för läsare och prenumeranter. Besök www.yogobe.se för mer information om utbudet! Ps! Yogobe är helt gratis för studenter! Ds!

FÖR DIG SOM JOBBAR I VÅRDEN

PRAKTISK MEDICIN LANSERAR KUNSKAPSTEST INOM PSORIASISARTRIT

Diagnosen psoriasisartrit ställs för sent. Både patientens livskvalitet och behandlingsresultatet påverkas positivt av tidiga behandlingsinsatser, varför det är viktigt att snabbt kunna ställa rätt diagnos. För att lyfta medvetenheten och kunskapsnivån hos vårdpersonalen, finns nu en ny utbildning på PraktiskMedicin.se, inom just psoriasisartrit. Alla aktuella utbildningar går att hitta på Academy.praktiskmedicin.se

NYA TJÄNSTER PÅ PRAKTISKMEDICIN.SE

Webbsidan PraktiskMedicin.se har nu uppdaterats med två nya tjänster: PM Patientmaterial och PM Jobb. Patientmaterialet möjliggör för alla läkare att skicka en länk till sin patient med instruktionsvideo för olika läkemedel, exempelvis inhalatorer, insulinsprutor m.fl. Det är ett smidigt sätt att snabbt och enkelt förse patienterna med viktig läkemedelsinformation.
PM Jobb är ett effektivt sätt för dig som vill hitta ett nytt jobb eller som vill rekrytera rätt vårdpersonal till er mottagning. Med PM Jobb har en ny karriär aldrig varit närmare!

NY UTGÅVA AV PM BOKEN

Från 1 mars finns ny uppdaterad utgåva av Praktisk Medicin som är ett viktigt verktyg i allmänläkarnas vardag. Även PraktiskMedicin.se har uppdaterats för 2018.

TEMAFILMER I VÄNTRUMS-TV FEBRUARI–MAJ: RÖKSTOPP, POLLENALLERGI, HUD & SOL

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: redaktionen@doktorn.com, 08-648 49 00 tryck 2
DOKTORN/Broschyrställ/Väntrums-TV: service@addhealthmedia.com, 08 648 49 00

DOKTORN

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

Grattis Ulla!

I förra numret tävlade vi ut Charlotte Kallas bok där rätt svar på frågan var Falun. Vi fick in många svar, men vinnaren blev till slut Ulla Sjödin från Tvååker – stort grattis! Hennes motivering löd så här:

”Jag gillar längdåkning för att man rör på hela kroppen samtidigt som lungorna får nytt syre i utemiljö. När skidåkningen görs för njutnings skull mår hela kroppen bra. I hjärnan känns det som det blir städat när jag åker skidor, jag tänker så bra då.”

TÄVLING!

Vi tävlar ut ett exklusivt bokpaket med hemligt innehåll! Det vi kan avslöja är att urvalet skulle göra den matlagningsintresserade glad. För att vara med och tävla ska du svara på frågan ”Vad hette Claudius Galenos far?” samt motivera varför du älskar att laga mat.

Skicka in svaret och motiveringen till redaktionen@doktorn.com eller via vanlig post till DOKTORN, Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA Märk mejlet/brevet med ”Bokpaket”. Svaret och motiveringen vill vi ha senast den 6 april. Lycka till!

VI EFTERLYSER SOLROSOR!

"Solrosen" kallar vi det inslag där du som läsare kan dela med dig av din solskenshistoria på temat vård och omsorg. Solskenshistorien kan handla om ett gott bemötande du fått inom vården, en positiv upplevelse av omsorg inom allt från hemtjänst till assistans, trevlig personal och så vidare. Vi vet att det finns mycket gott att lyfta, så inför nästa nummer av tidningen vill vi gärna ta del av din solskenshistoria! Skicka in ditt bidrag till redaktionen@doktorn.com eller via vanliga post till DOKTORN.com Isafjordsgatan 32B, 164 40 KISTA. Märk mejlet/brevet med "Solrosen". Alla bidrag som publiceras belönas med två trisslotter.

Är du orolig för en anhörig eller vän som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp?

Du är välkommen att ringa oss på 020-50 50 50 eller besöka oss på www.kvinnofridslinjen.se

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på regeringens uppdrag.

020-50 50 50
Kvinnofridslinjen

								GÅR DOK-TORN	VRÄKA / GROVA TRÄD		SLITIT OCH SLÄPAT	FÖRLÖS-ES SOMLIGA GENOM		LYSSNAR KANSKE SPETS TILL	FÖR ATT SE UTAN ATT SYNAS	VILAR / GAMMAT		FÖLJ-ER TÅGET
						DRIVE I TIDNING-ARNA												
						UTRYM-MEN								UPPSATS / TID-TAGARE				
						MISS-TÄNKA / KRÄVDES FRAM				I TIDEN / KAN MAN VARA I SITT						KORTA TRAPPOR / RYSSJA		
													DIM-VÄGGEN / HABER-FIGUR					
						SES I VISSA KOSTYM-ER		KÅRE	BIL-MÄRKE / BLUSLIV					REN OCH FISK / SPEL-LEDARE				
																NORM OCH SKIFT	ERSÄTT-NINGARNA FÖR NY TEKNIK	
						FÖRE VERA FÖR NYTTO-VÄXT					FIRAS DAN FÖ-RE LUCIA		PUTS-LUSTIG					
						NEAPEL I KAMP-ANIEN		BARN		KALLATS PÅ / EJ MARK-ERAD								
						FLYG-VAPNET							REP-RESS-ALIE		DUNST / TAGIT LAGER PÅ LAGER			
	HITTAS TOM SAW-YERS I		CENTRAL / KAN VARA AV TUB-MODELL		PRINS-ESSA TILL VARDAGS	ELEK-TRONIK-TILL-VERKARE			ÄR OFTA AV BAMBU / FEM							PÅ-MANILA-ÅKET		
DÖRR-HANDTAG / SMIL					VÄXA / AROM FR-ÅN KLOT-FORMSOST				MAT FÖR MILJONER / SPAR-TANSKA			BORTSL-UMPNING / HÖGBENT PIPPI				NED-SMUTSAD / BEDUIN		
						FICK PERFEKT UPPTAKT												
BOX		FÖR-LOSSNING / BORT									RIKS-IDROTTS-FÖRBUND / LJUS TID			VILD ENERGI	VAJA / SOCKER-GRYNET			
				PLATS FÖR SPORT		KAN DET GÅ I SAKTA				TORKADE KROKUS-PISTILLER / SISU								OXUDDE 19-16
ICKE NÅGOT DYKANDE						LITET MÅTT IHOP		ALL-SÅNGS-KJERR-MAN					AV-DRAGEN / NORDAF-RIKALAND					
STJ-ÄRN-SMÄLL		VEGAS-APPA-RATER / VASAMÅL														FLYTTAR NORR-BOTT-NINGEN	PÅ BANGKOK-ÅK	
HITTA-DES I EN HALL-ANDS-MOSSE				TYCKE		HÖG-STA NIVÅ		FAST-SPIKAS		FREDAGS-SYSSLA FÖR MÅNGA		GÖR ENHET-LIG						
																KORT NUMMER / PREFIX & SUFFIX		
FÖR-MÅGA				SKÖN-HETSBE-HANDLING								ÄR VAN-SKLIG ATT GÅ PÅ						
FIKTIV NÄT-PYTON				ANDRA KAMMAR-EN			KNYCKS				FOLK-RIKASTE DELEN						I RING FÖR VARU-MÄRKE	

Vinn tre trisslotter*

Posta senast 6 april 2018

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 .....

.....

.....

.....

.....

FLER KORSORD I DOKTORN+

Läs mer om prenumeration på nästa sida

DOKTORN+

Lösning till Korsordet i DOKTORN nr 4/2017

VINNARE

GRATTIS! NI VANN TRISSLOTTER

Monica Rydh, Ronneby

Berth Änger-klint, Jönköping

Ingalill Flygel-holm, Haninge

Alf Gus-tavsson, Haninge

Synnöve Eriksson, Katrine-holm

Inga konstigheter!

Näskannan RHINOHORN™

- **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**

Säljs via utvalda apotek och läkarmottagningar samt på **apotea.se**

GÖTEBORGS YOGACENTRUM

www.yogacentrum.com

SÅ FÅR DU TIDNINGEN I DIN BREVLÅDA

DOKTORN+

EXKLUSIVT FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

- ✔ Fler nyhetssidor & artiklar
- ✔ Få tidningen först, direkt i brevlådan
- ✔ Dubbla prenumerationsgåvor!

Prenumerationsgåvor

Bio-Qinon Q10 Gold
Mjuka gelatinkapslar med 100 mg Q10 i form av aktivt ubiqinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller C-vitamin som bidrar till normal energiomsättning. Preparatet har under flera decennier varit en av världens mest sålda Q10-produkter eftersom det har dokumentation som bevisar god absorption. *Ordinarie pris 429 kronor.*

ProbiMage
Ett av Sveriges mest använda kosttillskott med levande mjölksyrabakterier. ProbiMage innehåller den patenterade mjölksyrabakterien LP299V® som kliniskt visat förmåga att överleva matsmältningspassagen och kolonisera tarmen. ProbiMage är resultatet av 20 års svensk forskning och drygt 30 publicerade studier. *Ordinarie pris cirka 200 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 prenumerationsgåvorna.**

☐ **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

DOKTORN

NÄSTA NUMMER

KOMMER UT I MAJ

✔ **HBTQ-hälsa på äldre dar**

Så tyder du *dina hud-fläckar*

Stora numret om

Solen

– så påverkar den din kropp!

✔ **Faror i naturen för hund och katt**

✔ **Första hjälpen special**

Att leva med *fibromyalgi*

✔ **Tema: Ödem – svullna ben och fötter**

Foto & illustration: SHUTTERSTOCK

Returadress:
Titeldata AB
112 86 Stockholm

POLLENALLERGIKER?
Scanna in QR-koden för att komma direkt till testet på astmaochallergilinjen.se

Har du besvär av din allergi trots behandling? Testa dig på Astmaochallergilinjen.se!

Ett kort allergitest kan ge dig en fingervisning om hur du mår i din allergi. Resultatet kan du skriva ut och diskutera med din doktor och förhoppningsvis få hjälp att må ännu bättre.

På astmaochallergilinjen.se hittar du också matnyttig information om varför man blir allergisk samt typiska symtom på allergi och astma. Du hittar även information om olika behandlingsmöjligheter och hur mycket bättre man kan må med optimal behandling. Målet med behandlingen är att du skall kunna vara helt symtomfri.

I broschyren "Täppt i näsan? Kliande ögon? – Det kan vara allergi" får du kort och koncis kunskap om allergisymtom, vad som händer i kroppen vid allergi och hur allergi vanligen behandlas. Broschyren kan du ladda ner på astmaochallergilinjen.se

1796.191.jan 2018. Dok.nr1/2018.

Astma- & Allergilinjen
www.astmaochallergilinjen.se

Meda AB (A Mylan Company) Box 906, 170 09 Solna. Tel 08 630 19 00.
E-post info@medasverige.se www.medasverige.se